

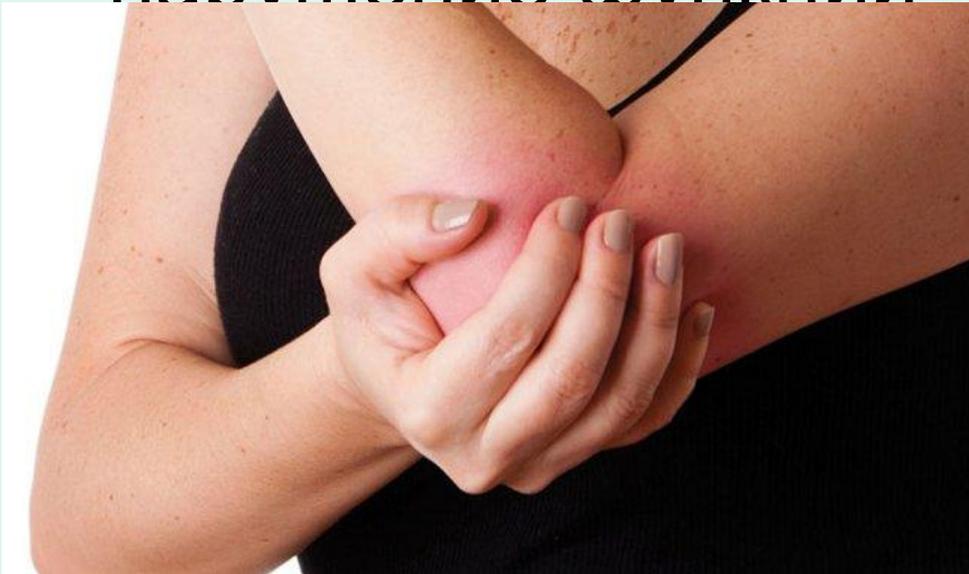
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



Ушибы – это закрытые повреждения мягких тканей без значительных анатомических повреждений

Признаки:

- боль, отек
- кровоизлияние
- нарушение функций



Первая помощь при ушибах

- пострадавшего успокоить
- наложить тугую повязку
- приложить холод



- консультация врача

РАНЫ – это травма с нарушением целостности наружных покровов

Причины:

- механическая травма
- заболевание

Признаки:

- дефект кожи
- кровотечение
- боль
- отек
- нарушение функций



Первая помощь при поверхностных ранах

- пострадавшего успокоить
- промыть рану проточной чистой водой



Первая помощь при поверхностных ранах

- обработать рану антисептическим средством:
 - бепантен плюс
 - перекись водорода
 - раствор фурацилина



Первая помощь при поверхностных ранах

- обработать рану антисептическим средством (эмульсия детского или хозяйственного мыла, медицинский клей БФ. 1% спиртовой раствор йода)
- наложить повязку
- консультация врача



Первая помощь при глубоких ранах

- пострадавшего успокоить
- остановить кровотечение:
 - быстро прижать пальцем или ладонью кровеносный сосуд в ране
 - наложить кровоостанавливающий жгут или жгут-закрутку (при артериальном)



