

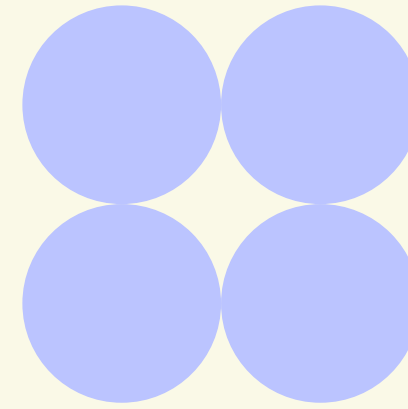


Обзор: закаливание и первая помощь при повреждениях

Основы закаливания и навыки первой помощи при
типичных травмах у школьников.

Почему важно знать о закаливании и первой помощи

В России многие дети сталкиваются с простудами и травмами из-за активного образа жизни. Закаливание укрепляет иммунитет, а навыки первой помощи обеспечивают безопасность в непредвиденных ситуациях.



Основы закаливания: что и как делать

1 Постепенное привыкание к холоду

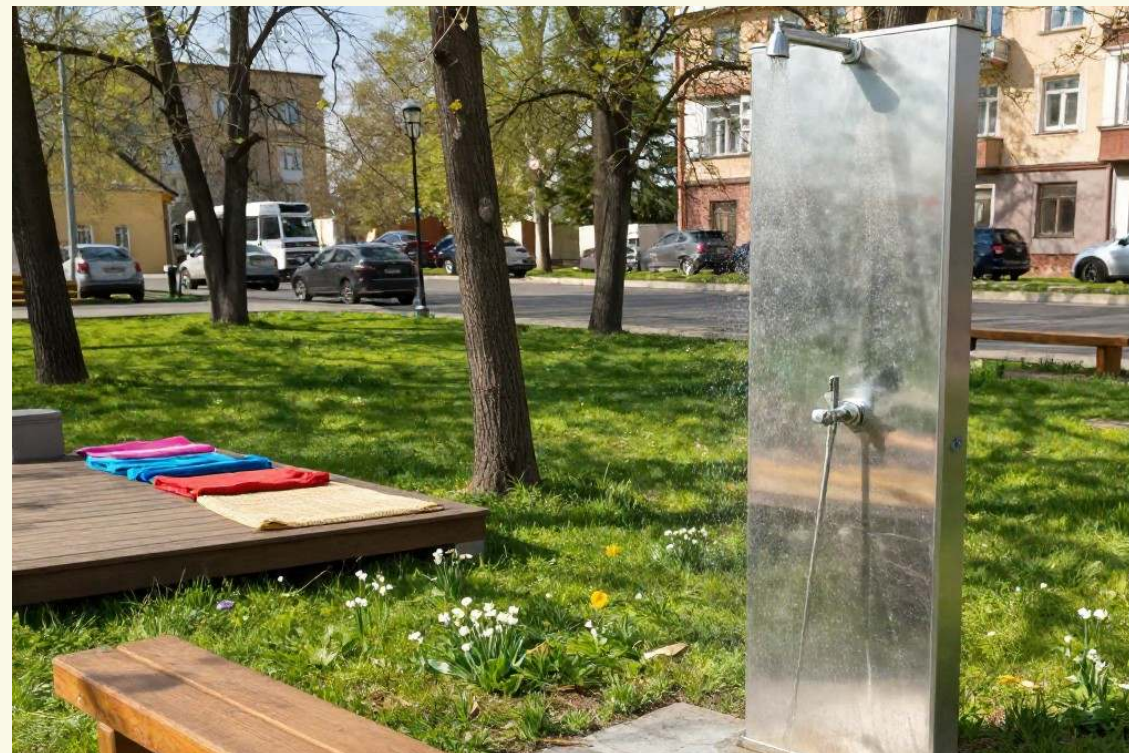
Закаливание — это плавное снижение температуры воздействия на организм. Примером служит ежедневное обливание прохладной водой с постепенным уменьшением температуры.

