

## ЗЕМЕТРЕСЕНИЯ

Земетресението е природно бедствие, което не може да бъде предсказано. Неговата продължителност не е голяма, но последствията са тежки. На територията на нашата страна най-опасните сейзмични зони са Кресненската, Пловдивската, Софийската, Горнооряховската и Шабленската. Земетресенията са природни бедствия, които не могат да бъдат предотвратени. За недопускането на човешки жертви и тежки материални загуби, държавните органи предприемат мерки, свързани с антисейзмичното строителство, спазване на строителните норми и създаване на готовност за адекватно реагиране за ликвидиране на последиците. Не трябва обаче да забравяме, че правилното поведение на всеки от нас може да бъде животоспасяващо.

### КАКВО ТРЯБВА ДА ПРАВИМ ПРИ ЗЕМЕТРЕСЕНИЕ?

#### При сейзмично спокоен период:

- В къщи трябва да имате, поставени на удобно място фенерче, транзистор, чантичка за документи и особено ценни вещи, аптечка с необходимите ви лекарства, свирка, по една топла дреха за всеки, резерв от храна и вода.
- Закрепете здраво мебели-те във ваши и не поставяйте тежки, лесно падащи предмети на високи места.
- Съхранявайте пожароопасните вещества и отрови в пълни замворени съдове.
- Оставете свободен входа на жилището и не го задържайте с предмети.



- Помислете и определете в жилището си най-безопасното място. Имайте предвид, че при земетресение най-опасни са балконите, външните стени, стълбищата и асансьорите.
- Подгответе план за поведението на всеки член от Вашето семейство.
- Определете лице за връзка между членовете на семейството, което е извън вашия регион.

#### При усещане на първия трус:

- Не трябва да напускате жилището, училището и изобщо сградата, в която се намирате, освен ако бихте могли да излезете на открито за около 10 секунди.
- Застанете най-безопасното място в сградата – под рамката на вратата, близо до вътрешна стена, колона, под стабилна маса или легло.
- След първите вибрации лъглото ще се засилва, запазете са-мообладание и не хуквайте към асансьорите и стълбите.
- Ако сте на улицата застанете далеч от сгради и далекопроводи.



## АЗБУКА НА ОЦЕЛЯВАНЕТО

- Ако труса Ви забари зад Волана, спрете на открито, безопасно място и изчакайте.
- В обществения транспорт е по-добре да изчакате края на труса в превозното средство.

**След преминаването на първия трус:**

- Изключете електричеството, газта и водата.
- Вземете подгответния багаж и бързо напуснете сградата.
- Слезте по стълбите, не ползвайте асансьор.
- Осигурете предимство за майките с деца и за възрастните хора.
- След като излезете от сградата, отдалечете се на открито място, най-малко на разстояние равно на Височината на най-близката постройка.
- Не заставайте под далекопроводи, електрически, трамвайнни и тролейбусни мрежи.
- Окажете първа помощ, ако около Вас има пострадали.
- Обозначете местата, на които има затрупани хора. Помогнете ако това е възможно.
- Следете информацията, която ще се излъчват по българското национално радио и по местните радиостанции. Изпълнявайте инструкциите на Гражданска защита и спазвайте обществения ред.

**След земетресението:**

- Изчакайте излъчването на информация за затихване на земните трусофе и за отминалата опасност.
- Можете да влезете в жилището си само след основен оглед на сградата и проверка, направена от компетентните органи.
- Не претоварвайте телефонните линии с ненужни телефонни разговори, кратко съобщете на близките си, че сте живи и здрави.

## МЕРКИ В АВАНС

- Спазвайте висока лична хигиена и не пийте вода от непроверени източници. След земетресение има опасност от възникване на епидемии.
- По време на бедствия нараства престъпността, бъдете внимателни, пазете имуществото си и сигнализирайте при констатиране на нередности.

**ПРОМИШЛЕНИ ОТРОВИ**

В промишлеността се използват и съхраняват големи количества химически вещества, които при определени обстоятелства – аварии или природни бедствия, могат да се преобрнат в заплаха за здравето и живота на хората. С цел недопускане на аварии се предприемат строги превантивни мерки. Ако въпреки това възникнат, ще има незабавна реакция на специализираните органи за овладяване на обстановката и за ликвидиране на последиците. Необходимо е да знаем какви потенциално опасни обекти има в района, в който живеем и какво можем ние самите да направим в случай на тежка авария или на природно бедствие, вследствие на което е възможно да има изтичане на отровни вещества.

**НАЙ-ЧЕСТО СРЕЩАННИТЕ ПРОМИШЛЕНИ ОТРОВИ СА АМОНЯК И ХЛОР!**

**АМОНЯКЪТ** е безцветен газ с остра задушлива миризма, дава пътят по-лек от въздуха, образува експлозивни смеси. Разтворим е във вода. Парите на амоняка образуват бял облак, който се изсига на Височина до 20-30 м. Вследствие на поетата влага от въздуха облакът отново се спуска близо до земната повърхност. Разпространението на амонячния облак зависи от приземната метеорологична обстановка. Водните завеси по пътя на облака ограничават неговото разпространение.

Амонякът засяга горните дихателни пътища, а в по-голяма концентрация – централната нервна система. Причинява задушаване, силни пристъпи на кашлица, болки в очите, зачервяване на кожата с

## АЗБУКА НА ОЦЕЛЯВАНЕТО

### ПРОМИШЛЕНИ ОТРОВИ

поява на червени петна и мехури, виене на съят, болки в стомаха и повръщане. В случаи на тежки отравяния може да настъпи сърдечна слабост и смърт.