пс

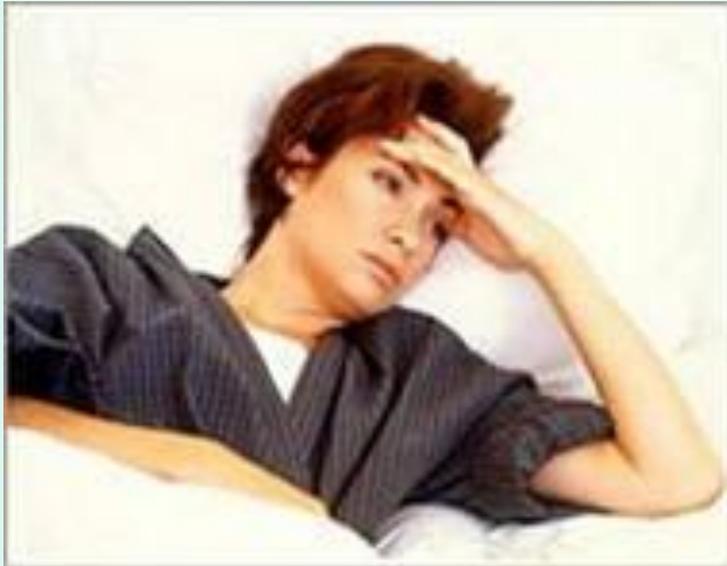


Первая помощь при глубоких ранах

- обработать края раны антисептиком
- наложить на рану чистую повязку
- иммобилизировать поврежденную часть тела
- срочно доставить в больницу



Сотрясение головного мозга



Причины: механическая травма

Признаки:

- потеря сознания,
- ретроградная амнезия,
- головокружение,
- головная боль,
- тошнота, рвота,
- резко расширенные зрачки,
- общая слабость,
- вялость,
- раздражительность

Сотрясение головного мозга

Первая помощь:

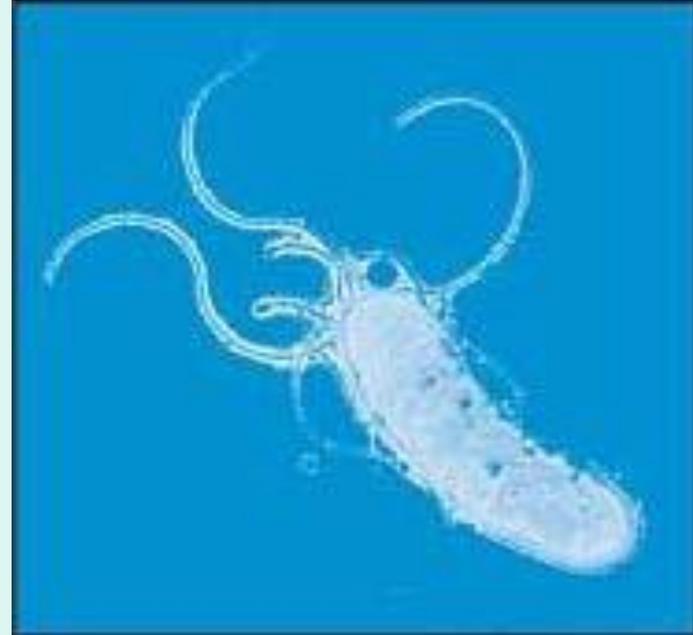
- полный покой
- возвышенное положение головы
- холод на голову
- **ВЫЗОВ СКОРОЙ ПОМОЩИ**



ГАСТРИТ – воспаление слизистой оболочки желудка

Причины:

- бактерия
Helicobacter pylori
- нарушение питания
- токсины (бытовая химия, промышленные яды, лекарства и др.)
- стресс (повышение содержания желудочного сока)



Признаки гастрита:

- боли в животе (эпигастральная область)
- белый налет на языке
- тошнота
- снижение аппетита
- отрыжка
- изжога
- метеоризм
- излишнее слюновыделение
- нарушение стула (запор или понос)



Лечение гастрита:

- постельный режим
- исключение стресса
- щадящая диета (пища механически и термически переработанная, исключение специй и жареного)
- обильное питье (натуральные напитки)
- лекарства (по назначению врача)

ОБМОРОК – это внезапная кратковременная потеря сознания

Причины:

- психическая травма (испуг, волнение)
- ГИПОКСИЯ
- голод
- перегревание
- заболевания
- отравления
- кровотечения и др.



