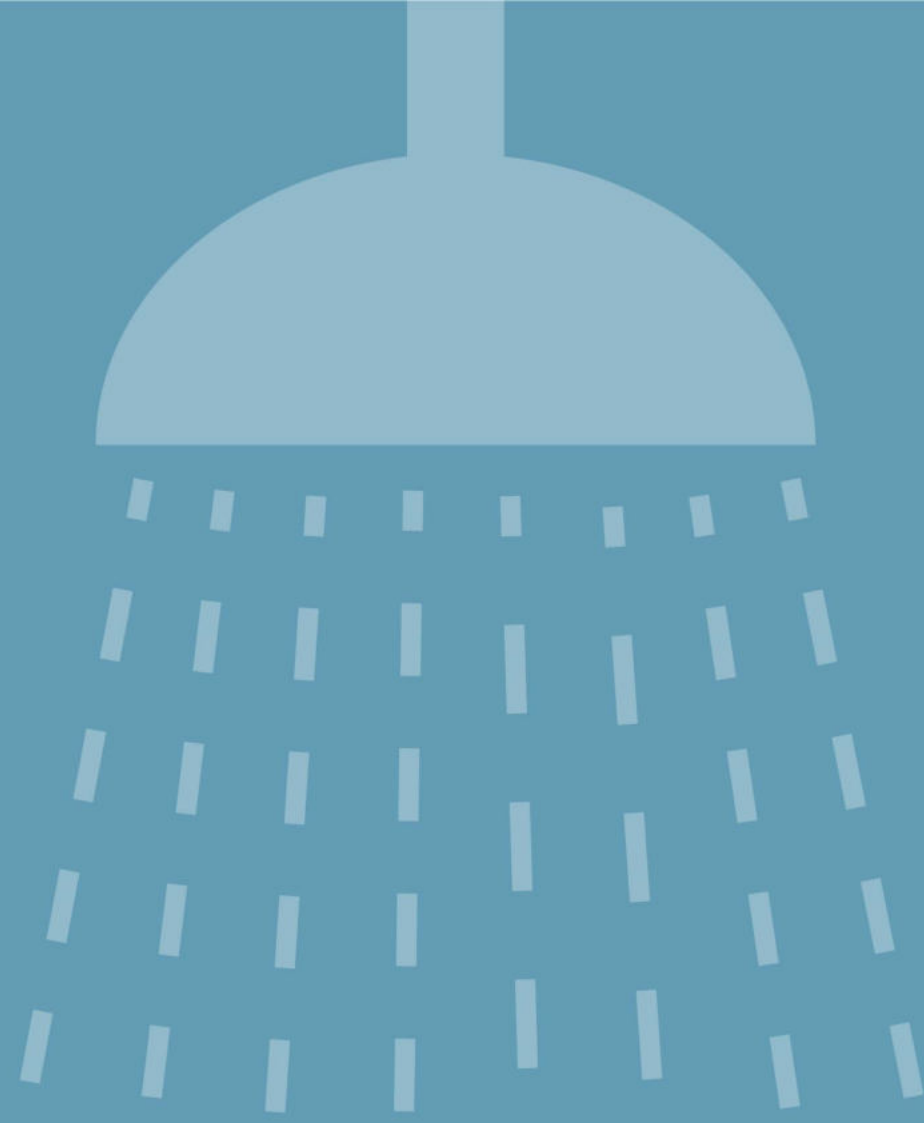


ЗБІРНИК КОРИСНОЇ ІНФОРМАЦІЇ


МЕДИЧНИЙ НАПРЯМ

- Правила гігієни;
- Домедична допомога;
- Перша медична допомога;
- Пологи, як діяти?;
- Опіки, хімічне отруєння;
- Як зупинити кровотечу?;
- Як уникнути переохолодження?





Правила гігієни в укритті



Далі 

1

Підготуйте «тривожну валізу» із засобами гігієни:

- вологі та сухі серветки, туалетний папір;
- зубна паста й щітка;
- антисептик;
- рідке мило;
- гігієнічні прокладки (щоденні та для місячних);
- сухий шампунь (якщо є можливість);
- чиста білизна

2 У вашому укритті має бути питна вода.

Якщо є можливість, використовуйте трохи води і для гігієнічних потреб. Наприклад, щоби почистити зуби, помити собі та дітям руки.

3 Руки мають бути чистими

Обробляйте їх будь-якими доступними способами, адже під час стресу люди схильні торкатися обличчя, очей та губ. Намагайтеся цього не робити, щоби не занести інфекцію. Запасіться антисептиком, вологими та сухими серветками або туалетним папером.

Якщо є змога, мийте руки чистою водою якомога частіше.

4

Жіноча гігієна

Запасіться прокладками та вологими серветками, тримайте їх у «тривожній валізі». Також покладіть по кілька прокладок у кишені верхнього одягу, у якому ходите в укриття. Якщо немає можливості змінювати білизну щодня, намагайтеся якомога частіше змінювати щоденні прокладки.

Якщо місячні почалися в бомбосховищі й немає прокладок, візьміть з аптечки вату й бинти. У крайньому разі підійде шматок одягу. Візьміть шматок футболки або марлевий відріз, покладіть всередину вату та використовуйте замість прокладки.

Можна також використовувати звичайний поліетиленовий пакет. Кладемо його на білизну й накриваємо будь-яким тканинним матеріалом.