**ХЛОРЪТ** е силно отровен газ, с характерна остра, задушаваща миризма, негорим е и има жълто-зелен цвят. Разтворим е във вода. Бързо се изпарява и образува жълтозелен облак, който се движи близо до земната повърхност и се събира в ниските места и тунели. За ограничаване на замърсяването с хлор, мястото на теча се залива с вода, варило мяко, амонячна вода и се създават водни завеси, които намаляват разпространението на изпаренията.

Предизвиква сърдечно-съдови заболявания, раздразнение на дихателните пътища, мъчителна кашлица, болки в гърди, парене и съзлене в очите, при съприкоснение предизвиква изгаряния по кожата. При високи концентрации може да причини оток на белите дробове и смърт.

### ПОВЕДЕНИЕ ПРИ АВАРИЯ И ИЗТИЧАНЕ НА ПРОМИШЛЕНИ ОТРОВНИ ВЕЩЕСТВА

- При получаване на сигнал от органите на Гражданска защита, запазете самообладание и предайте за опасността на хората, около Вас.
- Ако сте въздушници, затворете и упълтнете прозорците, вратите и отдушниците, закрепете към тях мокри одеала, завеси и др. При възможност, заемете горните етажи на сградата.
- Пригответе си противогаза, ако нямате – намокрете марлеви на превръзка, кърпа или хавлия.
- Ако се намирате на открито, напуснете заразения район, като се движите перпендикулярно на посоката на вятъра.
- Ако сте в превозно средство, затворете прозорците, продължете по най-късия път и излезте извън заразения район.
- Помогнете на пострадалите. Изведете ги на чист въздух. Не правете изкуствено дишане, освободете ги от стягащите дрехи. Препоръчително е на пострадалите да се даде топло мяко и минерална вода.

## МЕРКИ В АВАНС

### ПРОМИШЛЕНИ ОТРОВИ

- При отравяне с амоняк се препоръчва чист въздух, вдишване на воднаpara с прибавка на оцет или лимонтузу /в горещата вода се сипва оцет/. При поражение на кожата от амоняк, след измиването ѝ с чиста вода се прави компрес с 2-3 % воден разтвор на оцетна, лимонена или винена киселина. Направете промивка на очите с вода, 0,5-1% разтвор на стъпца или 2-3 % разтвор на оцет.
- На пострадалите от хлор промийте очите, носа и устата с 2% разтвор на сода бикарбонат /1 чаена лъжичка в чаша вода/. Правят се кислородни инхалации. Прилага се вдишване на пари от смес на спирт, етер или амоняк. Препоръчва се и вдишване на пулверизиран разтвор на сода бикарбонат. Пострадалите се изпращат в болнично заведение.
- При излизане от заразения район, махнете и проветрете дрехите си, преги ги сме свалили индивидуалните средства за защита. Промийте устата и очите си, измийте тялото си с вода и сапун и облечете чисти дрехи.
- При завръщане по домовете и работните места /след отстраняване на аварията/ проветрете помещенията и избръшете мебелите, пога и стенните с влажна кърпа.
- Обработвайте хранителните продукти чрез обилно измиване и отстраняване на повърхностния слой. Пловдете и зеленчуците от гвороите ползвайте, ако има разрешение на компетентните органи.
- Не извеждайте на паша животните в заразените райони.

**ЖИВАК**. Живакът е течен метал, изпарява се трудно, но парите му са изключително отровни. Внасянето на живак в жилищата е опасно. С различни метали и сплави – злато, мед, сребро, месинг и бронз, живакът образува амалгама, трайно се задържа върху тяхната повърхност, изпарява се бавно и може да стане причина за сериозни настъпления.

При продължително въздействие на парите на живака върху човешкия организъм се получава метален вкус в устата. При високи

концентрации се уврежда предимно нервната система, отслабва паметта, появява се обща слабост, раздразнителност, главоболие и нарушен сън. Попадайки в организма чрез храна Живакът и неговите съединения, засягат сърцето, червения костен мозък, кръвоносните съдове, черния дроб, далака, храносмилателната дейност, бъбреците и кожата.

Ако счупите термометър или поради някаква друга причина разпи-  
лете животик трябва да предприемете следните защитни мерки:

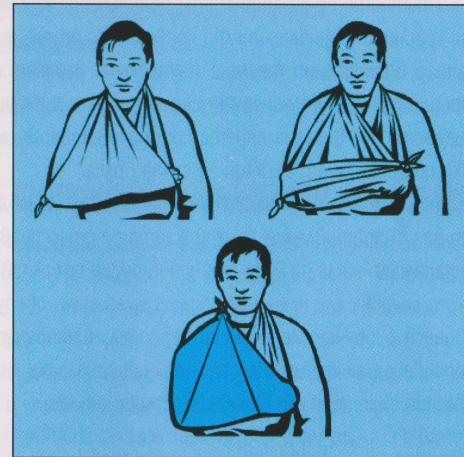
- Мястото на разпиления живак се обработва със сяра на прах. Отворете прозорците, за да се прочисти въздуха в помещението.
  - Посипаният със сяра живак съберете с помичка, лист от медно фолио, четка или прахосмукачка със задържащ филтър. Попчистете мястото с миещи препарати.
  - При погълдане на живак, устната се изплаква добре с Вода. При попадане на живак в очите, те обично се прискат с Вода в продължение на 15 минути. Трябва незабавно да потърсите лекарска помощ.
  - Ако децата са играли с „подвижните топчета“, незабавно свалете замърсенияте дрехи, изкъпете ги обично с Вода и сапун.
  - При вдъхване на живачни пари, пострадалият се извежда на чист въздух, и се оставя в покой.
  - При всички случаи на отравяния с живак и живачни съединения потърсете лекар-токсиколог.

