

## САМОПОМОЩЬ

### *Сильное кровотечение:*

- ✓ зажмите вену, артерию рукой;
- ✓ наложите жгут или тугую повязку выше раны;
- ✓ меньше двигайтесь;
- ✓ положите холод на поврежденное место.



### *Ожог термический:*

- ✓ охладите обожженное место водой, снегом, льдом; накройте обожженное место чистой тканью; обратитесь к врачу.

### *Ожог химический:*

- ✓ промойте место ожога струей холодной воды;
- ✓ обратитесь к врачу.

### *Отравление пищевое:*

- ✓ выпейте 0,5-1 л кипяченой воды;
- ✓ вызовите рвоту;
- ✓ примите активированный уголь или тертые сухари;
- ✓ обратитесь к врачу.

При отравлении грибами или лекарствами немедленно вызовите врача.

### *При болях в животе:*

- ✓ положите холод на живот;
- ✓ обратитесь к врачу.

### *Травмы конечностей (перелом, вывих и др.):*

- ✓ обеспечьте неподвижность суставов;
- ✓ положите холод на поврежденное место;
- ✓ обратитесь к врачу.

### *Ранение конечностей:*

- ✓ накройте рану чистой салфеткой;
- ✓ закрепите салфетку бинтом или лейкопластырем.

### *Ранение груди:*

- ✓ прижмите ладонью рану;
- ✓ наложите герметическую повязку или лейкопластырь;

- ✓ обратитесь к врачу;
- ✓ не извлекайте самостоятельно из раны инородные предметы.

*Ранение живота:*

- ✓ накройте рану чистой салфеткой;
- ✓ закрепите салфетку лейкопластырем;
- ✓ положите холод на живот;
- ✓ вызовите врача;
- ✓ ноги согните и приподнимите, расстегните поясной ремень;
- ✓ не пейте!