

ДРУЖЕСТВЕННЫЕ СОВЕТЫ



1

ПЕРВАЯ
ПОМОЩЬ

Мы понимаем, что на улице ты не от хорошей жизни. Но если эта книжечка попала тебе в руки, значит, ты встретился с социальным работником и понимаешь, что есть люди, которые хотят помочь тебе справляться с опасностями уличной жизни, оказывать первую помощь себе и товарищам.

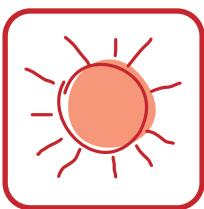
Знание – твой главный козырь и ключ к безопасной жизни!

1

ОЖОГИ

Могут возникнуть:

- От высокой температуры (огонь, солнце, пар, горячие предметы).
- От различных химических веществ (кислота, щёлочь, растворитель).



Признаки:

- Покраснение кожи
- Сильная боль, жжение
- Волдыри
- Потеря чувствительности кожи

Что НЕЛЬЗЯ делать:

- Никогда не намазывай на пораженное место жир (подсолнечное или сливочное масло, и т.п.)! Масло перекрывает доступ воздуха к ране, она начинает гнить, долго заживает и оставляет большие рубцы.

■ Не прокалывай волдыри, ты занесешь инфекцию. Рана будет очень болеть, может нагноиться и долго не заживать. Если к месту ожога прилипла ткань – не отрывай ее, так ты только увеличишь рану.



Что НАДО делать:

1. Быстро засунь руку (место ожога) под чистую холодную воду и подержи немного.
2. Перевяжи рану чистой повязкой. Не перевязывай туго! Не заматывай рану пластиковым пакетом или плёнкой, очень плотной тканью – воздух не сможет поступать к ране и она нагноится.
3. Не мочи повязку! Когда купаешься, работаешь с водой – повязку мочить нельзя – рана загноится.
4. Если повязка присохла к ране – отмочи ее 3% перекисью водорода из аптеки или чистой водой.
5. Страйся, чтобы на место ожога не попадала грязь.
6. Страйся много пить – воду, чай. При ожогах организм теряет много жидкости, надо ему помогать.



Внимание! Если тебя бросает в жар, кажется, что место ожога «дергается» - значит, в рану попала инфекция. В таком случае – обязательно иди К ВРАЧУ!



ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

Может возникнуть если:

- Ты долго находишься на улице в холодное время;
- Твоя обувь и одежда недостаточно теплая, а еще хуже – влажная;
- При этом ты устал и голоден.

Признаки:

- Бледность, невозможность сдержать дрожь;
- Очень хочется спать;
- Речь и реакции замедленные.

Что НЕЛЬЗЯ делать:

- Нельзя согреваться алкоголем – слова «для сугрева» не для этого случая! Выпил на холода – заснул и замёрз насмерть!

Что НАДО делать:

- Ищи любое теплое помещение. Если нет возможности найти тёплое место быстро – не сиди: ходи, двигайся, даже «через силу».
- Если можешь – быстро переоденься в сухую одежду или обернись покрывалом. Но делай это постепенно, не открывай все тело сразу.
- Побольше теплого питья (чай, тёплая вода)! Сильно горячую жидкость пить нельзя.
- Неплохо согревают газеты – бумага долго держит тепло.

Внимание! Если твой товарищ замерз и потерял сознание – срочно беги за помощью!



ОБМОРОЖЕНИЕ

Это самый тяжелый случай переохлаждения.

Признаки:

- Покалывание или онемение замерзшей части тела, сильная боль;
- Кожа побелела или посерела;
- Теряется чувствительность тела – например, онемели ноги, «не чувствуешь» пальцы.

Что НАДО делать:

- Отогревай обмороженные участки способом «кожа к коже» (например руки можно спрятать в подмышки);
- Постарайся найти тёплое место, это позволит уменьшить степень обморожения;
- Помести руки в воду, только теплую, **не горячую**, держи их там, пока не пройдёт боль и не вернётся чувствительность!
- Массируй замерзшее место (только не очень сильно!), чтобы возобновить чувствительность;
- Если греешь отмороженную руку или ногу на горячей трубе – держи ее на расстоянии, чтобы тепло только чувствовалось, **не прислоняй к горячему** – это может вызвать ожог обмороженной кожи.