2 Разнообразие методов для укрепления здоровья

К закаливающим процедурам относятся прогулки на свежем воздухе, контрастный душ, воздушные ванны. Важно выбирать подходящие методы с учётом возраста и состояния здоровья.

3 Регулярность как ключ к эффективности

Регулярные занятия закаливанием помогают адаптировать организм к внешним условиям, снижают заболеваемость и формируют крепкий иммунитет у подростков.



40%

снижает риск респираторных заболеваний
при систематическом закаливании.

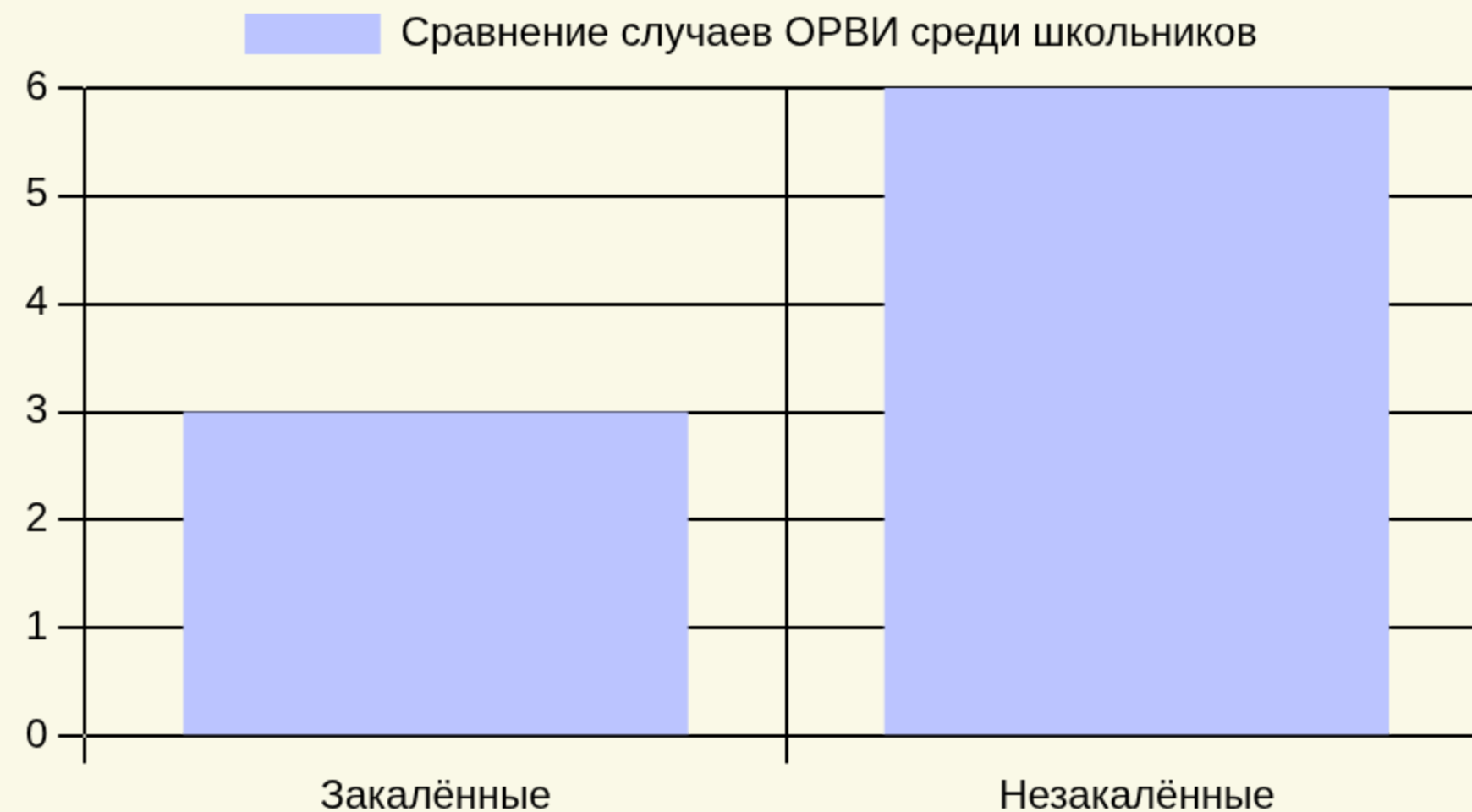
Российские медицинские исследования

Регулярное закаливание
активизирует иммунитет и
улучшает обмен веществ у
подростков, обеспечивая более
крепкое здоровье и
устойчивость к стрессам.

Частота заболеваний у закалённых и незакалённых школьников

Данные отражают меньшую продуктивность учебы при частых болезнях у незакалённых учащихся.

Закаливание способствует значительному снижению пропусков из-за заболеваний у школьников.



Минздрав РФ, 2023

Виды и этапы закаливания для подростков



Воздушные и солнечные ванны

Прогулки на свежем воздухе и безопасное пребывание на солнце помогают укрепить организм, стимулируя выработку витамина D и улучшая настроение.



Обливания и контрастный душ

Прохладные обливания и смена температуры воды повышают устойчивость сосудов и нормализуют теплообмен, способствуя адаптации организма.



Прогулки босиком летом

Контакт стоп с землёй и травой улучшает кровообращение, развивает нервные окончания и помогает закалить организм естественным образом.

Риски и меры предосторожности при закаливании

Начинать закаливание следует только при полном здоровье, избегая процедур при острых инфекциях и во время пандемий.

Важно избегать переохлаждения и учитывать индивидуальные противопоказания, включая хронические заболевания и аллергии.

Процедуры нужно проводить постепенно, следя за реакцией организма и прекращая при появлении неприятных симптомов.

