

Осторожно – пищевое отравление!

- ✓ В жару продукты быстрее портятся, так как микробы размножаются активнее. Поэтому необходимо придерживаться нескольких правил. Надо тщательно мыть овощи и фрукты, по возможности отказаться от жирных сладостей и плохо пожаренного мяса, стараться не употреблять в пищу остатки вчерашней трапезы. Если качество продуктов вызывает хоть малейшее сомнение – не ешьте их. Все продукты питания укрывайте пленкой, чтобы защитить от насекомых – переносчиков инфекций.
- ✓ При слабости и боли в животе, тошноте и рвоте желудок необходимо промыть чистой водой комнатной температуры и принять активированный уголь (1 таблетка на 10 кг веса) или другой сорбент. Пейте побольше воды, чтобы вывести из организма токсины и избежать обезвоживания.
- ✓ Первые дни отравления старайтесь оставаться в покое. Так вы сможете быстрее восстановиться. Первые три дня придерживайтесь диеты: ешьте нежирные каши, сухарики, постепенно вводите в рацион тушеные овощи, сыр. Отдыхая, лежите на боку на случай внезапного приступа рвоты.
- ✓ Если отравление долго не проходит, а его симптомы очень сильные, обратитесь к врачу. Но даже если вы отделались «легким испугом», необходимо обследовать организм: сдать анализы и сделать УЗИ брюшной полости.

При появлении тошноты



Необходимо промыть желудок чистой водой



Принять активированный уголь



В ближайшие трое суток рацион должен быть щадящим



Если симптомы сильные, необходимо вызвать врача

Что делать при ожоге?

- ✓ При ожоге в первую очередь следует **охладить пораженный участок под проточной водой**. Запаситесь терпением – нужно держать обожженное место под водой **не менее 10 минут**. При этом не следует включать ледяную воду – это может привести к еще большему омертвлению поврежденных тканей.
- ✓ Вопреки распространенному мнению, ни в коем случае нельзя прибегать к «дедовским» методам лечения ожога – смазывать пораженный участок сметаной или жиром, прикладывать тертый картофель. Эти способы только способствуют размножению бактерий. Также нельзя вскрывать волдыри и прижигать ожог йодом или зеленкой.
- ✓ **Не забывайте о риске химического ожога!** Соблюдайте меры предосторожности при работе с токсичными веществами и ядохимикатами, приобретайте их только в специализированных магазинах. Крайне важно соблюдать правила хранения таких веществ, а также пользоваться защитными средствами – респираторами, очками, перчатками.



ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

www.rceph.by



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ДАЧНОЙ

БЕЗОПАСНОСТИ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Зарядка перед грядкой

- ✓ Садоводство – для многих любимое занятие, однако оно зачастую сопряжено с изнурительным физическим трудом. К работе на грядках следует подходить осторожно, не перегружая свое тело излишними нагрузками.
- ✓ Как и занятия спортом, работа на огороде требует **разминки**, которая позволяет разогреть ткани и суставы. Разминкой не следует пренебрегать, поскольку в таком случае сразу возрастает вероятность травм. Достаточно даже пяти минут простых упражнений, чтобы подготовить ваши мышцы и сухожилия к работе и сделать ее более безопасной.
- ✓ Работа на грядке зачастую означает очень большую нагрузку на поясницу. Старайтесь избегать долгих наклонов – вместо этого попробуйте чаще сгибать ноги и тем самым облегчать работу позвоночника. Для максимального удобства лучше опуститься на четвереньки. Менять позу всегда следует без рывков, и в идеале – с использованием надежной опоры.
- ✓ Перенос тяжестей часто приводит к травмам спины. Когда поднимаете сумки или ведра, старайтесь сперва присесть и всегда держать прямую спину. Точно так же действуют профессиональные спортсмены-штангисты. Но лучше всего **не перегружать себя тяжестями** и по возможности использовать тележку или тачку.
- ✓ При работе с садовым инвентарем прислушивайтесь к ощущениям в суставах – часто может возникать боль в плечах или локтях. Чтобы предотвратить повреждение сустава, можно использовать **специальные биндажи**, но не стоит перегружать руки работой и долго терпеть боль.
- ✓ Не забывайте делать регулярные перерывы и **пить воду**, чтобы избежать обезвоживания организма. И, конечно же, **не пренебрегайте головным убором** на солнце.

Поранились садовым инвентарем?

Если же вы все-таки поранились, то необходимо сделать следующее:

- ✓ Аккуратно промойте рану **антисептиком** (можно использовать хлоргексидин или перекись водорода). Старайтесь не использовать вату – ее частички могут остаться в ране. Вместо этого воспользуйтесь свернутым марлевым бинтом или стерильными салфетками.
- ✓ Обработайте края раны раствором йода и **наложите повязку** из стерильной салфетки и бинта или пластыря. Не забывайте регулярно менять повязку и пользоваться антисептиком.
- ✓ **Тщательно проверяйте рану** на предмет возникновения припухлости, гноя или покраснения. Если надолго сохраняются болевые ощущения или поднимается температура, следует немедленно обратиться к врачу.

Первая помощь



Тщательно вымойте руки



Промойте рану антисептиком



Закройте рану бинтом



Регулярно меняйте повязку

Что делать, если укусило насекомое?

- ✓ Если вас укусили в руку, снимите все украшения, пока не образовался отек.
- ✓ Инфицирование ранки происходит из-за того, что комары, мошки или слепни оставляют в ней частицы, содержащие микроорганизмы. Рекомендуется помыть пораженный участок теплой водой с мылом и смазать специальной мазью, которая снимает зуд. Не чешите место укуса, иначе повредите кожу.
- ✓ Если вас укусила пчела, будьте очень внимательны: пчелы оставляют в коже жало и мешочек с ядом, которые нужно немедленно, но очень аккуратно, не сжимая, удалить, чтобы избежать выделения яда. Место укуса затем промыть водой с мылом, обработать антисептиком и помазать успокаивающей мазью.
- ✓ При укусе в области глаз, в губы, язык или шею сразу же приложите к ранке что-нибудь холодное и срочно обратитесь к врачу – такие укусы могут вызвать опасные отеки.

Как извлечь клеща?



Захватите как можно ближе к головке, поверните его вокруг оси на 360° и потяните вверх



Неправильное извлечение клеща