**ОБЕЗДВИЖВАНЕ НА СЧУПЕНА РЪКА****С ДВЕ ТРИЪГЪЛНИ КЪРПИ**

- Продължете борбата с шока
- обадете се на Спешна медицинска помощ



Всички случаи на счупване на ръка трябва да се обработват в специализирани центрове. Важно е да се избегнат поправки на счупени ръце, които са извършвани от лекари и хандикомисийски персонал. Всички случаи на счупени ръце трябва да се пренесат в болница възможно първо, за да се избегнат осложнения.

**СЧУПЕН КРАК****ПЪРВА ПОМОЩ**

- не гвижете излишно наранения крак;
- разхлабете стегнатите дрехи, връзки на обувки и гр., но не събувайте обувките;
- в случай на открито счупване, незабавно приложете стерилна преображенка;
- обездвижете крака (възможен начин е фиксирането на счупения крак за здравия с мека вложка между гъвата);

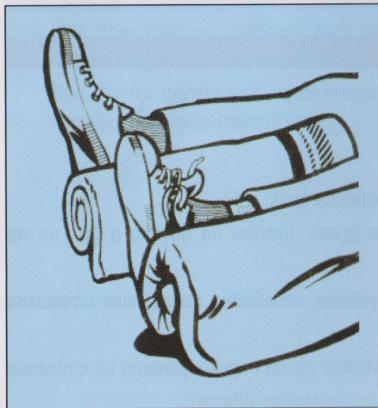
## АЗБУКА НА ОЦЕЛЯВАНЕТО

- продължете борбата с шока;
- обадете се на Спешна медицинска помощ.



Опитайте се да поставите ненормално разместените или усукани крайници в приблизително правилното положение чрез прилагане на много внимателно теглене (изтегляне, влечење, изпъване), за да се предотвратят болезнени мускулни спазми и нарушения в кръвообращението, но Веднага спрете, ако почувствате съпротивление и или ако пострадалият съобщи за сила болка.

Ако положението на засегнатия крайник не може да бъде променено без съпротивление, Въздържайте се да го правите! Тъй като пострадалият няма да бъде транспортиран от оказващия първа помощ, а от линейка или планински спасителен екип, оборудвани с подходящи шини и с обучен медицински персонал, шинирането по Възможност трябва да се извършва само от персонала на линейката или спасителния екип, а не от оказващия първа помощ.



## ЧЕРЕПНА КУТИЯ

Всеку удар или падане може да причини увреждане, забележимо Веднага или по-късно. Нараняването на черепа е видимо само ако има открита рана или видима деформация на същото място,

## РАЗПОЗНАВАНЕ

- стърчащи парчета от костта;
- подутина;
- Възможни симптоми на мозъчно увреждане (нарушение на съзнанието, безсъзнание).

## ОСНОВА НА ЧЕРЕПА

Счупването на черепната основа е нараниване, типично за транспортните произшествия. Вследствие на сблъскването на главата с предното стъкло на автомобила, както и за нещастни случаи при каране на ску и шейна.

Освен самата основа на черепа могат да бъдат наранени и кръвносните съдове и нерви, влизачи и излизачи от черепната основа които да причинят кръвотечение и парализа. Възможни са и мозъчни наранявания.

## РАЗПОЗНАВАНЕ

Подозирайте счупена черепна основа, ако от ушния канал изтича кръв (гори и само няколко капки) или лимфна течност. Кръвотечение от носа, устата или около очите (кръвонасядания около окото) могат също да са признаци за счупен череп. По изключение такива кръвотечения не се спират.

## ОПАСНОСТИ

Опасност от задушаване (когато пострадалият е в безсъзнание и лежи по гръб), повишаване на мозъчното налягане в резултат на мозъчен оток, мозъчно кръвотечение (безсъзнание, спазми, спирате

## АЗБУКА НА ОЦЕЛЯВАНЕТО

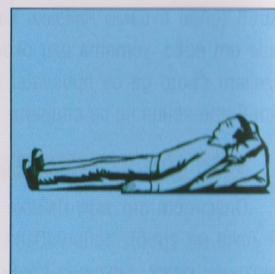
на сърдечната дейност), опасност от инфекция при открити черепни наранявания.

ПЪРВА ПОМОЩ 

- ако е необходимо, предприемете незабавни животоспасяващи действия;
- покрайте стерилно раната, без да прилагате натиск върху мястото на нараняване;
- поставете пострадалия да легне с повдигнати глава и горна част на мястото, ако е в съзнание;
- ако пострадалият е в безсъзнание, обърнете го да легне на наранената страна;
- изключение: ако има съмнение за тежки наранявания и счупване на черепа, поставете пострадалия да легне на ненаранената страна;
- продължете борбата с шока;
- обадете се на Специална медицинска помощ.



Всяко произшествие, което включва удар, падане или сблъскване на главата, може да причини мозъчни наранявания. Следователно, пострадалият трябва да бъде откаран в болница за лечение, независимо дали се чувства добре или не.



## УВРЕЖДАНЕ НА ГРЪБНАКА/ СЧУПВАНЕ НА ПРЕШЛЕН

Увреждането на гръбнака се причинява от директно или индиректно силово въздействие и не винаги се разпознава лесно. В течение на няколко дни може да не се почувства болка.

Следователно, проучете как е станал инцидентът (падане, срутване, проладане, усукване).

