

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Колотая рана



Резаная рана



Ссадина



Повреждения глаз



Перелом кисти



Перелом ноги



Носовое кровотечение



Пищевое отравление



Обморок



Солнечный, тепловой удар



Ожог



Обморожение



СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



Вместо жарки пищи –
тушите, варите, запекайте
или готовьте на пару



Избегайте употребления быстроусваивающихся
углеводов (сахар, кондитерские
изделия, варенье и т.д.)



Утоляйте жажду
водой (1,5-2 л. в сутки)



Не переедайте!



Старайтесь **не есть** в моменты
сильного стресса и усталости

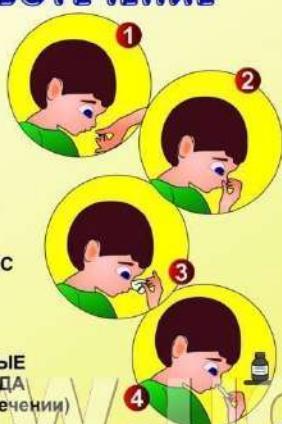


Внимательно читайте состав
продуктов на упаковке

КАК ОКАЗАТЬ ПОМОШЬ ПРИ ТРАВМАХ

НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

- 1 НАКЛОННИТЬ ГОЛОВУ ВПЕРЁД
- 2 СЖАТЬ НОЗДРИ С БОКОВ НА 3–5 МИНУТ
- 3 ПОЛОЖИТЬ НА ПЕРЕНОСИЦУ ХОЛОДНЫЙ КОМПРЕСС
- 4 ВВЕСТИ В НОСОВЫЕ ПРОХОДЫ ВАТНЫЕ ТАМПОНЫ, СМОЧЕННЫЕ ПЕРЕКИСЬЮ ВОДОРОДА (при обильном кровотечении)



УШИБЫ

- 1 СОЗДАТЬ ПОКОЙ УШИБЛЕННОМУ МЕСТУ
- 2 ПРИЛОЖИТЬ ХОЛОД К МЕСТУ УШИБА
- 3 НАЛОЖИТЬ ТУГУЮ ПОВЯЗКУ

НЕЛЬЗЯ:

- смазывать ушибленное место йодом;
- растирать и накладывать согревающий компресс.



ПОРЕЗЫ, ЦАРАПИНЫ, ССАДИНЫ

- 1 ОСВОБОДИТЬ РАНЕНОЕ МЕСТО ОТ ОДЕЖДЫ
- 2 ОБРАБОТАТЬ КРАЯ РАНЫ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ РАСТВОРОМ
- 3 НАЛОЖИТЬ ЧИСТУЮ ПОВЯЗКУ



ВЫВИХИ, ПЕРЕЛОМЫ

- 1 НАЛОЖИТЬ ШИНУ (можно палку, узкую доску, картон)
- 2 ПРИЛОЖИТЬ ХОЛОД К МЕСТУ ПЕРЕЛОМА
- 3 ВЫЗВАТЬ ВРАЧА ИЛИ ДОСТАВИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО В ЛЕЧЕБНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, СОЗДАВ СПОКОЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПОВРЕЖДЁННОЙ ЧАСТИ ТЕЛА ВО ВРЕМЯ ТРАНСПОРТИРОВКИ

НЕЛЬЗЯ:

- снимать с пострадавшего одежду и обувь естественным способом, если это ведёт к дополнительному физическому воздействию (сдавливанию, нажатию) на место перелома;
- пытаться самимправлять вывих, сделать это должен только медицинский работник.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ



3 основных приема пищи
(завтрак, обед и ужин)
+ 2 дополнительных



последний прием пищи
не позднее, чем
за 4 часа до сна



интервал между
завтраком и ужином
не более 10-11 часов

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Увеличение количества овощей
и фруктов – не менее 500 грамм
в день



Регулярное употребление
продуктов из цельного зерна



Употребление хлеба
из муки грубого помола



Употребление жирной рыбы
2-3 раза в неделю



Для заправки салатов
использовать растительное
масло



Сокращение соли (менее
5 грамм в сутки), трансжииров
и доли насыщенных жиров



Ежедневное употребление
суточной порции орехов -
30 грамм



Не злоупотреблять
алкоголем



Сокращение или отказ от употребления сладких газированных
напитков, в том числе с добавлением фруктозы



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Волонтеры
медицины



Будь здоров!



ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ

СОБЛЮДЕНИЕ
РЕЖИМА ДНЯ

ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

30Ж

заряди

организм

жизнь

3 УГРОЗЫ ЗДОРОВЬЮ,
которые ты можешь предотвратить:

ОЖИРЕНИЕ

- 1,39 млн россиян страдают ожирением
- 300 000 населения РФ страдают от сахарного диабета 1 типа

ЗАВИСИМОСТЬ

- 44 000 000 жителей России постоянно курят
- 18 000 000 россиян имеют опыт употребления наркотиков

ДЕПРЕССИИ

- 300 млн человек по всему миру страдают депрессией
- 40% населения РФ подвержены психическим расстройствам

4 правила здорового образа жизни, чтобы стать СЧАСТЛИВЫМ

А ты сможешь?

1 Я НЕ УПОТРЕБЛЯЮ НАРКОТИКИ,
АЛКОГОЛЬ И НЕ КУРЮ

2 Я АКТИВЕН – 30 МИНУТ В ДЕНЬ
И 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ

3 Я ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЮ
НЕ МЕНЕЕ 500 грамм ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

4 Я ЛЮБЛЮ ПОСПАТЬ,
НО НЕ БОЛЕЕ 7–8 ЧАСОВ В СУТКИ



Причины вести ЗОЖ:



Хорошее настроение

Большой заряд сил и энергии

Жизнь без стресса и депрессий

Замедление процесса старения

Жизнь без болезней

волонтеры-медики.рф