Механизм обморожения и зоны риска

Обморожение возникает при длительном воздействии холода, особенно при низких температурах с ветром и высокой влажностью.

Чаще всего поражаются открытые участки тела: нос, уши, пальцы рук и ног, из-за высокого риска теплопотерь именно в этих зонах.



Степени обморожения: признаки и алгоритм действий

Степень	Признаки	Действия
I	Покраснение, онемение	Согревание, покой
II	Пузырьки с жидкостью, отёчность	Стерильная повязка, тепло
III	Некроз, потемнение кожи	Немедленная помощь врача
IV	Омертвление тканей	Экстренная медицинская помощь



Таблица демонстрирует симптомы разных степеней обморожения и рекомендуемые шаги помощи для каждой.

Раннее распознавание и правильные действия значительно уменьшают риск осложнений.

Экстренная помощь при обморожении

Снять мокрую и холодную одежду, быстро перевести пострадавшего в тёплое помещение.

Укрыть одеялом, обогреть повреждённую область сухим, но не горячим теплом.

Запрещено растирать поражённые участки снегом или горячей водой, чтобы избежать повреждений.

Обеспечить тёплое питьё и при тяжёлых стадиях срочно вызвать медицинскую помощь.

Разновидности ожогов и их причины

1 Термические ожоги: пламя и горячие жидкости

Термические ожоги возникают при контакте с огнём, кипятком или горячим паром. Они вызывают боль и покраснение кожи, а при сильном воздействии – образование пузырей и глубокие повреждения тканей.



2 Химические ожоги: опасность бытовой химии

Химические ожоги появляются при контакте кожи с кислотами, щелочами и другими агрессивными веществами. Даже незначительное попадание концентрированных растворов может вызывать сильные ожоги и повреждения.



3 Электрические ожоги: скрытая угроза

Электрические ожоги возникают при прохождении тока через тело. Несмотря на внешнюю малозаметность повреждений, такие ожоги могут глубоко поражать внутренние ткани и требовать срочной медицинской помощи.