Обърнете специално внимание на възможните счупвания на прешлени от гръбначния стълб поради риска от наранявания на гръбначния мозък, които могат да доведат до парализа и/или сензорни нарушения.

„Камшичен удар“: При пътно-транспортни произшествия с удар отзад, разтърсването на главата напред-назад може да причини наранявания на шийните прешлени.

## РАЗПОЗНАВАНЕ

- историята на инцидента;
- болка в гърба, пострадалият може да е неспособен да се изправи или да въжи краката си, болки в шията;
- усещане за изтръпване или скованост в ръцете или краката;
- Възможно изпускане на тазовите резервоари (по малка или голема нужда).

## ОПАСНОСТИ

Опасност за нараняване на гръбначния мозък. В случай на нараняване на шийните прешлени, при които има увреждане на гръбначния мозък, могат да се появят дихателни нарушения. Такива наранявания могат да бъдат причинени и след произшествието от неправилно действие и преместване.

ПЪРВА ПОМОЩ 

- Не променяйте положението на пострадалия до пристигането на лекар на мястото на произшествието.

## АЗБУКА НА ОЦЕЛЯВАНЕТО

- Фиксирайте главата на пострадалия с ръце в положението, в което е намерен. По възможност обездвижете главата с подръчни средства, стандартна шина тип „яка“ или надуваема шина. Действайте много внимателно!
- Преместете пострадалия настани от зоната на непосредствена опасност само в случай на необходимост. Изтеглете пострадалия внимателно до безопасно място, но по възможност го оставете в първоначалното положение, в което е бил намерен.
- Забележете, че предпазната каска защитава главата на пострадалия, но предава удара до шийните прешлени (наранявания на шийния гръбначен стълб).
- Ако пострадалият е в безсъзнание, поставете го внимателно в странично стабилно положение. Главата на пострадалия трябва да се придържа от втори човек, оказващ първа помощ. Не накланяйте главата твърде много назад.
- Вземете мерки срещу шока.
- Обадете се на Спешна медицинска помощ.



## СЧУПЕН ТАЗ

Счупването на таза може да се получи при падане, затрупване и др.

## РАЗПОЗНАВАНЕ

- болка в областта на таза и краката; пострадалият може да не е способен да се изправи.

## ОПАСНОСТИ

Опасност от шок и наранявания на вътрешните органи и в следствие на това - вътрешно кръвотечение.

## ПЪРВА ПОМОЩ

- Не мествайте пострадалия, в частност избегвайте движение на краката.

## МЕРКИ В АВАНС

- Преместете пострадалия настани от непосредствена опасност само в случай на необходимост. Изтеглете пострадалия внимателно до безопасно място, но по възможност го оставете в положението, в което е бил намерен.
- Вземете мерки срещу шока.
- Обадете се на Спешна медицинска помощ.



## ОТРАВЯНИЯ



Отравянето се проявява със силни, често животозастрашаващи симптоми на болест след погъщането (проникването) на токсично вещество.

Отровите могат да бъдат твърди, течни или газообразни химични вещества, които са вредни за тялото, гори ако се взимат в малки количества.

Отровите могат да влязат в тялото през белите дробове, стомаха, храносмилателната система или кожата.

## РАЗПОЗНАВАНЕ

Отравяне се подозира, ако първоначално здрав човек внезапно развие сериозни признаки на болест, като например:

- нарушения на съзнанието, безсъзнание;
- състояния на еуфория и интоксикация;
- гадене, повръщане, диария;

## АЗБУКА НА ОЦЕЛЯВАНЕТО

- изменения на цвета на кожата (бледност, зачервяване, посиняване);
- изменения на зениците (неподвижни, стеснени или разширени);
- проблеми с дишането и сърдечната дейност.

Отравяне се подозира и когато няколко души страдат едновременно от едни и същи симптоми (напр. повръщане, диария) или когато историята на инцидента подсказва това (лице, намерено в български език винен склад по време на ферментация).

**Няколко допълнителни неща могат да бъдат полезни:**

- разпитвайте и наблюдавайте болния човек;
- разпитвайте свидетели (членове на семейството, съседи);
- проучете мястото на инцидента (прошално писмо, празни кутии от лекарства).

**ОПАСНОСТИ**

Шок, български език винен, спиране на дишането и сърдечната дейност. Не са изключени трайни увреждания, например на мозъка, черния дроб или бъбреците.

**ПЪРВА ПОМОЩ**

Целта на първата помощ е да се запази живота чрез вземане на общи мерки. Те зависят от:

- състоянието на пострадалия;
- как е била поета отровата;
- вида отрова.

**Ако пострадалият е в български език винен:**

- спешно определяте състоянието и вземете незабавни животоспасяващи мерки;
- изпратете остатъците от отровата и съда с отрова, намерен на мястото, в болницата заедно с пострадалия.

**Ако пострадалият е в съзнание:**

- вземете мерки срещу шока;
- обадете се на Специализирана медицинска помощ;

- изпратете остатъците от отровата и съда с отрова, намерен на мястото, в болницата заедно с пострадалия.

**ОТРАВЯНИЕ ПРЕЗ ДИХАТЕЛНИТЕ ПЪТИЩА****Отравяне с въглероден окис (CO)**

Въглеродният окис е безцветен, отровен газ без мирис. Той се среща в изгорели газове, в тревещи огньове (димови газове), при взрив на експлозиви и при непълно горене в печки с лошо теглене. Тъй като газът се изпарява бързо на открито, той е опасен само в затворени помещения (особен при огромни пожари), напр. при работещ дъвигател в затворен гараж, водонагревател и т.н. Смесите въглероден окис - въздух са силно експлозивни.

