**«Дом без насилия!»**

С 4 по 8 апреля 2022 года на территории Могилевской области пройдет республиканская профилактическая акция «Дом без насилия!», цель которой – вовлечение широких слоев населения в решение проблем, связанных с насилием в семье, оказание помощи пострадавшим.

Основа счастья – это крепкая и здоровая семья. Когда мы говорим о «здоровой семье», мы часто имеем в виду, не столько физическое здоровье ее членов, сколько нормальные взаимоотношения между ними.

В мире не существует такой семьи, которая могла бы постоянно находиться в одном состоянии, т.е. идеальном равновесии. Семья – достаточно закрытая система, происходящие в ней негативные моменты чаще всего, скрыты от окружающих и труднодоступны для общественности и правоохранительных органов. Более того, в нашем обществе сложилось устойчивое мнение, что о проблемах, которые происходят в семье, необходимо молчать. Стыд и страх, что узнают родственники, соседи или коллеги по работе, зачастую останавливают от разрешения проблемы.

В последние годы проблема насилия в семье вызывает к себе повышенное внимание со стороны правоохранительных органов и общественности. Ежегодно в стране регистрируется около 2000 преступлений, совершенных в быту. Ежедневно в органы внутренних дел поступает около 500 сообщений о фактах семейно-бытовых конфликтов, из которых свыше 70% составляют случаи домашнего насилия в отношении женщин и детей.

На территории Могилевской области в отношении членов семьи и близких родственников совершено 1 468 административных правонарушений (причинение побоев и психических страданий) и 67 преступлений, в т.ч. 3 убийства, 7 фактов умышленных причинений гражданам тяжких телесных повреждений, 19 истязаний.

В то же время, значительное количество случаев насилия не фиксируется, поскольку многие жертвы насилия либо склонны мириться с его проявлениями, либо предпочитают искать решения, не обращаясь с заявлениями в официальные органы. В этой связи большинство обидчиков остаются безнаказанными.

В соответствии с Законом Республики Беларусь от 4 января 2014 года «Об основах деятельности по профилактике правонарушений», под насилием в семье понимаются умышленные действия физического, психологического, сексуального характера члена семьи по отношению к другому члену семьи, нарушающие его права, свободы, законные интересы и причиняющие ему физические и (или) психические страдания.

Целью насилия, как правило, является завоевание тех или иных прав и привилегий, а также господства и контроля над человеком путем оскорбления, запугивания, шантажа и др.

Выделяют несколько видов насилия в семье:физическое, сексуальное, психологическое и экономическое.

Физическое насилие – это прямое или косвенное воздействие на жертву с целью причинения физического вреда, выражающееся в нанесении побоев, увечий, тяжких телесных повреждений, в толчках, пинках, шлепках, пощечинах и т.д.

Сексуальное насилие – это насильственные действия, когда человека силой, угрозой или обманом принуждают вопреки его желаниям к какой-либо форме сексуальных отношений.

Психологическое насилие – нанесение вреда психологическому здоровью человека, проявляющееся в оскорблениях, запугивании, угрозах, шантаже, контроле и т.п.

Экономическое насилие – материальное давление, которое может проявляться в запрете обучаться, работать, в лишении финансовой поддержки, полном контроле над доходами.

В одной и той же ситуации могут проявляться несколько видов насилия одновременно, например, физическое (нанесение побоев), психологическое (оскорбления и угрозы), экономическое (лишение финансовых средств). Согласно исследованиям, в тех семьях, где используются различные виды насилия, замечены признаки задержки физического и нервно-психического развития у детей.

Злоупотребление алкоголем является основным фактором, способствующим совершению преступлений и насилия в семьях. Статистические данные показывают, что до 74% случаев семейного насилия совершается в состоянии алкогольного опьянения одного или нескольких членов семьи.