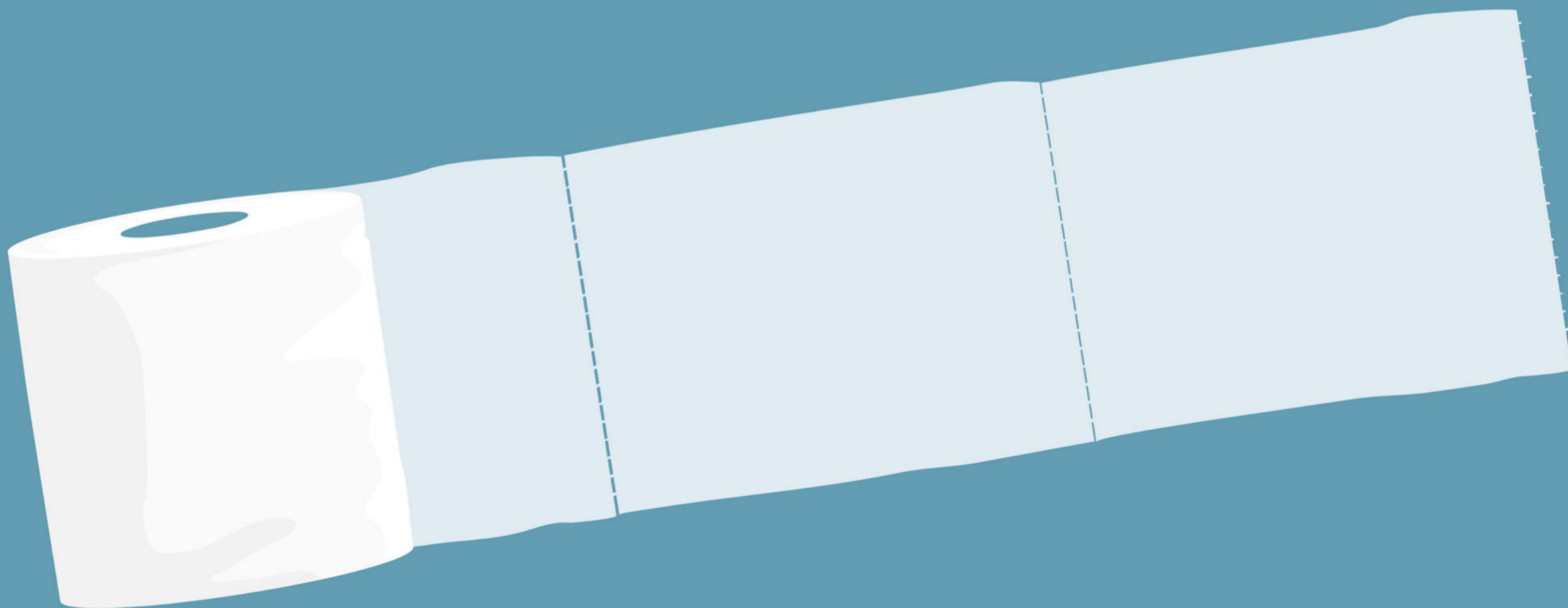
**Пам'ятайте,
що всі матеріали,
які ви використовуєте,
мають бути чистими.**




5

Чоловіча гігієна

Чоловікам не менш важливо носити із собою не лише туалетний папір, а й серветки для інтимної гігієни. Якщо немає змоги помити пахову зону водою, використовуйте гігієнічні серветки.





Навчаємо
дітей першої
невідкладної
допомоги

Далі 

Насамперед
переконайтеся,
що дитина
знає і може
назвати своє

прізвище, ім'я
та адресу
проживання

Навчіть дитину телефону-
вати у відповідні служби,
якщо сталася біда:

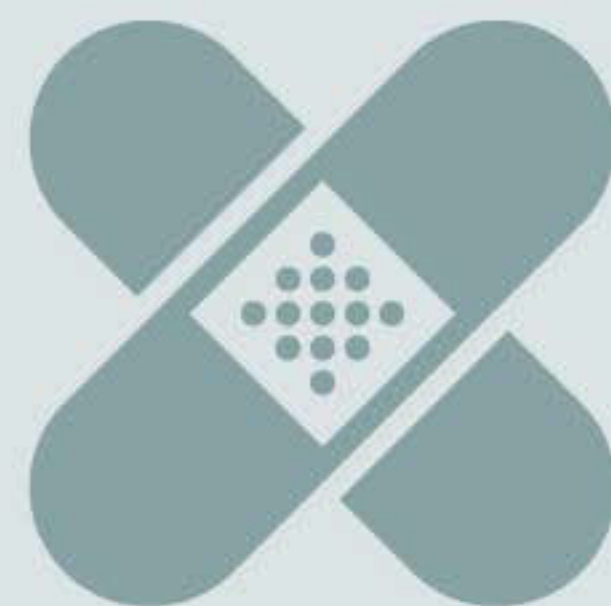
- 101 — Служба пожежної безпеки
- 102 — Поліція
- 103 — Швидка медичка допомога
- 104 — Аварійна газова служба
- 112 — Екстрена допомога



Наприклад, пограйте з дитиною у швидку допомогу: візьміть іграшковий телефон і спробуйте зателефонувати лікарю. Щоб дитина запам'ятала цифри, використовуйте асоціації, вказуючи на її або своє обличчя. Цифра 1 — носик, цифра 0 — ротик, цифра 3 — оченята. Виходить 103. Також програйте речення, які дитина буде говорити, якщо, наприклад, дорослий знепритомнів.

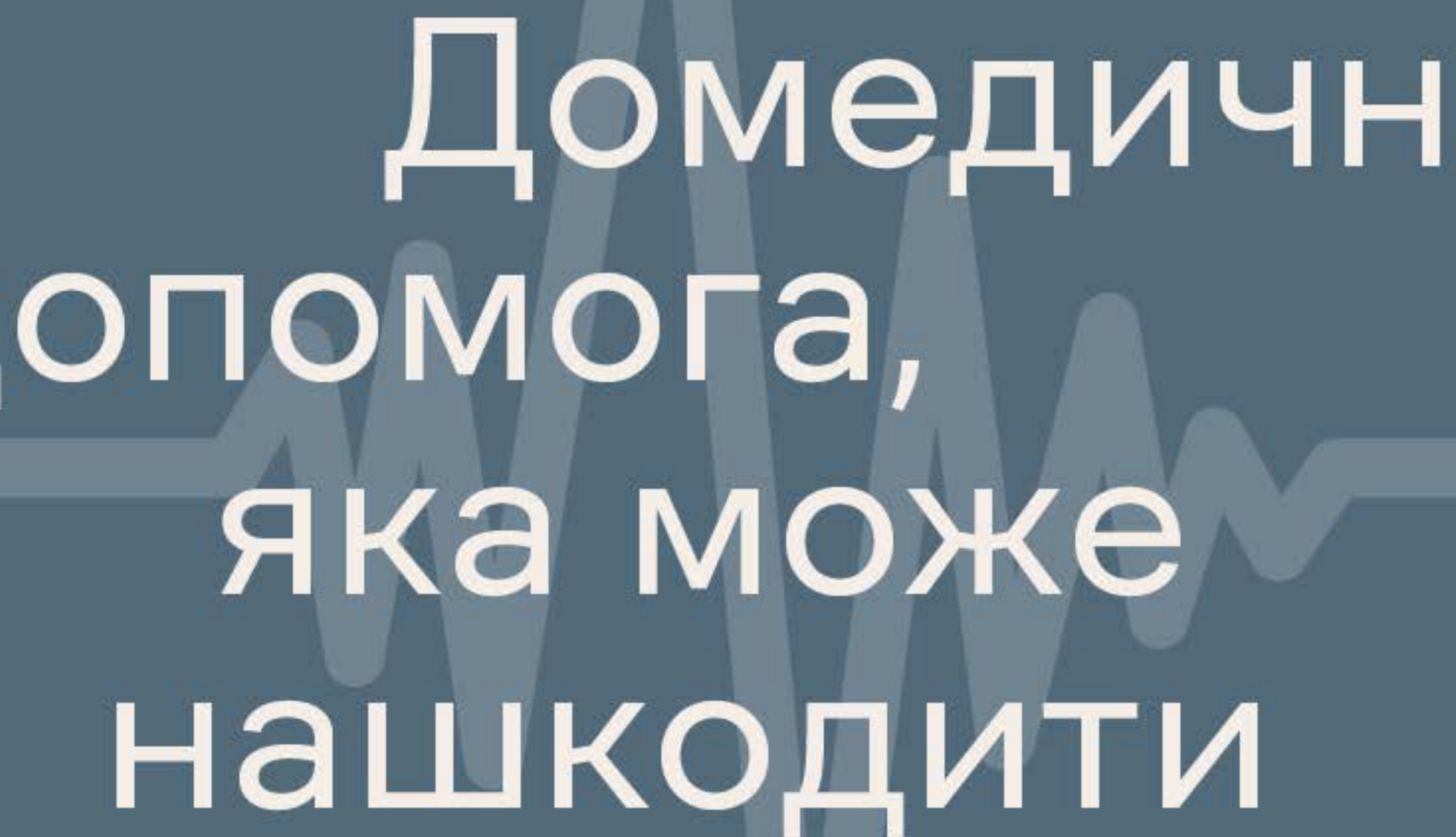
Важливо також навчити дитину бігти у відповідне місце, якщо щось сталося. Не сидіти в стороні, не плакати, не ховатися в куток, не знімати на мобільний телефон (актуально для старших дітей), а саме бігти, зберігаючи власне життя.

