

***МАСТЕР***

# *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

# *ДЕНГИНГРАЦИЯ*

## 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

# ОТМОРОЖЕНИЕ

## Действия

1. Переместиться в защищенное место
2. Снять украшения, не повреждая кожу
3. Пораженный участок поместить в теплую воду 36-37° на 20-30 минут
4. После отогревания не подвергать участок охлаждению
5. Сохранять целостность пузырей
6. Наложить защитную повязку из чистой ткани
7. Доставить пострадавшего в больницу

# 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.

# ***ПЕРЕДОМ***

## Действия

1. Убедитесь, что вы находитесь в безопасном месте, чтобы избежать дополнительных травм или опасностей.
2. Создайте шину, чтобы зафиксировать сломанную конечность и предотвратить ее дальнейшее движение. Используйте подручные средства, такие как палка, доска, ремень или одежда, чтобы создать опору вдоль сломанной конечности
3. Во время движения лавины старайтесь оставаться на поверхности, пlying на снегу
4. Если есть кровотечение, примените прямое давление на рану с помощью чистой ткани или тряпки
5. Обратитесь за медицинской помощью