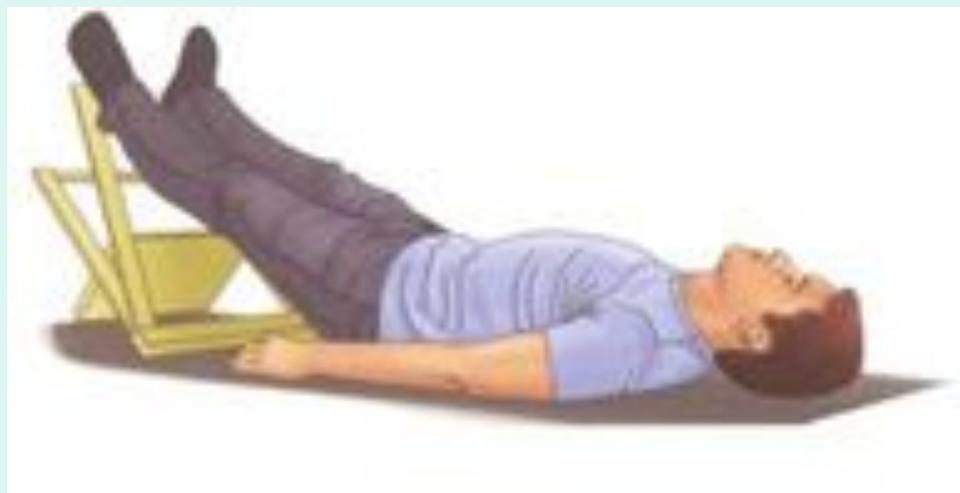
Признаки обморока

- нет реакции на окружающих
- отсутствие сознания до 10-15 минут
- кожа бледная, холодная
- дыхание редкое и поверхностное
- пульс слабый
- АД снижено



Первая помощь при обмороке

- положить больного на спину
- обеспечить приток свежего воздуха
- приподнять ноги выше уровня головы или согнуть ноги в коленях и привести стопы к бёдрам



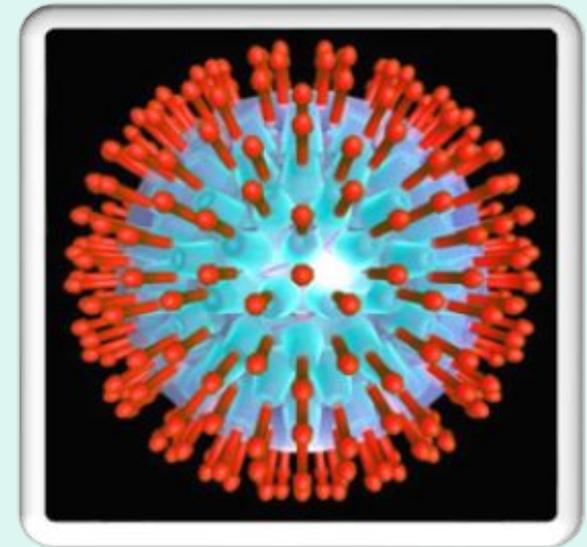
ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОРВИ)



ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОРВИ) – группа острых инфекционных заболеваний, поражающих преимущественно слизистые оболочки верхних дыхательных путей

Возбудитель – пневмотропный вирус:

- ротавирусная инфекция
- риновирусная инфекция
- аденовирусная инфекция
- грипп
- парагрипп
- всего более 300 видов



Источник инфекции: больной человек

Пути передачи ОРВИ:

• **контактно-бытовой (70%):**

руки, телефон, канцелярские и бытовые предметы, игрушки, дверные ручки, посуда

• **воздушно-капельный:**

речь, чихание, кашель, поцелуи

Инкубационный период: 1-5 дней



Признаки ОРВИ

- общая слабость
- зуд в носу, чихание
- першение в горле
- заложенность носа (отек слизистой)
- выделения из носа слизистые, бесцветные (при сухом воздухе нет)
- кашель сухой и мучительный
- покраснение зева
- повышение t тела
- боль (голова, мышцы)
- снижение аппетита
- иногда диспепсии (рвота, жидкий стул)



Лечение ОРВИ

1) вызов врача

2) изоляция (помещение, предметы ухода)

3) обеспечить доступ прохладного и влажного воздуха (тепло одеться):

- температура воздуха около 20°C (закрыть приток горячего воздуха от батареи: фольга, фанера, картон)

- влажность **50-70%** (увлажнитель, мокрые полотенца на батарее, влажная уборка)