Пограйте з дітьми у ситуації, коли дорослому потрібна допомога, наприклад, мамі чи тату. Коли людина знепритомніла чи поранила кінцівку, і потрібно допомогти накладати пов'язку чи принести аптечку.



Заздалегідь підготуйте аптечку першої допомоги, в якій лише найнеобхідніше і відсутні небезпечні для дитини ліки. Поставте цю окрему аптечку так, щоб дитина змогла її дістати.



A large, faint, light blue ECG (heart rate) line graphic is centered in the background. It features a prominent, tall, narrow spike at the top, followed by several smaller, rounded peaks and troughs. A thin white wavy line is positioned below the main text.

Домедична
допомога,
яка може
нашкодити

Далі →



① Не варто стрімголов кидатися до потерпілого, якщо є небезпека для вашого життя. Пам'ятаймо: хороший рятувальник — живий рятувальник.



② Не слід одразу обстежувати потерпілого руками.



③ Не переміщуйте та не перевертайте потерпілого. Особливо, якщо ви не бачили, як людина впала. Це може спричинити серйозні травми.



④ Важливо нікому й ніколи не давати ліків. Якщо людина реагує на ваш голос, запитайте, чи потрібні їй ліки, чи має вона їх із собою. Допоможіть потерпілому їх знайти. Людина має вжити ліки самотійно.



⑤ Не потрібно допомагати людині самотужки, якщо поруч є інші свідки. Обов'язково залучіть ще двох-трьох осіб. Вони можуть викликати швидку, підтвердити, що ви не грабіжник, стежити за станом потерпілого чи допомогти в реанімації.



⑥ Жодних ложок під час епілептичного нападу! Натомість варто підкласти зібганий одяг під голову й тіло, повернути набік та прикрити потерпілого, забезпечивши йому психологічний комфорт.



⑦ Якщо ви не вмієте допомагати — не починайте.

Пропонуємо пройти безоплатний онлайн-курс «Домедична допомога» на нашому сайті:

ed-era.com

Як допомогти
людині,
яка хворіє
на цукровий
діабет?

Далі →

Які ознаки цукрового діабету в людини?

- При людині може бути бейджик чи браслет, на якому вказано діабет якого типу і ступеню вона має
- Слабкість, млявість, сонливість
- Запаморочення, головний біль
- Відчуття спраги та голоду
- Сухість в роті, сухість шкіри та свербіж
- Тремтіння в усьому тілі
- Оніміння рук чи ніг
- Підвищена пітливість
- Погіршення зору
- Сплутана свідомість чи знепритомнення

Не можна визначати, гіпер- чи гіпоглікемія (забагато чи замало цукру в крові) у потерпілого. Та перша допомога в обох випадках однакова.

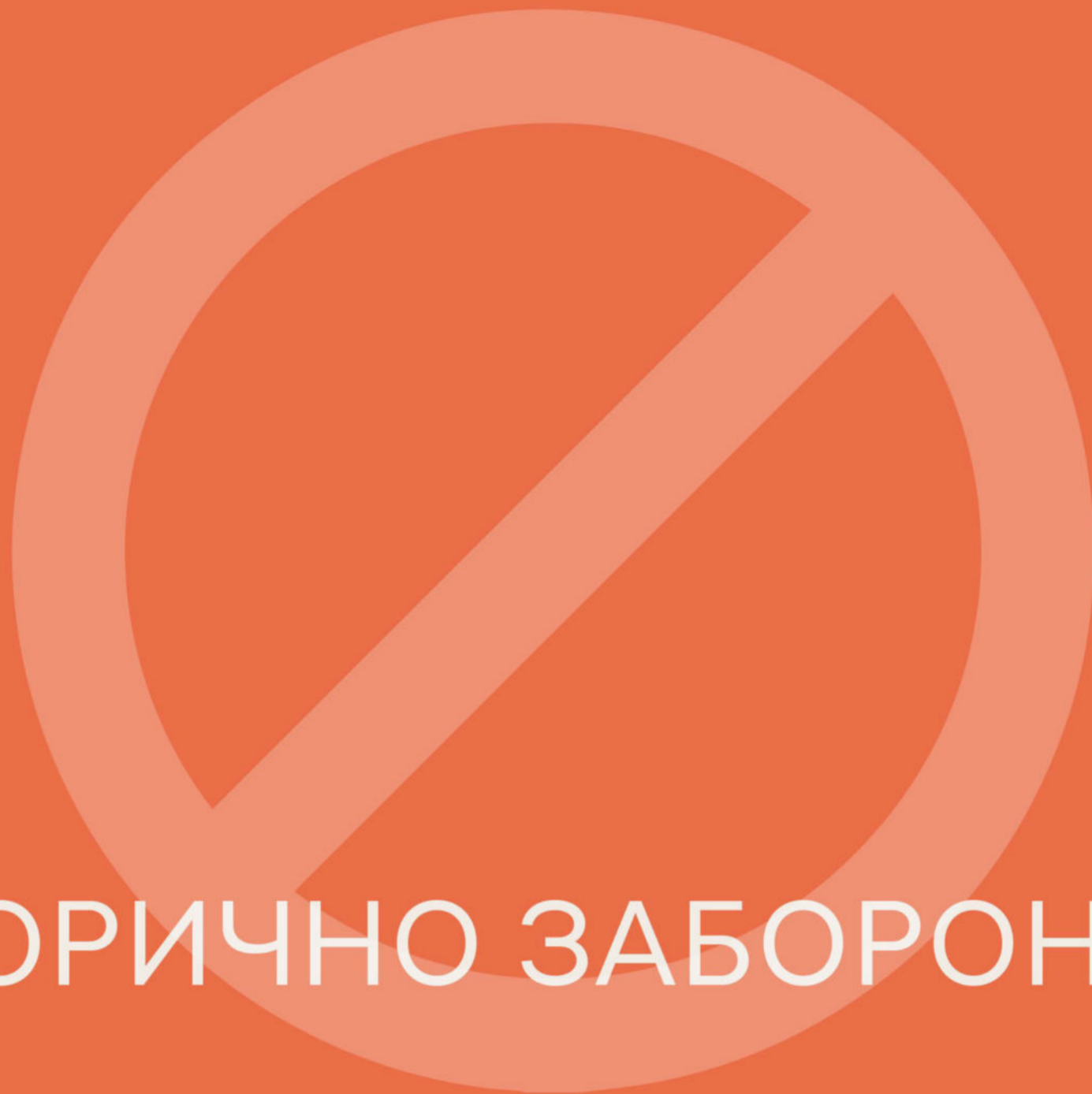
Якщо потерпілий у свідомості:

- посадіть чи покладіть людину;
- запитайте чи він / вона хворіє на цукровий діабет;
- дайте йому / їй щось солодке: цукор, цукерку, сік, яблуко тощо;
- якщо за кілька хвилин стан не покращується, викликайте швидку.

Якщо потерпілий непритомний:

- одразу викликайте швидку допомогу;
- покладіть його / її в стійке положення на боці;
- моніторте ознаки життя (дихання, серцебиття);
- якщо людина не дихає, проводьте серцево-легеневу реанімацію.





КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЕНО

Класти чи наливати до рота потерпілого будь-що, коли людина непритомна.

Вводити потерпілому інсулін, якщо він не може це зробити самостійно (виняток — батьки хворої дитини).



Зазвичай виникає питання:
«Якщо в людини й так високий
рівень цукру в крові, а ми їй
дамо солодке, ми ж так її
вб'ємо?».

Ні, ми їй тоді не допоможемо і гірше також не зробимо. Щоб надмірний цукор почав за-
подіювати шкоду організму потерпілого, має
пройти досить багато часу. За цей період
можна знайти і ввести інсулін. Якщо ж цукор
у крові занизький, то від солодкого потерпі-
лий швидко відновиться.

Що робити
у разі носової
кровотечі?

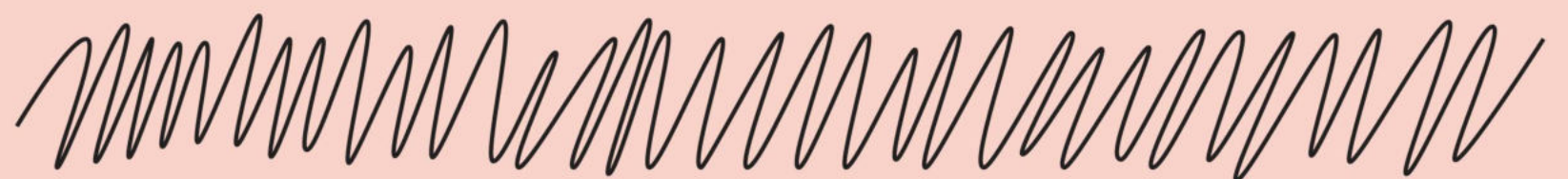




Насправді домедична допомога в усіх цих ситуаціях — зупинити кровотечу. Зазвичай коли у нас тече з носа, ми рефлексивно закидаємо голову назад, аби кров не капала на одяг. Однак це аж ніяк не зупиняє кровотечу. У цій ситуації, навпаки, кров тече всередину.

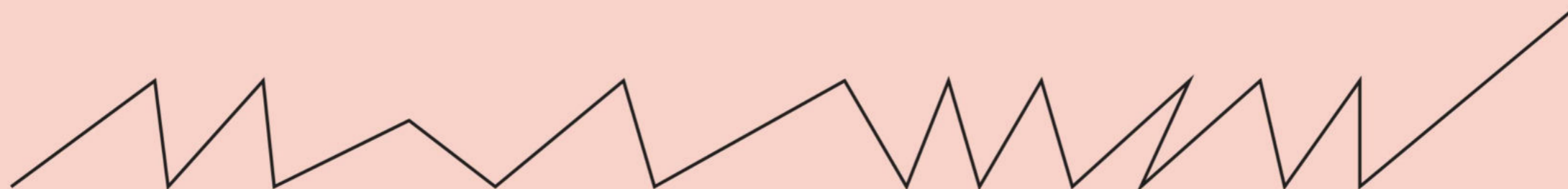
Як ви гадаєте, що спричиняє носову кровотечу?

- Найбільш поширена причина — «риємо печеру в носі», тобто травмуємо судини.
- Кровотечу з носа може спричиняти підвищення тиску. Судини в носі доволі чутливі та тоненькі, тому легко піддаються змінам тиску.
- Носова кровотеча може бути пов'язаною із захворюваннями: гормональним збоєм, цукровим діабетом, захворюваннями крові, гіпертонічним кризом, запаленням слизової, пухлиною, порушенням згортання крові.
- Ще одна причина — сухість слизової оболонки.
- І звісно ж, травми голови чи носа.



Що варто робити?

- Сісти прямо, висунути вперед голову, щоб зменшити приплив крові до носа.
- Упродовж 10 хв стискати крила двома пальцями з обох боків.
- Повільно дихати ротом і тримати голову вертикально кілька хвилин.



- Прикладати до перенісся щось холодне — не обов'язково. Але якщо вам так легше, покладіть холодний компрес, охолоджувальний пакет або пакет із льодом на чоло та перенісся. Кров з носа — це не жарти. Сильна кровотеча може викликати слабкість і навіть втрату свідомості.
- Важливо оглянути задню стінку горла. Кров, що спливає, незважаючи на стискання крил носа, вказує на ймовірність кровотечі із задньої частини носа.
- Якщо кровотеча не припиняється протягом 20 хв, слід звернутися до лікаря.
- Якщо кров зупинилася, важливо не сякати. За 20–30 хвилин можна промити ніс водою.

Бережіть
себе.





Що

робити,

якщо

в мене скоро

пологи

або я щойно народила?



Далі →

Як підготуватися до пологів під час війни?