Внимание! Если возобновить чувствительность не удалось, кожа стала синюшной или покернела – поскорее иди к врачу!

4

КРОВОТЕЧЕНИЕ

Запомни! Кровотечение может быть внешним и внутренним. При внешнем ты видишь кровь, которая вытекает из раны. При внутреннем - кровь тоже течет, но попадает не наружу, а во внутренние органы.

Все кровотечения опасны!

Внешние кровотечения.

Артериальное.

Главный признак – яркая алая кровь, которая брызжет как фонтанчик.

Что НАДО делать:

- медлить нельзя – это очень опасное кровотечение!
- сделай очень тугую перевязку сантиметров на десять выше раны (ремнем, веревкой, – любым, что есть рядом). Это называется жгут.
- на бумажке напиши, когда наложил жгут: например, 5 мая, 6.20 вечера;
- засунь под жгут до того, как его закрешишь;
- конечность онемела и стала холодной, бледной – это хорошо!
- перевяжи рану, очень туго – тем, что есть чистого.



Даже если ты отпустил жгут, а кровь перестала течь – лучше обратись к врачу. Кровотечение может открыться в любой момент. Помни: жгут можно держать на руке или ноге **не больше часа** (зимой – полтора часа).

Если держать жгут дольше, конечность может погибнуть и её придется отрезать.

Не рискуй! Если у тебя или твоего друга артериальное кровотечение – быстро обращайся за помощью к медикам.

Артериальное кровотечение очень опасно для жизни!

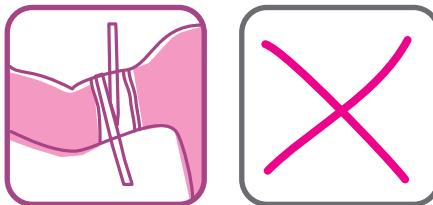
Если кровь не останавливается – вызывай скорую!

Венозное.

Кровь темно-вишневая, течет медленно, но постоянно.

Что НЕЛЬЗЯ делать:

- Нельзя накладывать жгут! При венозном кровотечении это только навредит.



Что НАДО делать:

- для остановки кровотечения нужно наложить давящую повязку на рану, из любого подручного материала (ткани, бинта), самое чистое – на рану, сверху «Подушечку» и притянуть;
- повязку надо носить, пока кровь не остановится;



Внутренние кровотечения – в живот, грудную клетку, голову – очень опасны! Это может произойти после удара (в том числе автомобилем), при падении с высоты, в драке. Человек бледнеет, выступает холодный пот, пульс слабый. Место кровотечения может не болеть. **САМ ТЫ НЕ СПРАВИШЬСЯ!** Срочно вызывай скорую помощь, а до этого пострадавшего надо положить или оставить в полусидячем положении и не двигать! Если человек начинает «плыть», терять сознание – говори с ним, не давай уснуть. Если задержаться с помощью, ждать что «пройдёт само» - можно умереть! Не рискуй своей жизнью и жизнью своих друзей!



УХОД ЗА РАНАМИ

- Купи в аптеке стерильный бинт, йод, перекись водорода. Они стоят недорого.
- Перед сменой повязки помой руки!
- Часть бинта сложи «подушечкой», по размеру раны.
- Намочи эту «подушечку» (она называется тампон) перекисью водорода.
- Края раны легонько намазываешь йодом. САМУ РАНУ ЗАЛИВАТЬ ЙОДОМ ИЛИ ЗЕЛЕНКОЙ НЕЛЬЗЯ!
- Прикладываешь к ране тампон, бинтуешь.
- Так повторяешь каждый день!



Что делать если:

- Из раны течет желтоватая жидкость? Это гной. Ухаживай за раной как обычно, но промывай 3% перекисью водороды. Можно использовать мази Левомеколь или Офлоксацин, накладывая на рану перед повязкой.