**Отравяне от вдишване на дим (газове)**

Вдишването на газове причинява проблеми с дишането и увреждане на белите дробове, което може часове по-късно да доведе до остри дихателни затруднения и задушаване.

**Задушаване от въглероден гвоздик (CO2)**

Въглеродният гвоздик е безцветен, невъзпламенен, нетоксичен газ с леко кисел мирис, който е по-тежък от въздуха и се събира над земята изместявайки кислорода, като по този начин води до задушаване. CO2 се среща във винени изби по време на ферментация, силози, торни ями, минни тунели и шахти и отходни канали.

**ОПАСНОСТИ**

Животът на пострадалия и оказващия помощ са в опасност при:

- отравяне с газове;
- опасност от задушаване вследствие липса на кислород;

## АЗБУКА НА ОЦЕЛЯВАНЕТО

- опасност от експлозия вследствие на експлозивни и изгорели газове;
- изгаряния от „скокливи“ пламъци, когато се отворят вратите или прозорците при тлеещи пожари и липса на кислород;
- опасност от колабиране (след пожари и експлозии);
- намалена видимост и оттук - липса на ориентация.

## ПЪРВА ПОМОЩ

- Извикайте Спешна медицинска помощ и специализирани спасителни екипи.



### Принципни указания за избягване на рискове:

- Преместването на пострадалия от зоната на опасност може да се извърши само посредством автономно дихателно оборудване, следователно възпроизвеждайте се от самостоятелни спасителни действия.
- Поради възможността за експлозия, не влизайте на място на инцидента с горящ кибрит, запалка, цигара. Не активирайте електрически ключове (на лампи, електрически уреди) поради риска от образуване на електрически искри.
- Спешно определете състоянието на пострадалите.
- Вземете незабавни животоспасяващи мерки.



Ако е необходимо да се извърши изваждане и транспортиране на пострадали:

- Вземете мерки за предотвратяване на опасност от експлозия – обградете мястото със земни електроди, които проводят

## УХАПВАНИЯ ОТ ЖИВОТНИ

Външни наранявания, които се причиняват на човек от животно, могат да имат различни последици според обстоятелствата. Общо може да се каже, че рани от ухапвания често се лекуват трудно. Те представляват опасност от инфектиране, затова трябва да се реагира бързо и компетентно.

## ОПАСНОСТИ

Освен високия риск от инфекция от

- пиококу;
- тетманус;
- заразяване с бяс.

Бясът много често е фатален за хората. Болестта се предава чрез слонката на заразени животни.

УХАПВАНИЯ

## ПЪРВА ПОМОЩ



- незабавно почистете раната с топла сапунена вода (вирусът на бяса е чувствителен към температурата и сапуна).
- приложете стерилна превъръзка.
- незабавно отведете пострадалия на лекар или в болница, за да се установи дали се нуждае от противобясна ваксина.
- животното, причинило раната, също би трябвало, ако е възможно, да бъде наблюдавано за симптоми на бяс. Ако ухапването е от домашен любимец, да се открие собственика и да се изгответи доклад за нараняването.

## ПРЕВЕНЦИЯ НА НЕЩАСТНИ СЛУЧАИ

Болните от бяс животни имат необичайно поведение: скитат, могат да бъдат ненормално доверчиви, но внезапно да се озляят и да ухапят неочеквано. Слонката на заразените животни става заразна няколко дни преди да демонстрират странно поведение. Видимо болните животни обикновено умират до една седмица. Техните трупове остават заразни.

## АЗБУКА НА ОЦЕЛЯВАНЕТО

Не докосвайте животно, за което се подозира, че има бяс, или кое-то и га е непознато животно (или какъвто и га е животински труп), и не позволявайте на животното да Ви ближе.

Особено внимание трябва да се обръща на диви животни, които се приближават до хората с неестествена дружелюбност. Амакувашо животно трябва да бъде отблъснато с всички средства. Избягвайте всяка възможна контакт. Може да помогне подмамването на заразеното животно с пръчка, в която то да влезе зъби. За всяко живо, умиращо или мъртво животно, за което се подозира, че има бяс, трябва да се докладва в най-близкото полицейско управление или Ветеринарна служба, посочвайки точното местоположение, където е било видяно.

Използвайте възможността да излезете в съвет от здравният

## УХАПВАНИЯ ОТ ЗМИИ

Ухапванията от местни отровни змии (за България това са пепелянка, от усойница и каменарка) могат да причинят отравяне, но рядко са фатални.

### РАЗПОЗНАВАНЕ

- белези от зъби с размер на глава на топлийка;
- интензивна болка;
- подуване;
- синьо-червено цветодобно изменение на кожата около мястото на ухапването.

### ОПАСНОСТИ

Отравяне (нарушения в кръвообращението, рисък от шок) вследствие влиянието на отровата и инфекцията на раната.

## ПЪРВА ПОМОЩ

- обездвижете наранената област и по възможност ограничите активните движения на пострадалия;

## МЕРКИ В АВАНС

- поставете студен компрес върху раната от ухапване;
- започнете борба с шока;
- обадете се на Специална медицинска помощ;
- ако сте обучен, поставете пристягаща превръзка.



Приложена съветност: Ухапване от змии може да е опасно. Всички случаи трябва да се консултират с лекар.