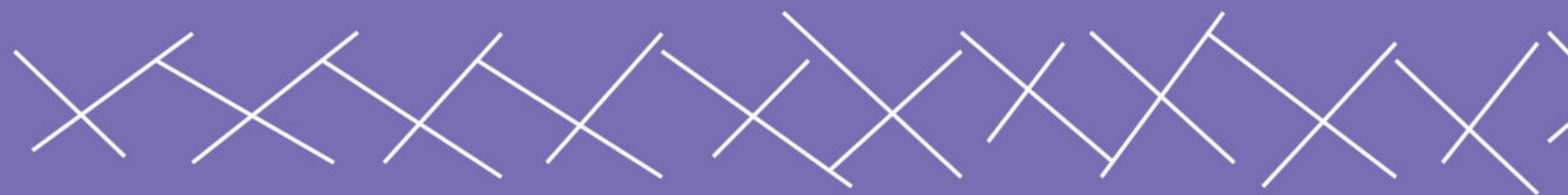
1. Підготуйте перелік альтернативних варіантів пологових будинків. Дізнайтеся контактні телефони та познайомтеся з лікарями.
2. Продумайте, як ви будете доїжджати до пологового. Швидка допомога виїжджає на виклики, проте варто обміркувати кроки на випадок, якщо швидка не приїде.
3. Оберіть кілька педіатрів, які можуть консультувати вас після народження дитини, онлайн чи телефоном.
4. Знайдіть консультанта з грудного вигодовування. Наприклад, вам можуть допомогти у Національному русі на підтримку грудного вигодовування «Молочні ріки України»
<https://www.facebook.com/MolochnieReki>
5. Якщо планується кесарів розтин за медичними показаннями, заздалегідь оберіть той пологовий будинок, до якого ви зможете дістатись. Обговоріть план дій з лікарями. Відправте лікарям копію обмінної карти та інших важливих документів, що стосуються вашого випадку.



Корисні поради

дала акушерка-гінекологиня
Людмила Шупенюк.

Найголовніше — не розгубитися
та не боятися. Страх — це основна
проблема під час пологів.



Пологи в бомбосховищі. Як діяти?

Що слід мати?

1. **Тепле**, наскільки це можливо, приміщення. Без зайвих очей та яскравого світла: у напівтемряві виробляється більша кількість окситоцину і гормонів.
2. **Каримати**, а також пледи, аби потім накрити породіллю з дитиною.
3. **Запас питної води**, тому що жінці треба буде відновлювати водний баланс.
4. **В ідеалі мати при собі пелюшки та мінімальний одяг** для дитини, антисептик, вологі та сухі серветки, адже можливості помити руки може не бути.

Пологи в бомбосховищі. Як діяти?

Процес пологів. Як діяти?

1. Під час пологів рухатися, присідати, займати позу, в якій менше болить.
2. Якщо є людина, яка допомагає в пологах, бажано зробити зовнішній масаж матки, будь-яке погладження, аби матка скорочувалася.
3. Коли жінка починає тужитися, бажано займати горизонтальне положення, щоб зменшити крововтрату.
4. Коли є повне розкриття матки, дуже важливо розслабитися. Коли жінка розслаблена, вона відчуває рухи голівки й пересування дитини, не чинить опір. Треба спокійно і повільно дихати.
5. Якщо жінка відчуває, що вона втомлена та потребує відпочинку — треба це робити. Дві-три хвилини для того, аби відновитися — це нормально.
6. Необов'язково робити знеболення. Найважливіше знеболення — це правильне дихання.

Пологи в бомбосховищі. Як діяти?

Коли малюк народився. Як діяти?

1. Витерти насухо.
2. За можливості одягнути, не забути про шапочку та шкарпетки, накрити пелюшкою.
3. Сухим покласти на мамині груди. Це тепловий ланцюжок. Найкраще для новонародженого — енергетика та тепло матері.
4. Дитинка зазвичай починає шукати груди. Можна вставити сосок, так вона буде смоктати. Це також сприяє викиду окситоцину.
5. Після народження дитина може лежати у мами на грудях годину і навіть дві — це нормально.

Цей матеріал підготовлений у рамках проєкту «Термінова підтримка ЄС для громадянського суспільства», що впроваджується ІСАР Єднання за фінансової підтримки Європейського Союзу. Зміст цього документа є виключною відповідальністю студії онлайн-освіти EdEra і не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу»



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ

A large, stylized flame graphic in a light orange color, centered on the page. The flame has several pointed, upward-curving lobes, resembling a fire. The background is a solid, darker orange color.

Опіки —
від високої
температури
чи горіння

① Зупинись

Зупинись, де ти є



② Впади

Впади на землю




③ Котись

Прикрий обличчя руками
та котись, поки полум'я не згасне



Не біжіть,
бо вітер
роздмухує
вогонь

A stylized graphic of a flame, rendered in a lighter shade of orange than the background, located at the bottom of the page. The flame has several pointed, upward-curving shapes, suggesting movement and heat.

Охолодіть шкіру та оцініть ступінь опіку:

- ① **Перший** — почервоніння шкіри.
- ② **Другий** — поява пухирів.



Спочатку треба **охолодити** уражені тканини. Протягом 20–30 хв поливайте уражені ділянки холодною водою.



Ні в якому разі **не змащуйте** свіжий опік пантенолом чи іншими охолоджувальними пінками. Вони затримують тепло. Спершу припиняємо надмірне нагрівання тканин — потім все інше.