На территории Могилевской области в 20 (72%) случаях умышленные причинения гражданам тяжких телесных повреждений совершены лицами в состоянии алкогольного опьянения, из них 12 – во время или после совместного распития спиртного.

Пьющие родители наносят вред не только своему здоровью, но и здоровью своих детей, так как воспитываются они в условиях постоянного страха, скандалов, неуравновешенного поведения родителей, а часто жестокости и насилия с их стороны.

К сожалению, однажды проявившееся насилие вероятнее всего повторится, и не раз. В этом главное отличие домашнего насилия от обычного межличностного конфликта. Люди, постоянно слышащие оскорбления и унижения, терпящие побои и издевательства, постепенно убеждаются в собственной неспособности действовать. Ведь любое расставание, даже желанное, с нелюбимым и опасным человеком дается тяжело и болезненно, вызывает массу сомнений. Часто на «руках» маленький ребёнок или больные родственники, полная материальная зависимость от тирана, некуда уйти и кажется, что ситуация безвыходная. Нужно много смелости, чтобы сделать шаг в неизвестность и начать выстраивать новую жизнь.

Предотвращение насилия в семье достигается системой мер по оказанию социальной, психологической, юридической и иной помощи; социальной реабилитации членов семьи; оказание помощи в разрешении конфликтных ситуаций в семье, осуществление социального контроля над поведением членов семьи, совершивших насилие в семье; предоставление убежища пострадавшим от насилия членам семьи.

**Куда  обратиться за помощью, если вы страдаете от домашнего насилия?**

1. **Правоохранительные органы.**

Если Вы подвергаетесь семейной жестокости и решили наказать обидчика, Вы можете обратиться в правоохранительные органы по телефону 102 или к участковому по месту жительства.

1. **Территориальный центр социального обслуживания населения.**

Для оказания социальной услуги временного приюта гражданам, пострадавшим от насилия в семье, в территориальных центрах социального обслуживания населения созданы «кризисные» комнаты. В стране действует **сеть из 138 «кризисных» комнат,** в том числе [**24 на территории Могилевской**](https://mogilev-region.gov.by/page/92474-respublikanskaya-profilakticheskaya-akciya-dom-bez-nasiliya-5-9-aprelya) **области**.

Специалисты центров оказывают нуждающимся консультационно-информационные, социально-психологические, посреднические услуги, услуги социального патроната, временного приюта и др.

1. **Медицинские учреждения.**

Если Вы пострадали от физического насилия, Вы можете обратиться в учреждения здравоохранения по месту жительства и «снять» побои.

Пациентам, пострадавшим от домашнего насилия, обеспечено проведение комплексного обследования и оказание квалифицированной медицинской, психологической и социальной помощи.

В зависимости от ситуации, такая помощь может быть оказана в амбулаторных, стационарных или в условиях отделений дневного пребывания. Что особенно важно, в настоящее время психотерапевтическая и психологическая помощь доступна в поликлиниках и общесоматических стационарах республики.

Оказание специализированной психиатрической помощи может быть оказано в рамках Закона Республики Беларусь «Об оказании психиатрической помощи» по месту проживания граждан, либо по направлению территориального учреждения здравоохранения на следующем уровне оказания медицинской помощи.

1. **Религиозные организации.**

Вы также можете обратиться за помощью в религиозные организации, которые смогут выслушать Вас, дать совет и направить на путь решения проблемы.

1. **Общественные организации.**

В Республике Беларусь существует ряд общественных организаций, которые могут оказать Вам психологическую, социальную, иногда и юридическую помощь, если Вы попали в ситуацию домашнего насилия.

1. Существует и другая возможность решить ситуацию насилия. Для этого организованы **приюты для пострадавших**, в которых можно провести некоторое время анонимно и в безопасности.
2. В Республике Беларусь действует **общенациональная горячая линия** для пострадавших от домашнего насилия **8-801-100-8-801**. Любому взрослому человеку, подвергающемуся домашнему насилию, консультанты линии оказывают квалифицированную психологическую, юридическую, социальную и информационную помощь.