## ПРЕВЕНЦИЯ НА НЕЩАСТНИ СЛУЧАИ

Повечето ухапвания от змии засягат ръцете и краката. Ако се вземат някои прости предпазни мерки, такива ухапвания могат да бъдат напълно предотвратени. Носете здрави обувки и панталони в области, обитавани от змии. Ухапванията по ръката в общи линии могат да бъдат избегнати, ако се оглежда внимателно всяко нещо, преди да бъде докоснато. Ухапванията от змии често се случват, докато хората търсят дърва, берат плодове, подигат каменни плочи и търсят пипнешком с ръце в нагрети от слънцето кучини дърва и храсти. Тъй като змииште по принцип бягат, тежки стъпки и фенерче през нощта обикновено са достатъчни, за да ги изплашат.

## УЖИЛВАНИЯ ОТ НАСЕКОМИ

Ужилванията от насекоми могат сериозно да увредят общото здравословно състояние на някои хора. Чувствителността към ужилвания от насекоми може да варира много (например, настъпване на различни по сила алергични реакции), а мястото на ужилването също играе важна роля (доста опасни зони са: уста, гърло, шия).

### РАЗПОЗНАВАНЕ

- болка;
- подуване;
- затруднено дишане, или гърлото, причинено от ужилване в областта на устата.

**ОПАСНОСТИ**

Опасност от шок вследствие на алергични реакции. Ужилването в устата или гърлото носи риск от задушаване поради силно подуване, а също и риск от инфекция.

**ПЪРВА ПОМОЩ**

- студен компрес при алергична реакция;
- при ужилвания в устата и гърлото: ако пострадалият е в съзнание и няма проблеми с дишането, накарайте го да смуче кубчета лег и поставете студен компрес около вратата;
- обадете се на Специална медицинска помощ;
- започнете борба с шока;
- роверявайте често дишането и кръвообращението.

**ПРЕВЕНЦИЯ НА НЕЩАСТНИ СЛУЧАИ**

Ос и други жилиещи насекоми често пропълзват в отворени бутилки и други съдове със сладки хани и напитки.

Преди да започнете да пиеме, проверете за насекоми и използвайте сламка.

Пиенето от консервни кутии може да бъде особено опасно.

**УХАПВАНИЯ ОТ КЪРЛЕЖИ****ОПАСНОСТИ**

Ухапванията от кърлежи могат да бъдат опасни, тъй като чрез тях могат да се предадат менинго-енцефалит и други болести.

**ПЪРВА ПОМОЩ**

- отстраняването на кърлежите, проникнали в кожата, става след прилагане на спирт, йод-бензин или мазнина. Издърпайте кърлежата чрез плътно захващане с пинсети и внимателни въртения в движение обратно на часовниковата стрелка и навън;

- пострадали, които не са били ваксинирани срещу ухапвания от кърлежи, трябва да се консултират с лекар;
- ако по-късно се появи зачервяване или възпаление, пострадалият трябва да се обрне към лекар;
- задължително използвайте ръкавици за еднократна употреба! При възможност съхранявайте кърлеж до консултирането Ви с лекар.

Препоръчва се ваксинацията срещу ухапване от кърлежи, поради високия риск от заразяване с менинго-енцефалит и др.

**ПОВЕДЕНИЕ СЛЕД УХАПВАНЕ ОТ КЪРЛЕЖ****1. Правилно отстраняване на запития кърлеж**

Кърлежът трябва да се отстрани бързо, но много внимателно. Най-добре е това да стане с пинсети. Леко запилият се кърлеж може лесно да се изтегли и с ръка, но задължително с ръкавици. Отстраняването трябва да стане чрез постепенно издърпване, без обаче да се върти и извира. Много широко разпространена практика е да се върти обратно на часовниковата стрелка, но това е абсолютно погрешно. Така кърлежът може да се скъсва и част от устния му апарат да остане в кожата, което га наложи допълнително хирургическо отстраняване.

Неправилно е и мазането на мястото на запития кърлеж с алкохол, терпентин или изгаряне с кибритена клечка. Това води до връщане на чревно съдържимо в устния апарат на кърлежата, което увеличава шансовете за предаване на евентуална зараза.

По същия начин трябва да се отстраняват и кърлежите от домашните любимици.

**2. Насочване за хирургично сваляне при дълбоко впит кърлеж или когато при вадене на кърлежка в кожата са останали части от него**

Понякога при изтеглянето кърлежът се скъсва и в кожата остава устния му апарат. Това увеличава шанса за предаване на инфекцията, затова останалата от кърлежата част трябва да се отстрани хирургически.

## АЗБУКА НА ОЦЕЛЯВАНЕТО

3. Щателна дезинфекция на кожата след сваляне на кърлежка - с йод, спирт или одеколон.
4. При възможност сваления кърлеж се поставя в шишенце и се носи за изследване. В противен случай се унищожава чрез изгаряне или поставяне в спирт. Много хора размачкват свалените кърлежки от животните, при което пръски от съдържимото попадат в очите и човек се разболява без да е ухапан.
5. Съвети за проследяване в продължение на 30 дни относно:
  - Локални прояви - на мястото на ухапването - зачервяване, оток, болка.
  - Общи прояви - температура, ставни и мускулни болки, главоболие, обрив по тялото. За временно пребиваващите или живеещите в ендемични за Кримско-Конго хеморагичната треска райони - прояви на кървене от Венците, хеморагични петна по кожата.

**Предпазване от ухапване от кърлежи**

- Избегвайте посещението на райони с гъста растителност и висока влажност поради благоприятните условия за развитие на кърлежите. За почивка в природата да се използват отъпканиета и лишени от буйна растителност места.
- Да се носи подходящо затворено облекло - добре пристегнато около китките и глезените, в светъл цвят, с цел лесно откриване на полазилите кърлежи.
- Използване на репеленти за кожата и перметрин за дрехите.