Классификация ожогов по степени и симптомам

Таблица отражает основные признаки ожогов четырёх степеней, что помогает правильно оценить тяжесть повреждения и выбрать необходимую помощь.



Точное определение степени ожога критично для своевременного и правильного выбора лечебных мер.

Степень	Основные признаки
I	Покраснение, боль
II	Пузыри, отёк
III	Повреждение глубоких слоёв, мокнущие раны
IV	Обугливание тканей

Основные шаги первой помощи при ожогах

Немедленно прекратите контакт с источником ожога, чтобы остановить дальнейшее повреждение кожи и тканей.



Охладите поражённый участок прохладной водой в течение 10–15 минут, это снизит боль и уменьшит воспаление.



Не прокалывайте пузыри и наложите стерильную сухую повязку; при обширных ожогах обратитесь за медицинской помощью.



Ядовитые змеи России: особенности и опасности



Облик и среда обитания гадюк

В России обитает обыкновенная и степная гадюка, предпочитающие леса и степи. Эти змеи активны в тёплое время года и прячутся в траве и под камнями.



Опасность укуса гадюки для детей

Яд гадюки вызывает сильный отёк, боль и может нарушать дыхание. Для детей укус особенно опасен из-за меньшего веса и слабой реакции организма.

Алгоритм действий при укусе ядовитой змеи

Уложите пострадавшего и обеспечьте максимально спокойное состояние, чтобы замедлить распространение яда.



Иммобилизируйте конечность и наложите повязку или жгут выше укуса, чтобы уменьшить ток крови, не пережимая сильно.



Не разрезайте и не отсасывайте яд, снимите плотные украшения; как можно быстрее обратитесь к врачу для антидотной терапии.



Клещи и связанные с ними заболевания

1 Клещевой энцефалит и его сезон

Клещи – переносчики клещевого энцефалита, который особенно активен с мая по июль. После укуса возможны симптомы как покраснение, сыпь и повышение температуры.



2 Боррелиоз: последствия клещевого укуса

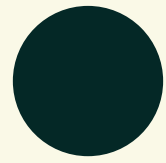
Боррелиоз, или болезнь Лайма, передаётся через укусы клещей и вызывает разнообразные симптомы, включая кожные высыпания и воспаление суставов, требуя медицинского наблюдения.



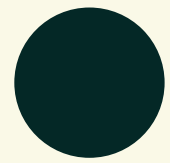
Как правильно действовать при укусе клеща



Аккуратно извлеките клеща пинцетом, вращая его против часовой стрелки, чтобы избежать повреждения и остатков в коже.



Сохраните клеща в ёмкости для анализа на наличие возбудителей инфекций, если это возможно.



Обработайте место укуса антисептиком для профилактики инфекции и предотвращения воспаления.



Обратитесь к врачу для оценки риска инфекций и получения необходимых профилактических прививок или лечения.

Последствия ужаливания пчёлами

При ужаливании пчела оставляет жало с ядовитым мешком, вызывая местные реакции — покраснение, отёк и жжение в области укуса.

В некоторых случаях возникает аллергия, вплоть до анафилаксии, что требует немедленной медицинской помощи для предотвращения опасных для жизни состояний.



Первая помощь при ужаливании пчёла

Удалите жало осторожно, не сжимая ядовитый мешок, чтобы не усилить токсическое воздействие яда.

Приложите холодный компресс и обработайте место укуса антисептиком для уменьшения воспаления и предотвращения инфекции.

При признаках аллергической реакции дайте антигистаминные средства и вызовите скорую помощь, наблюдая за состоянием пострадавшего.



Закаливание и первая помощь: основа здоровья школьника

Регулярное закаливание и умение оказывать первую помощь снижают риски осложнений при травмах и укушениях, обеспечивая безопасность и здоровье учащихся в повседневной жизни.

