





*YourSelf – Твоя жизнь.  
Позаботься о своей жизни  
и жизни твоих близких*


**YourSelf** – Это приложение созданное для обучения безопасности жизнедеятельности. Оказавшись без интернета в чрезвычайной ситуации многие могут начать паниковать от незнания что делать.

Приложение поможет нам подготовиться к чрезвычайным ситуациям заранее, или не растеряться будучи в них.

 YourSelf Твоя жизнь. Позаботься о своей жизни и своих близких!

 ЧТО НУЖНО ИМЕТЬ КАЖДОМУ

 ЧС

 ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

 Выход

Приложение на рассчитано под людей  
определенного возраста, им могут пользоваться как  
дети, умеющие читать, так и взрослые.

Меню

 YourSelf - Твоя жизнь.  
Позаботься о своей жизни  
и жизни своих близких.

 Что нужно иметь каждому

 Чрезвычайная ситуация

 Первая помощь

 Несовместимость лекарств с едой

  
YourSelf – Это приложение  
созданное для обучения  
безопасности  
жизнедеятельности.  
Оказавшись без интернета  
в чрезвычайной ситуации  
многие могут начать  
паниковать от незнания  
что делать. Приложение  
поможет нам  
подготовиться к  
чрезвычайным ситуациям  
заранее, или не  
растеряться будучи в них.

 Выход

Мы никогда не можем предугадать когда может случиться чрезвычайная ситуация, поэтому нужно быть всегда готовым. На такой случай было бы не плохо иметь где-то в зоне досягаемости:



### ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК

На случай если кому-то поблизости стало плохо, необходимо оказать первую помощь, на этот случай хорошо при себе иметь:



### АПТЕЧКУ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

У каждого гражданина, заботящемся о своём здоровье так же дома должна быть:



### ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

Что должно входить в тревожный набор:

- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| 1: Копии документов    | 12:                 |
| 2: Деньги              | Мини-палатка,       |
| 3: Запас еды           |                     |
| 4: Дубликаты ключей    |                     |
| 5: Радиоприёмник       | 13: Аптечка         |
| 6: Фонарик и батарейки | 15: Карта местности |
| 7: Компас и часы       | 16: Спички          |
| 8: Топорик и нож       |                     |
| 9: Блокнот и карандаш  | 17: Посуда          |
| 10: Средства гигиены   |                     |

Нам не предугадать когда может случиться чрезвычайная ситуация, поэтому нужно быть всегда готовым. На такой случай нужно иметь под рукой тревожный чемоданчик.

Что желательно должно быть у каждого в домашней аптечке:

- 1: Перевязочные материалы (Бинты, пластыри)
- 2: Градусник
- 3: Таблетки для желудка и кишечника
- 4: Перекись, Йод, Зелёнка
- 5: Таблетки от аллергии
- 6: Болеутоляющие
- 7: Сердечно-сосудистые средства
- 8: Ножницы
- 9: Танометр
- 10: Таблетки от простуды
- 11: Успокоительное

У каждого гражданина, заботящемся о своём здоровье так же дома должна быть домашняя

Что должно входить в аптечку первой помощи:

- 1: Перевязочные материалы (Бинты, пластыри, жгуты)
- 2: Градусник
- 3: Таблетки для желудка и кишечника
- 4: Перекись, Йод, Зелёнка
- 5: Таблетки от аллергии
- 6: Болеутоляющие
- 7: Сердечно-сосудистые средства

На случай если кому-то поблизости стало плохо, необходимо оказать первую помощь, на этот случай хорошо при себе иметь аптечку первой помощи

НАЗАД

Назад

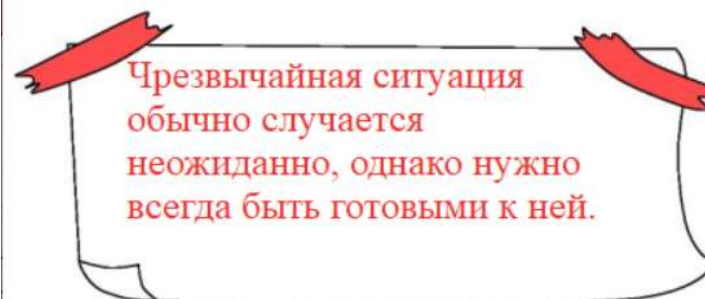




По происхождению опасности делят на:

- **естественные** (обусловлены климатическими и природными явлениями, возникают в биосфере при изменении погодных условий или естественной освещенности, от стихийных явлений (наводнений, землетрясений и т. п.);
- **техногенные** (создаются элементами техносферы — машинами, сооружениями, веществами).

Чрезвычайная ситуация



Куда звонить в экстренном случае?