Едни от най-ефективните репеленти (отпъждащи вешества) са: бензилбензоат, ДЕТА, дигуофталат, диметилфталат. Те се нанасят по откритата кожа. Предпазният ефект на репелентите се увеличава до 8 - 15 дни, ако горните дрехи се импрегнират с тях или с комбинацията репелент плос синтетичен пиретроид (перметрин). Накиснатите дрехи се оставят да изсъхнат и след 24 часа се обличат. Репеленти-

## МЕРКИ В АВАНС

те отблъскват кърлежите, а при контакт перметринът ги убива. Не се препоръчва нанасяне на перметрин директно върху кожата.

- Ежедневен оглед за впити кърлежи, с цел непопускане на продължителен престой върху тялото.

Това е най-важният момент в неспецифичната профилактика на кърлежопреносимите заболявания. Особено внимание трябва да се обръща на „предпочитаните“ от кърлежите места - окосмената част на главата (особено при деца), по корема, под мишниците, в слабините, в гънките зад коляното, под мамилиите.

Наложителен е и оглед на домашните кучета и носенето на противопаразитни кашки.

- Редовно почистване на падналите клони и гниещите листа, окосяване на тревата и ограничаване достъпът на животни в тревните площи на населените места.

## АЗБУКА НА ОЦЕЛЯВАНЕТО

**ДАВЕНЕ****Давене настъпва, когато в дихателните пътища попадне Вода.**

Има случаи, при които удавяне настъпва и без директно попадане на Вода в белите дробове. Когато жертвата е под Водата, настъпва болево задържане на дишането, което след около минута се следва от неволен опит за дишане. В тези случаи първо спира дишането, след това и сърдечната дейност. Скоро след това настъпва смърт. Необходимо е максимално бързо да извикаме Специална медицинска помощ, а до нейното пристигане да окажем първа голекарска помощ.

**Трите основни причини за удавянията са:**

- 1. Непознаването на опасностите при плуване и къпане.
- 2. Неумението да се излезе от опасни ситуации, възникнали във Водата.
- 3. Неумението да се помогне на човек, който се дави.

Познаването на опасностите е добра препоставка за адекватна реакция, самопомощ и помощ при Водни инциденти.

**Ето само някои от опасностите:**

- дънни ями и прагове

При попадане в дънна яма или праг трябва да запазим самообладание и с отмъкци от дъното да се придвижим до плиткото,

- плуване и скокове в непознати води

Основна опасност представляват подводните скали, намиращи се под Водата остри предмети и др. Сблъсъкът с тях може да причини сериозни травми, загуба на съзнание и удавяне.

- плуване и къпане след обилно хранене

След нахранване храносмилателните органи се снабяват по-обилно с кръв за сметка на мозъка и крайниците. Недостатъчното кръвоснабдяване на мозъка, съчетано с интензивни движение може да предизвика прилошаване, повръщане и гори пропадък. Повърнатите материи могат да доведат до задушаване и удавяне. За избягване на

## МЕРКИ В АВАНС

подобни инциденти, не трябва да се влизат във Водата 1,5-2 часа след хранене. Не бива едновременно да се плува и да се дъвче дъвка, поради опасност от задавяне и задушаване.

- алкохол и наркотични средства

Силно се нарушава възможността за преценка на опасностите, собствените възможности се надценяват. Алкохолът действа съодразяващо и спомага за бързото преохлаждане на организма.

- студена Вода

Рязката промяна на температурата при попадане на човек в студена Вода може да предизвика шок с рефлекторно спиране на дишането. Това може да доведе до загуба на съзнание и внезапна смърт. Най-често в язовирите горният воден слой е нагрят, но около мястото по-долу Водата е госта студена. Не се препоръчва дълъг престой във студена Вода.

- мускулни крампи (гърчове)

Те представляват неволево болезнено съкрашаване (гърч) на отделен мускул или на мускулна група. Получава се след рязко усилие или преумора, съчетани с преохлаждане. Ако настъпи гърч, запазете самообладание, поемете дълбоко дъздух за запазване на положителна плаваемост; с ръце съзвийте и разгъвайте крайника с цел неколкократно разтягане на мускула до неговото отпускане. След това мускулът се размачква с ръце. Не използвайте убождане с остро предмети. Постарарайте се да излезете на брега с леки плувни движения.

- умора и изтощение

Не надценявайте Вашите плувни възможности. При по-дълги плувни преходи плувайте в група, най-добре би било да се придружавате и от лодка със спасително оборудване.

- опасности при упражняване на водни спортове и развлечения - водни ски, водни мотори (джетбоу), теглене на парашут, ветроходство и др. поставянето на спасителни ризи или жилетки е задължително. При инцидент и загуба на съзнание те задържат пострадалия на повърхността на Водата до оказване на помощ. Забранява се плуването в акватории, където се практикуват такива спортове.

## ОСНОВНИ ПРАВИЛА ЗА ПОМОЩ ПРИ ВОДНИ ИНЦИДЕНТИ

Всяка година българските водни спасители спасяват над 2 500 жертви. В морето жертвите са 25%, като само 1-2% са на охраняеми пляжове. В нашата страна 75% от жертвите са във вътрешните водоеми, които в по-голямата си част не се охраняват.

**Важно!** Къпете се и плувайте само в охраняеми водоеми. При спасяване решителни са първите минути след инцидента, когато давещият се е още на повърхността. Личната безопасност на спасяващия е особено важна. Вземете мерки за нейното осигуряване.