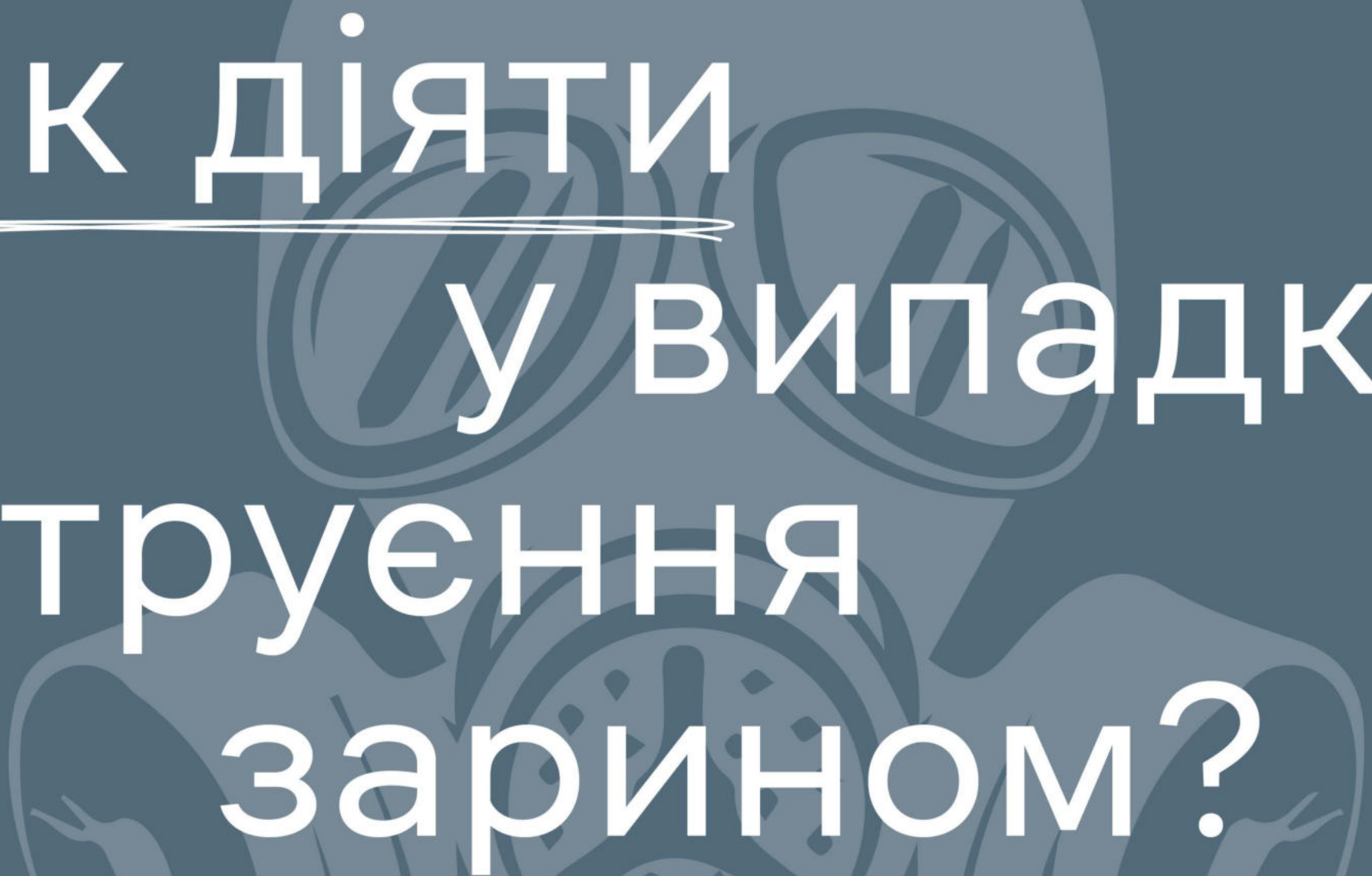


Коли ви охолодили рану водою, на обпечену ділянку **накладіть** чисту суху пов'язку та **чекайте допомоги** медиків.

③ **Третій ступінь** — ураження шкіри вглиб. Часом можна побачити структури, що знаходяться під шкірою, а сама шкіра може бути обвугленою.

Надавати першу допомогу **не треба!** Слід лише накрити уражену ділянку тіла чистою сухою тканиною і чекати медиків.





Як діяти
у випадку
отруєння
зарином?


Далі →



Зарин — це нервово-паралітична речовина, одна з найтоксичніших бойових хімічних речовин. Зарин не має запаху і смаку та може призвести до смерті за лічені хвилини.


Навіть 1 мілілітр зарину на шкірі може стати смертельним.

Серед симптомів отруєння: виділення з носа, посилене слиновиділення, задуха, звуження зіниць, нудота.



**Зарин може потрапляти
в організм під час вдихання,
ковтання, контакту зі шкірою
або очима.**

Пари зарину важчі за повітря. Вони будуть поширюватися по землі, збиратися й залишатися в погано вентильованих, низинних або замкнутих місцях. Наприклад, каналізаціях, підвалах.



Домедична допомога

Пам'ятайте про власну безпеку!

- Виведіть потерпілого чи потерпілу із забрудненої зони.
- Зніміть весь одяг (принаймні до спідньої білизни), помістіть його в міцний поліетиленовий пакет та герметично закрийте. Важливо знімати одяг від голови до ніг.
- Ретельно вимийте забруднену шкіру потерпілих за допомогою мильного розчину або чистої води. Накладіть чисті пов'язки на всі відкриті рани.
- Якщо є можливість, накрийте потерпілих термоковдрами, щоби запобігти переохолодженню. Якщо термоковдр немає, використовуйте звичайні пледи чи теплі речі.



Невідкладна допомога базується на введенні антидоту (атропіну або діазепаму). Негайно зверніться по медичну допомогу.

Цей матеріал підготовлений у рамках проєкту «Термінова підтримка ЄС для громадянського суспільства», що впроваджується ІСАР Єднання за фінансової підтримки Європейського Союзу. Зміст цього документа є виключною відповідальністю студії онлайн-освіти EdEra і не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу»



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ

Що робити
під час
фосфорного
бомбардування?

Далі →

Як працює білий фосфор?



Білий фосфор — це токсична речовина, яка самозаймається під час контакту з киснем.

Температура горіння білого фосфору — близько 800 °C.





Запальна суміш може поширюватися на значну територію, до кількох сотень метрів. Через високу температуру горіння фосфор спричиняє тяжкі та болісні каліцтва. Вдихання парів може випалювати легені. На тілі фосфор продовжує горіти після вибуху.

Вплив на людину

Білий фосфор потрапляє в організм під час вдихання, ковтання, через шкіру та очі.

- Під час потрапляння білого фосфору в очі в людини з'являється відчуття стороннього тіла в оці, починається слезотеча, підвищується світлочутливість.
- Під час ковтання фосфору виникає пекучий біль у горлі та животі, що супроводжується відчуттям сильної спраги. З'являється нудота, блювота, сильний біль у животі.
- Під час вдихання білого фосфору виникає подразнення очей та верхніх дихальних шляхів. Може бути набряк легень.
- Під час потрапляння на шкіру або одяг фосфор прилипає та продовжує горіти.

Домедична допомога

Якщо шкіру або очі забруднено білим фосфором, **накрийте їх прохолодною вологою тканиною або вологим ґрунтом**, щоб уникнути повторного займання.

Якщо білий фосфор потрапив на шкіру:

- Не торкайтеся руками частинок фосфору на шкірі та одязі.
- За можливості занурте пошкоджену частину тіла у воду або рясно поливайте її чи змочуйте водою в місцях, де є краплі фосфору.

- Обережно знімайте одяг, краще у воді або продовжуючи поливати водою.
- У воді фосфор не горить. Знімайте фосфор та обпалені частини одягу пінцетом.
- Рану обробіть содовим розчином.
1 чайна ложка на 1 склянку води.
- Накладіть вологу пов'язку на рану.
Бажано — змочену содовим розчином.
- Якщо потерпілі у свідомості, можна дати будь-яке знеболювальне та заспокійливе.
- Пийте багато води. Можна також пити молоко чи лужну воду без газу.
- За можливості негайно зверніться по медичну допомогу!



У жодному разі не використовуйте вату та перекис водню! Коли перекис розпадається, утворюється вода та кисень. Кисень спричиняє загоряння фосфору!

Якщо білий фосфор потрапив в очі:

- негайно евакуюйте потерпілих від джерела впливу.
- Промивайте очі великою кількістю прохолодної води щонайменше 15 хвилин.
- Тримайте очі розплющеними та прикрийте їх вологими компресами, щоби запобігти повторному займанню частинок фосфору.
- негайно зверніться по медичну допомогу.

