



# САМОПОМОЩЬ

## Памятка по безопасности для учащихся средней школы

### **1. Сильное кровотечение:**

- зажмите вену, артерию рукой;
- наложите жгут или тугую повязку выше раны;
- меньше двигайтесь;
- положите холод на поврежденное место.

### **2. Ожог термический:**

- охладите обожженное место водой, снегом, льдом;
- накройте обожженное место чистой тканью;
- обратитесь к врачу.

### **3. Ожог химический:**

- промойте место ожога струей холодной воды;
- обратитесь к врачу.

### **4. Отравление пищевое:**

- выпейте 0,5-1 л кипяченой воды;
- вызовите рвоту;
- примите активированный уголь или тертые сухари;
- обратитесь к врачу.

**При отравлении грибами или лекарствами немедленно вызовите врача.**

### **5. При болях в животе:**

- положите холод на живот;
- обратитесь к врачу.

### **6. Травмы конечностей (перелом, вывих и др.):**

- обеспечьте неподвижность суставов;
- положите холод на поврежденное место;

– обратитесь к врачу.

### **7. Ранение конечностей:**

- накройте рану чистой салфеткой;
- закрепите салфетку бинтом или лейкопластырем.

### **8. Ранение груди:**

- прижмите ладонью рану;
- наложите герметическую повязку или лейкопластырь;
- обратитесь к врачу;
- не извлекайте самостоятельно из раны инородные предметы.

### **9. Ранение живота:**

- накройте рану чистой салфеткой;
- закрепите салфетку лейкопластырем;
- положите холод на живот;
- вызовите врача;
- ноги согните и приподнимите, расстегните поясной ремень;
- не пейте!

## **СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ:**

Предвидеть опасность!

По возможности избегать ее!

При необходимости - действовать!