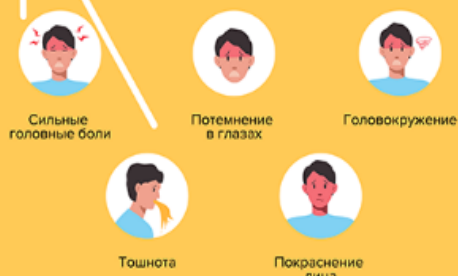


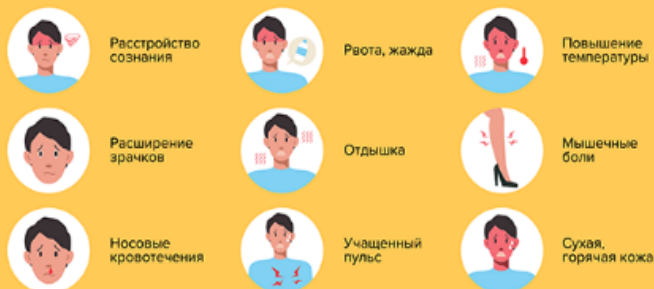
# ОСТОРОЖНО, ЖАРА!

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

## ТЕПЛОВОЙ УДАР



## СОЛНЕЧНЫЙ УДАР



## КАК ЛЕГЧЕ ПЕРЕНЕСТИ ЖАРУ



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОТЕРЯЛ СОЗНАНИЕ



## 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 три дня рацион должен быть щадящим



Если симптомы сильные, необходимо вызвать врача

## Что делать при ожоге?

- При ожоге в первую очередь следует **охлаждать 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.rchep.by](http://www.rchep.by)



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
ДАЧНОЙ  
БЕЗОПАСНОСТИ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