Якщо людина ковтнула чи вдихнула білий фосфор:

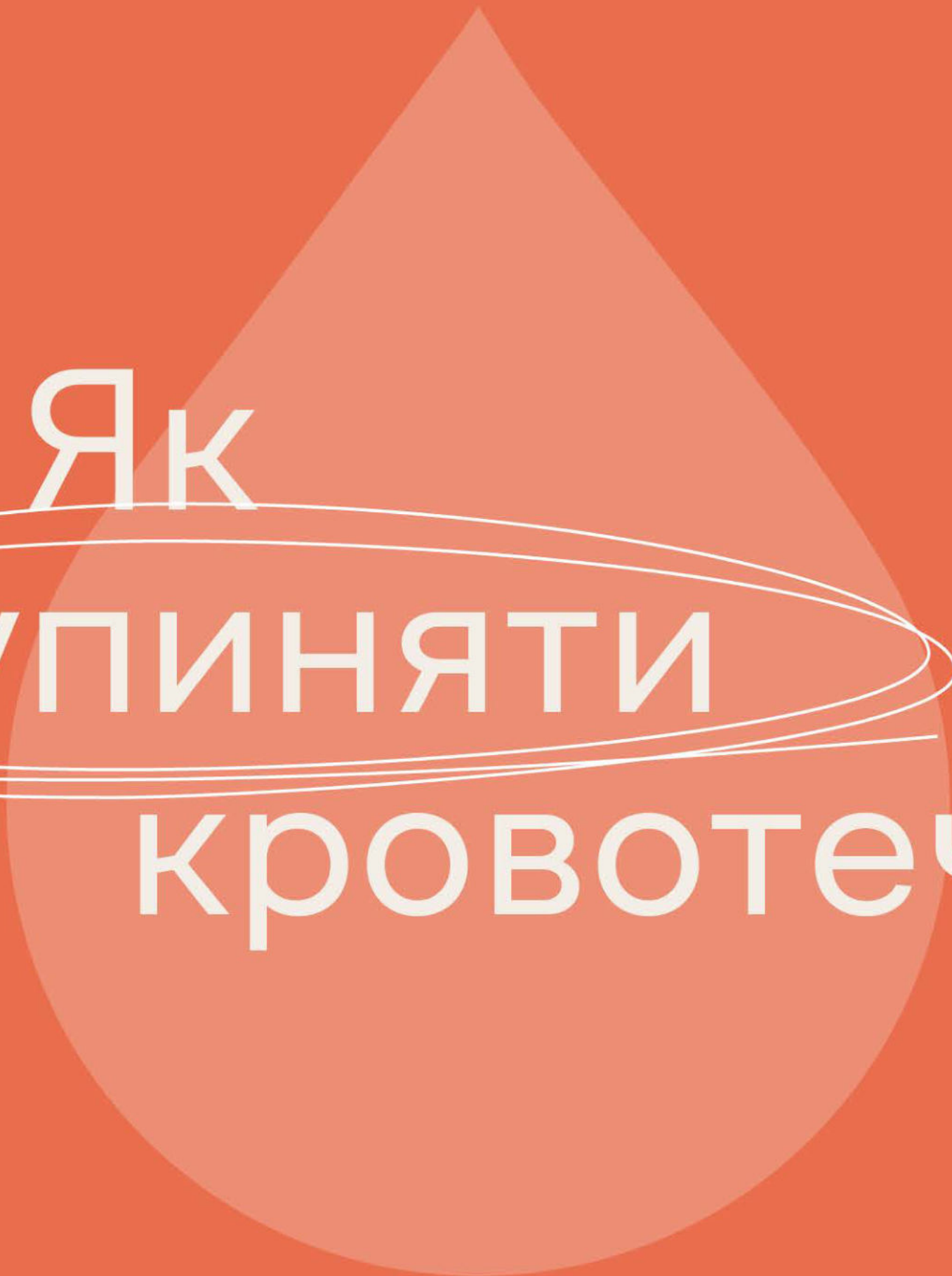
- негайно евакуюйте потерпілого від джерела впливу.
- Терміново зверніться по медичну допомогу.
- Якщо людина отруїлася парами фосфорної сполуки, дайте їй сорбент. Підійде біле вугілля, ентеросгель чи атоксил.
- Не промивайте шлунок.

Уникайте застосування **будь-яких мазей на жирній або олійній основі**. Вони збільшують поглинання білого фосфору.

Цей матеріал підготовлений у рамках проєкту «Термінова підтримка ЄС для громадянського суспільства», що впроваджується ІСАР Єднання за фінансової підтримки Європейського Союзу. Зміст цього документа є виключною відповідальністю студії онлайн-освіти EdEra і не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу»