**Телефонные звонки на номер 8-801-100-8-801** **принимаются ежедневно с 8 до 20 часов.** По вторникам и субботам на линии дежурит юрист, в остальные дни – психолог. Звонок на горячую линию бесплатный со стационарного телефона. Также на номер **8-801-100-8-801** можно звонить абонентам всех мобильных операторов. Звонки в данном случае оплачиваются по тарифам соединения со стационарной сетью.

В Могилевской области работает **«горячая линия»** по оказанию психологической помощи пострадавшим от насилия, их близким и родным, лицам, испытывающим тревогу, страх, панику и другие негативные эмоциональные состояния. **Номер телефона: 80222 711161 (круглосуточно, анонимно, бесплатно).**

На сайтах территориальных комитетов по труду, занятости и социальной защите Могилевской области созданы разделы, баннеры «Профилактика насилия в семье», размещен QR-код «Пострадавшим от домашнего насилия».

***Домашнее насилие – это реальная угроза, как Вашей жизни, так и жизни Ваших близких. Одно насилие порождает другое насилие. Чтобы не стать жертвой этого замкнутого круга, подумайте о своей безопасности!***

***Не будьте равнодушными, если Вы знаете, что кто-то из знакомых подвергается домашнему насилию, или видите его. Молчать о насилии – значит продолжать его! Не будьте равнодушными – не молчите!***

**Профилактика острых кишечных инфекций**

Острые кишечные инфекции (далее – ОКИ) – это группа инфекционных заболеваний, вызванных микроорганизмами (бактериями и вирусами), проявляющаяся расстройством пищеварения, симптомами обезвоживания и общей интоксикации.

ОКИ являются серьезной проблемой для здравоохранения. По данным Всемирной организации здравоохрпанения (далее – ВОЗ) ежегодно в мире регистрируется 1 – 1,2 миллиарда диарейных заболеваний, от которых умирает до 4 миллионов человек, причем 60 – 70% заболевших составляют дети до 14 лет.

В настоящее время различают более 30 форм ОКИ, вызываемых бактериями, простейшими и вирусами. В Республике Беларусь, как и в других странах, за последние годы возросла распространенность кишечных инфекций вирусной этиологии. Доминирующее положение занимают гастроэнтериты вызываемые ротавирусами, вторыми по частоте возникновения среди этиологических факторов вирусных гастроэнтеритов являются норовирусы.

Необходимое условие для заболевания – попадание возбудителя в желудочно-кишечный тракт человека.

Наиболее часто возбудители ОКИ попадают в организм человека при употреблении загрязненной возбудителем пищи, воды, а также при несоблюдении гигиены рук.

С момента попадания возбудителя до появления первых признаков болезни проходит от 6 часов до 7 дней. Появляются схваткообразные боли в животе, тошнота, рвота от 3 раз в сутки и более, повышается температура тела до 37°-38°С, появляется диарея (иногда до 10 – 15 раз за день), в тяжелых случаях заболевания – ***выраженная интоксикация и обезвоживание***, которое наиболее опасно для маленьких детей.