- Повязка присохла к ране? Не отрывай, повредишь рану, которая уже начала заживать. Намочи ее перекисью водорода или солевым раствором, она размокнет и отстанет сама.
- Если рана плохо пахнет, «дёргает», кожа вокруг раны красная, болезненная, у тебя повысилась температура – значит, в рану попала инфекция, началось воспаление. Это может стать причиной заражения крови и смерти. Не рискуй, обратись к врачу.



ОТРАВЛЕНИЕ И ПОНОС

Часто приходится бегать в туалет, болит живот (часто короткие приступы острой боли), тошнит, рвота, слабость? Это инфекция – причиной ее могут стать испорченные продукты, грязная вода, немытые руки. Помни – причиной расстройства желудка могут стать и проблемы с внутренними органами (печенью, поджелудочной). Если это повторяется часто – пора к врачу!

Как не допустить отравления?

- Мой руки, не пользуйся общей посудой.
- Не ешь продукты, которые явно испорчены.
- Ешь поменьше острого и жареного.

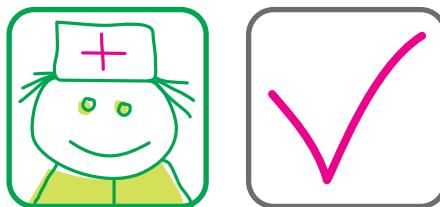
Что НАДО делать:

- Пей крепкий несладкий черный чай, как можно больше, чистую подсоленную воду (если есть возможность – минеральную, типа «Миргородской» или «Поляны квасовой»).
- Купи в аптеке недорогие травы – кору дуба, зверобой – залей кипятком и пей небольшими порциями.



Не допустить отравления просто – не ешь подозрительную пищу (особенно выброшенные или простроченные продукты), старайся не пить сырую воду (даже из-под крана), еду надо подвергать тепловой обработке (прожаривать или проваривать).

Если у тебя понос, рвота, повысилась температура, озноб, слабость – отравление может быть очень опасным, тебе нужно срочно обратиться к врачу.



Внимание! Если боль, которая появилась в верхней части живота или возле пупка, потом передвигается в правую нижнюю часть живота, тебя тошнит, знобит, а живот напряжен – срочно к врачу! Это признаки острого аппендицита и поможет только срочная операция!



ВИЧ

Помни о риске заражения ВИЧ! Он передается через кровь, через половой контакт и от матери к ребенку. Если ты укололся иголкой чужого шприца или у тебя был секс без презерватива, ты можешь избежать заражения. Нужно обратиться к врачу в СПИД-центре.

Тебе бесплатно дадут лекарства от ВИЧ - «постконтактную профилактику».

Обратись к социальному работнику, от которого ты получил эту брошюру, и тебе помогут.

Чтобы не заболеть, лекарства нужно принять в первые сутки после опасного контакта, крайний срок – на трети сутки (через 72 часа).

Публикация предназначена для клиентов
программ профилактики ВИЧ среди подростков из групп риска.

Публикация подготовлена и опубликована в рамках программы
«Построение устойчивой системы предоставления комплексных услуг
по профилактике ВИЧ, лечению, уходу и поддержке для групп риска
и ЛЖВ в Украине», при поддержке Глобального фонда для борьбы
со СПИД, туберкулезом и малярией.

При подготовке брошюры был использован материал «Як зберегти
свое здоров'я», подготовленный МБФ «Каритас Украины»

Текст брошюры апробирован и скорректирован путем проведения
фокус-групп с клиентами и сотрудниками общественных организаций:
«Дорога к дому» (г. Одесса), «Новое столетие» (г. Николаев),
«Новая семья» (г. Черновцы).



Международный благотворительный фонд
«Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине»
ул. Димитрова 5, корпус 10А, 9-й этаж, 03680, Киев
тел. +38 (044) 490-5485
факс +38 (044) 490-5489
Эл. почта: office@aidsalliance.org.ua

Редакторы: Елена Пурик, Мирослава Андрушченко
Дизайнер: Ольга Миколайчук
Тираж: 15 000 экз.