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ



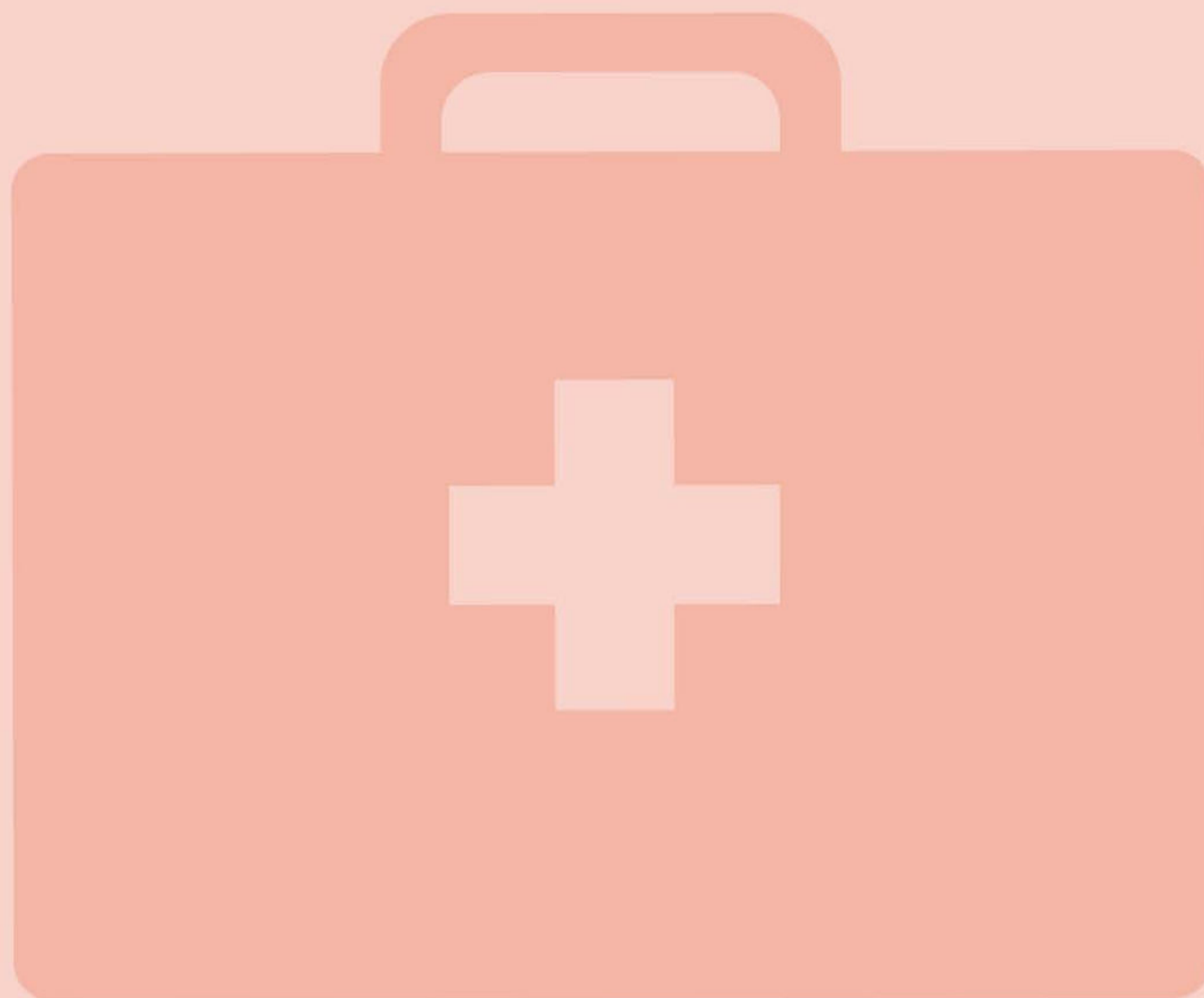
Як
зупиняти
кровотечу

Далі 

Сильна кровотеча — допомога за 5 хвилин.
Не важливо, венозна чи артеріальна —
послідовність однакова.



- ✓ **Переконайтеся, що ви в безпеці**
- ✓ **Викличіть швидку/допомогу**



Є аптечка?

Ні

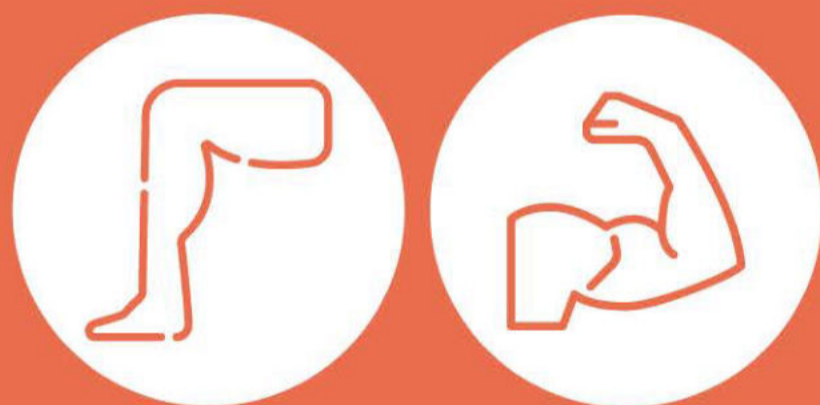
- візьміть шматок чистої тканини (можете відірвати шматок одягу)
- міцно затисніть рану

Так

- вдягніть рукавички
- визначте місце кровотечі →



Шия, плечі, пах → міцно затисніть рану руками у місці, звідки тече кров → бинтами заповніть рану та продовжуйте затискати її до приїзду медиків

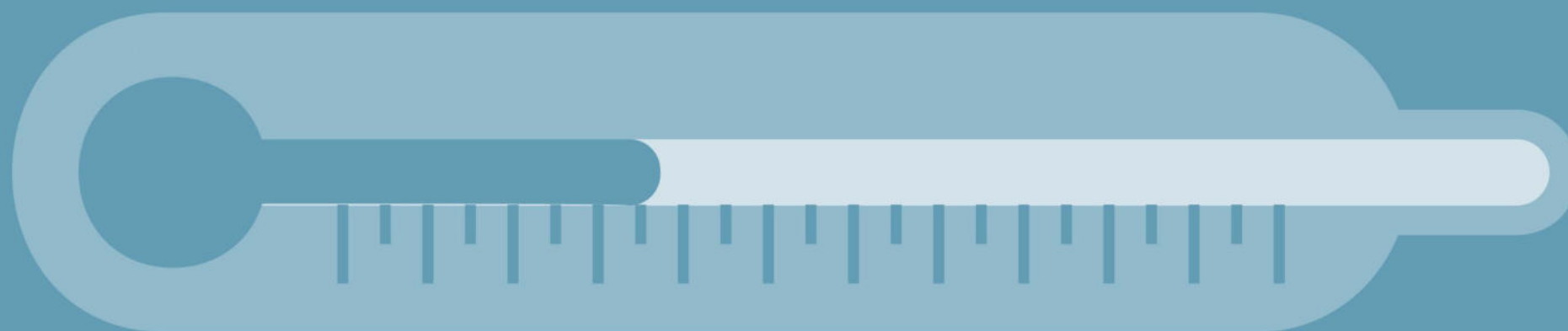


Ноги, руки → джгут (медичний, ремінь, шмат тканини) закріпіть вище над раною → затягніть, поки не зупиниться кровотеча → написати час, коли ви його наклали



Як

уникнути
переохолодження
в умовах
війни?



Далі →

Що таке переохолодження?


Переохолодження — це стан, коли температура тіла стає нижчою за нормальні 36,6 °C. Воно стається, якщо довго перебувати на холоді.

Ризик переохолодження вищий у зневоднених та фізично виснажених людей.





Симптоми переохолодження:

- озноб;
 - нечітка мова або бурмотіння;
 - слабкий пульс;
 - незграбність та погана координація рухів;
 - повільне, поверхневе дихання;
 - сонливість;
 - сплутана свідомість та втрата пам'яті;
 - втрата свідомості;
 - яскраво червона чи синя холодна шкіра.
- 



Як вберегти себе від переохолодження?



Завчасно облаштуйте укриття. В ідеалі це має бути не лише безпечне, а й сухе та тепле приміщення. Підготуйте там дошки, каремати чи ковдри, щоби на них сидіти. Якщо цього зробити не вдається, якомога краще утепліть ноги, руки, шию та голову. Якщо є можливість, вживайте багато теплої рідини.

Краще одягти якомога більше шарів одягу. Якщо не можете вдягти багато одягу, укривайтеся ковдрами. У крайньому разі можна грітися одне об одного. Намагайтеся уникати протягів. Якщо ваш одяг намок, якомога швидше переодягніться в сухий.





Що робити

в разі переохолодження?

Перевірте, чи виконані всі пункти для запобігання переохолодженню. Зробіть будь-які прості фізичні вправи.

Це допоможе відновити кровообіг.

Якщо це можливо, випийте теплого солодкого чаю та поїжте продуктів, багатих на білок.



Корисні покликання

- Навчаємо дітей першої невідкладної допомоги.
 - Як допомогти людині, яка хворіє на цукровий діабет?
 - Що робити у разі носової кровотечі?
 - Правила гігієни в укритті.
 - Пологи, як діяти?
 - Домедична допомога
 - Що робити при фосфорному бомбардуванні?
 - Перша допомога при опіках.
 - Хімічна атака зарином. Як діяти у випадку отруєння?
 - Як зупиняти кровотечу?
 - Як уникнути переохолодження в умовах війни?
- 