**Что нужно делать, чтобы избежать заболевания?**

* **своевременно и тщательно мойте руки с мылом** (перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы). Если нет такой возможности – протирайте антисептическими салфетками, гелями, лосьонами и т.д.
* овощи, фрукты, ягоды **тщательно мойте** перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – ополаскивайте кипяченой водой;
* **не приобретайте** продукты в местах несанкционированной торговли, сомнительного качества, с истекшим сроком годности;
* используйте **раздельные доски и ножи** для разделки сырых и готовых к употреблению продуктов;
* подвергайте **тщательной и равномерной** тепловой обработке (варка, прожаривание) продукты животного происхождения;
* храните в холодильнике **раздельно** и **в индивидуальной упаковке** продукты сырые и готовые к употреблению (правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами);
* **соблюдайте сроки** годности и температурный режим хранения продуктов и блюд;
* **храните** яйца в холодильнике, перед приготовлением тщательно **мойте**;
* **не употребляйте** для питья воду из открытых источников, используйте бутилированную или кипяченую воду;
* на кухне **соблюдайте чистоту**, не скапливайте мусор и пищевые отходы, **не допускайте** появления мух и тараканов;
* **при выезде на природу**, с собой берите заранее вымытые овощи и фрукты, продукты с длительным сроком хранения, не требующие для хранения условий холодильника;
* купайтесь только **в установленных для этого местах**. При купании в бассейнах и водоемах не следует допускать попадания воды в рот.

Если кто-то из членов вашей семьи заболел кишечной инфекцией и находится дома, постарайтесь изолировать его от других членов семьи. Выделите ему отдельную посуду, белье, полотенца, при уходе за заболевшим используйте средства индивидуальной защиты (перчатки, маску). Проведите в доме генеральную уборку с применением дезинфицирующих средств и далее обеспечьте ежедневную влажную уборку, проветривание помещений до выздоровления заболевшего.

В последнее время большинство кишечных инфекций протекает в легкой форме, поэтому некоторые больные не обращаются к врачу, часто занимаются самолечением и продолжают посещать учреждения образования, место работы и др.

Каждый заболевший должен помнить, что он может быть опасен для окружающих, поэтому при появлении первых признаков кишечного расстройства не занимайтесь самолечением, а обратитесь за медицинской помощью в организацию здравоохранения!

***По инициативе санитарно-эпидемиологической службы области***

***в период с 28 марта по 22 апреля 2022 года на территории Могилевской области будет проходить информационно-образовательная акция «Острые кишечные инфекции – меры профилактики» под девизом: «Чистые руки – залог здоровья!».***

**Цель акции** – информирование родителей о мерах профилактики острых кишечных инфекций у детей с акцентом на формирование у родителей и детей потребности в соблюдении правил личной гигиены, правил и норм хранения продуктов питания.

В период проведения акции специалистами учреждений санитарно-эпидемиологической службы, организаций здравоохранения области в детских дошкольных учреждениях и учреждениях общего среднего образования, а также в профильных школах здоровья при организациях здравоохранения (школа молодой матери, школа здорового ребенка и др.) будут организованы и проведены тематические и информационно-образовательные мероприятия по тематике акции.

**31 марта 2022 года с 9.00 до 12.00** в отделе эпидемиологии УЗ «Могилевский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» будет организована работа «прямой телефонной линии», в ходе которой по номеру телефона **8(0222)740738** можно задать вопрос и получить ответ на интересующие Вас вопросы по тематике акции.

**Профилактика кожных заболеваний**

Большинство болезней кожи, хоть и не входят в число страшных и неизлечимых заболеваний, но всё же способны принести их обладателю физические и моральные страдания, а некоторые даже опасны для здоровья и жизни человека. К лечению кожных заболеваний нужно подходить комплексно и под руководством врача-дерматолога.

Заразные болезни кожи опасны тем, что могут распространяться посредством миграции людей, увеличения их контакта друг с другом и большой скученности населения.

Зачастую население имеет низкий уровень просвещенности о болезни и имеет склонность к самолечению, которое, чаще всего, не даёт никакого эффекта или эффект вовсе оказывается негативным.

Среди заразных заболеваний кожи превалируют: [чесотка](http://bolezni-kozhi.ru/chesotochnyiy-kleshh-u-cheloveka-simptomyi-i-lechenie.html). педикулёз, [микозы](http://bolezni-kozhi.ru/category/kozhnye-zabolevanija/gribok-mikoz) (грибковые заболевания кожи).

Болезни кожного покрова в большинстве случаев вызваны жизнедеятельностью вирусов, грибковых микроорганизмов и различных паразитов.