- Скорая помощь - 103
- Полиция - 102
- Пожарные - 101
- МЧС - 112
- Газовая служба - 104
- Ребенок в опасности - 121
- Служба "телефона доверия" - 128
- Служба психологической помощи - 129



## Застряли в лифте?

Не паникуйте и не пытайтесь нажимать все кнопки



Не пытайтесь разжать двери лифта и выплезти на этаж – это опасно для

Попробуйте вызвать диспетчера (по спец. кнопке) или позвоните кому-нибудь по телефону



Если у вас нет мобильного телефона, то попробуйте громко звать на помощь



Пейте воду (если она есть) маленькими глотками

В ожидании помощи снимите верхнюю одежду, если вам жарко



Сядьте на пол и вытяните



Гроза



## Чего нельзя делать во время грозы:

### В помещении:

- 1) Находиться возле открытых окон (А лучше не держать открытыми окна, двери, балкон, форточки)
- 2) Оставлять включенными электроприборы
- 3) Прикосаться к металлической сантехнике



### На улице:

- 1) Находиться вблизи высоких деревьев
- 2) Купаться в водоёмах
- 3) Держать в руках длинные металлические предметы
- 4) Иметь при себе металлические предметы: аксессуары, бижутерию

### Интересные факты:

1) Один заряд молнии мог бы питать лампочку 3 месяца

2) Сила молнии от 2,000 до 300,000 ампер

3) Удар молнии длится 1/4 секунды, а длина 3-4 км

4) Скорость молнии 100,000 - 190,000 км.с





Для оказания первой помощи может понадобиться аптечка первой помощи, о которой можно узнать больше во вкладке «Что нужно иметь каждому»



Оказание первой помощи

### Оказание первой помощи:

Умение оказать первую помощь — элементарный, но очень важный навык. В экстренной ситуации он может спасти чью-то жизнь.



Кровотечение



Ушиб



Отравление

Большинство людей, оказавшись на месте теракта, впадают в панику и не знают, что им делать до приезда медиков. А между тем дорога буквально каждая минута, главное — понимать, как правильно оказать первую помощь. Согласно закону, первая помощь не является медицинской — она оказывается до прибытия медиков или доставки пострадавшего в больницу. Первую помощь может оказать любой человек, находящийся в критический момент рядом с пострадавшим.





## Кровотечение?

### В первую очередь:

1. Надавите на рану, чтобы остановить или замедлить кровотечение.
2. Если кровотечение сильное, вызовите скорую помощь.
3. Зажимайте рану пока не придет помощь.

### Кровотечение из носа:

1. Сожмите крылья носа, посоветуйте пострадавшему нагнуться вперед и дышать ртом.



2. Не просите его отклониться назад или запрокинуть голову, кровь может попасть в трахею или желудок и вызвать рвоту.



3. Если кровотечение не останавливается в течении 15-20 минут - вызовите скорую.

### Слабое кровотечение:

1. Слабый порез или царапину промыть водой.
2. Открытую рану не надо прижигать йодом и зеленкой. Можно - перекисью водорода.
3. Наложить повязку.

НАЗАД

Так же в будущем планируется:

Что делать при артериальном кровотечении

Что делать при венозном кровотечении

Что делать при смешанном кровотечении

## Кровотечение

### Что делать при кровотечении:

#### В первую очередь:

1. Надавите на рану, чтобы остановить или замедлить кровотечение.
2. Если кровотечение сильное, вызовите скорую.
3. Зажимайте рану пока не придет



### Если кровотечение из носа:

1. Сожмите крылья носа, посоветуйте пострадавшему нагнуться вперед и дышать ртом.
2. Не просите его отклониться назад или запрокинуть голову, кровь может попасть в трахею или желудок и вызвать рвоту.
3. Если кровотечение не останавливается в течении 15-20 минут - вызовите скорую.

Номер скорой помощи: 103

Назад

## Несовместимость лекарств с едой:

### Антидепрессанты

Сыр; квашенная капуста;  
соевый соус; печень;  
вяленое мясо; йогурт;  
изюм; инжир; сметана.

Резко повышают давление

### Антибиотики +

Молоко; молочные  
продукты; кислые

Нейтрализуют лекарство

### Антикоагулянты

Клюква.

Может вызвать кровотечение

### Железосодержащие

Кофе; чай; сладкое;  
молочные продукты; орехи.

Затрудняют усвоение железа

### Противоревматоидные

Сырые овощи и фрукты; жаренные  
блюда; грибы; мясной и рыбный  
бульон.

Затрудняют пищеварение

### Болеутоляющие +

Копчености.

Резко повышают давление

Есть ряд напитков и продуктов питания, которые не рекомендовано совмещать с приемом лекарств, так как это может грозить развитием неблагоприятных взаимодействий между компонентами препаратов и пищи, напитков. Это может приводить к усилению токсичных эффектов или нейтрализации эффекта препарата.

Назад



Так же в будущем планируется:

Доработка дизайна + анимации

- Как подать сигнал бедствия
- Как выжить если под рукой ничего не оказалось
- Как спастись от диких животных
- Как отличить ядовитые растения

И многое другое...