Трябва да се избягва пряк контакт с давещия се, освен в случаите на подаване на ръка или крак от брега.

Ако давещият се е близо до брега или е паднал от лодка, пристан, кей и др., помощта може да се окаже от брега.

Спасяващият (ако не умеет да плува) ляга по гърди косо на брега, подава едната си ръка, като с другата се държи за стабилна опора. Може да се подадат и подръчни средства: пръчка, кърпа, греха. Ако наоколо има стабилна опора, спасяващият може да се хване за нея и да подаде на давещия се крак, за да бъде изтеглен. При наличието на повече хора, спасяващият може да набледи „до гърди“ във водата, като подава с едната ръка пръчка, греха и др., а с другата се хваща за ръцете на други хора, които правят верига („живо въже“) до брега. Ако разстоянието е по-голямо, към пострадалия може да се хвърли въже със завързана на края топка, затворена празна туба от гориво, спасителен кръг и др. Хвърля се зад давещия се, за да може спасителното средство чрез придържане да попадне в обсега на ръцете на даващия се. Ако оказващият помощ се намира в лодка, се подава гребло от страната на кърмата, за да се избегне преобръщането ѝ. Ако се наложи спасяване с плуване от неспециалист, използвайте плващ предмет (спасителен пояс или надуваеми дюшети и др.), които да подадете на давещия се; не давайте възможност той „да Ви сграбчи“. Ободрявайте го и го карайте да работи с краката, хванат за поддържащото спасително средство, като внимателно го извличате към брега.

## ПЪРВА ПОМОЩ ПРИ ПРОПАДАНЕ В ЛЕД



Помощта по възможност трябва да бъде оказана от брега, като се използват описаните вече начини. При невъзможност това да стане, доближете се до мястото на инцидента, като разпределите своято тегло на колкото се може по-голяма площ. За целта могат да се използват подръчни средства като дъска, стълба или друга плоскост. Доближаването може да става и с пълзене. При наличието на повече хора се прави верига. При по-голяма дълбочина пострадалият трябва да се стреми да изпълзи върху лежа, като се отплъсква с крака от ръба на отвора по гръб или на гърди. След това с разтворени в страни ръце и крака, разпределени тежестта си на колкото се може по-голяма площ, да се придвижи към брега. Възможно най-бързо покликайте екип на Специална медицинска помощ!

Както споменахме удавянето се дължи на водата, която нахлува в белите дробове. Практиката показва, че опитите тя да бъде изкарана от белите дробове води до незначителни резултати и отнема ценно време. Затова за частичното ѝ отстраняване се използват похвати, които позволяват това да стане по време на пренасянето до брега и които виждате на фигурите.

При изваждане от водата пострадалият трябва да бъде сложен на земята по гръб, като главата му да се намира в по-ниско положение. Затова се използва профилът на брега. Може да се изкопае дупка в пясъка или да му се подложи нещо меко под вратата. Ако пострадалият е в съзнание, дишай свободно, разговаря и се движи, трябва да се остави да полежи завит с одеяло или сухи дрехи и да се успокоява.

При всички положения трябва да бъде прегледан от лекар, за да се предотвратят по-късни усложнения. Вследствие на попадане на гори и малки количества вода в белите дробове.

## АЗБУКА НА ОЦЕЛЯВАНЕТО

Когато пропаднете запазете спокойствие и мислете какво може да направите сами в първите моменти. Опитайте се да се обърнете по гръб и така да се изтласкате на лежа. Когато се изтласкате отгоре, не бързайте да се изправяте веднага, а пропълзете още няколко метра. В противен случай рискувате да пропаднете пак.

Никога не се изсушавайте върху лежа – излезте на брега и там попърсете топли дрехи и помощ.

Ако помагате на пропаднал колега, преценете на какво допустимо разстояние може да се доближите. В тази ситуация най-необходимо е възето или дървения ко.

При пропадане не губете самообладание и не мислете за най-лошото – от това по-лошо не може да ви се случи за момента.

Състоянието, при което телесната температура спада под 36 градуса, се нарича хипотермия. Един от първите признания е лека унесеност и проблем в говора. Проверява се като се задават въпроси на пострадалия – напр. да направи някои аритметични сметки.

При видима безжизненост на пострадалия веднага се пристъпва към непряк сърдечен масаж и обдишване уста в уста. Тук всяка секунда е ценна защото времето за реакция се обуславя от критичните три до пет минути през които главния мозък може да издръжи без кислород.

При ниските температури това време малко се удължава, но въпреки това бъдете готови винаги да можете да гадете тази наистина животоспасяваща помощ. Изискват се хладнокръвни, бързи и адекватни действия с които се спасява човешки живот. Пострадалият веднага се извежда на брега, преоблича се в суhi дрехи или се увива в одеяла. Лицето на пострадалия се затопля най-често като се обдухва с издишан въздух. След това се търси квалифицирана медицинска помощ от специалист.

## МЕРКИ В АВАНС

Не се препоръчват горещи напитки, а топли. Добре е всеки да бъде осведомен за хипотермията и оказването на първа помощ при хипотермия, ако е решил да се качва върху лежа. При наличие на вятър знайте, че температурата винаги се намалява с няколко градуса.

При частично намокряне, се прави масаж и се подменя облеклото със суho и топло. Затова винаги носете резервен чифт дрехи в колата – ще се чувствате по-комфортно при всеки случай.

MINICONTROL  
AN INFRARED  
CONTROLLER

Особен контрол

с 800S „Бивол“