

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 ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ



- 1 НАКЛОНИТЬ 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 ПОВРЕЖДЕННОЙ 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 самим вправлять 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), трансжиров
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
медики



Будь здоров!

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ

СОБЛЮДЕНИЕ
РЕЖИМА ДНЯ

ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ЗОЖ

заряди

организм

жизнью

**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 Росси 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

- 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

А ты сможешь?



Причины вести ЗОЖ:



Хорошее настроение

Большой заряд сил и энергии

Жизнь без стресса и депрессий

Замедление процесса старения

Жизнь без болезней

волонтеры-медики.рф