Лечение ОРВИ

- частое сквозное проветривание в помещении
- увлажнение слизистых носа не менее 1 раза в час (закапывать 0,9% раствор NaCl: 1 ч.л. соли на 1 л воды)
- дышать из небулайзера 2-3 раза в день (без лекарств и трав)



Лечение ОРВИ

5) обильное питье (частое выпаивание небольшими порциями):

- отвар из сухофруктов
- травяной чай
- морс, соки
- минеральная вода



Лечение ОРВИ

6) лекарства:

- жаропонижающее средство (при $t^{\circ}\text{C}$ тела выше $38,0^{\circ}\text{C}$): парацетамол, ибупрофен
- ОКСОЛИНОВАЯ мазь (смазывать слизистую носа 3-4 раза в день)



- сосудосуживающие капли (только при выраженной заложенности носа)



- противовирусные препараты (**только по назначению врача**)



Лечение ОРВИ

7) НЕЛЬЗЯ при ОРВИ:

- насильно кормить
- заниматься самолечением
- давать отхаркивающие средства (усиление кашля)
- давать противоаллергические средства (сушат слизистые дыхательных путей)
- давать антибиотики (не действуют на вирусы)
- проводить тепловые процедуры (горячие напитки и ингаляции, горчичники)
- применять народные средства (лук, чеснок, горчица, банки, компрессы и др.)



Лечение ОРВИ

8) При ухудшении состояния вызвать «скорую помощь»:

- t тела выше 40°C
- отсутствие реакции на жаропонижающие средства
- любое повышение t тела в сочетании с бледностью и ознобом
- нарушение сознания
- выраженная одышка
- любая интенсивная боль
- усиление кашля
- многократная рвота
- отечность области шеи



Профилактика ОРВИ

- **вакцинация** (в сентябре-октябре)
- **полноценное питание**
- **прогулки на свежем воздухе**



- **физическая активность**
- **закаливание**
- **КОНТАКТ С ЖИВОТНЫМИ**



Профилактика ОРВИ

- **нормализация климата в помещении:**

- **температура воздуха – +18 – +22⁰С**

(установка регуляторов на батареи)

- **влажность воздуха – от 40-60%**

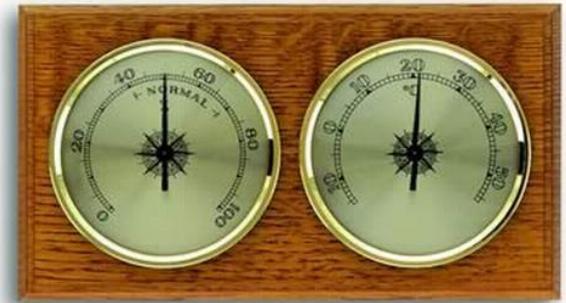
(контроль с помощью гигрометра):

- проветривание 2-3 раза в день по 30-40 мин.

- влажная уборка каждый день (пол, подоконники, батареи центрального отопления)

- увлажнитель воздуха

BESTshopping.com.ua



- комнатные цветы (хлорофитум, шеффлера, монстера, фикус, циперус, драцена, гибискус, папоротник, бальзамин и др.)

- ваза с водой (с добавлением 3-5 капель цитрусового эфирного масла или веточкой хвои)

Профилактика ОРВИ (при эпидемии)

- не применять для профилактики противовирусные средства
- избегать мест массового скопления людей (мероприятия, общественный транспорт, супермаркеты)
- использовать маску при контакте с больным или в местах скопления людей (задерживает слюну и носовую слизь)
- чаще мыть руки, не прикасаться к лицу
- обильное питье (компот, морс, травяной чай, соки, минеральная вода)
- увлажнение слизистых носа не менее 1 раза в час (закапывать 0,9% раствор NaCl: 1 ч.л. на 1 л воды)
- использовать одноразовые платочки и дезинфицирующие салфетки
- правильно кашлять и чихать (в салфетку, в локоть)
- пользоваться кредитной картой (деньги переносят инфекцию)
- при первых признаках болезни обратиться к врачу