Дети, ввиду своей неопытности и стремлению максимально изучить мир, наиболее подвержены вероятности появления у них кожных заболеваний.

Причины кожных заболеваний, в большинстве случаев, кроются в сбоях работы внутренних органов –  печени, поджелудочной железы, почек, лимфатической системы (селезенки, кишечника), могут быть вызваны инфекциями, неправильным и нерациональным питанием, стрессами.

Основополагающее требование к кожной гигиене – содержание её в абсолютной чистоте.

При взаимодействии с окружающей средой на ней накапливается грязь, слущенный кожный эпителий, жир, бактериальные микроорганизмы, что в дальнейшем может способствовать многочисленным заболеваниям.

Заразные кожные заболевания присутствуют в человеческом обществе всегда и могут поражать людей, проживающих во всех слоях населения.

Все эти заболевания излечимы, необходимо лишь своевременно при появлении первых признаков обратиться к врачу – дерматологу.

**Чесотка** – заразное кожное заболевание, вызываемое чесоточным клещом. Заразиться чесоткой пациенты могут только друг от друга. Чаще заболевание начинается с кожного зуда, преимущественно в ночное время.

Важнейшим мероприятием при обнаружении чесотки, является своевременная тщательная дезинфекция одежды, нательного и постельного белья, личных вещей больного, игрушек, мебели и других предметов обстановки.

Недопустимо самолечение: оно может заглушить процесс либо приводит к тяжелым лекарственным дерматитам.

**Педикуле**з — паразитирование на человеке вшей, питающихся его кровью.

Группы риска для заболевания педикулёзом: неблагополучные слои общества; дети организованных коллективов.

 На заражение вшами указывают следующие жалобы и признаки:

-кожный зуд в месте укуса вши;  сыпь, которая появляется через несколько дней после укусов; заболевший испытывает неприятные ощущения; наличие гнид в волосах; расчесы на коже головы.

При длительном течении болезни, через расчесы в организм может проникать инфекция ( развивается неспецифический дерматит).

Следует помнить, вши почти прозрачны и быстро передвигаются, поэтому обнаружить их довольно сложно, гниды же неподвижны и крепко прикреплены к корням волос.

**Микроспория**, или стригущий лишай - распространенное грибковое заболевание.

  Заражение происходит чаще всего от кошек, собак, хомяков, реже от больных людей или через предметы, содержащие споры этого грибка.

 Инкубационный (скрытый ) период составляет от 5-7 дней до 4-6 недель.

Признаки микроспории: на волосистой части головы характерно обламывание волос на уровне 2-5 мм (симптом «скошенного луга»);   на коже очаги округлых (овальных очертаний) с небольшим покраснением, более выраженным по краю, иногда очаги представляют собой кольца, как бы вписанные одно в другое.

**Профилактика кожных заболеваний**, должна быть направлена на снижение риска заражения:

1. необходимо ежедневно умываться с мылом;

2. мыть руки необходимо несколько раз в день, особенно перед приёмом пищи;

3. не реже, чем дважды в неделю, необходимо обмываться теплой водой в сауне, бане, в ванной, под душем.

4. одежда должна регулярно стираться, не реже раза в неделю, то же правило относится и к постельному белью.

5.  важно избегать контакта с источником инфекции;

6. поддержание иммунной системы организма;

7.необходимо правильно питаться, соблюдать все правила личной гигиены;

8.запрещается использовать чужие гигиенические предметы, одежду и постельное белье;

9. помещение, в котором проживает человек, должно регулярно проветриваться и убираться;

10. особое внимание следует уделить регулярности профилактических осмотров волосистой части головы и уходу за волосами (голову следует мыть не реже одного раза в неделю, не забывать расчесывать волосы).

11.следует строго следить за гигиеной домашних питомцев..

**Берегись укуса клещей**

В тёплое время года, во всех областях нашей республики, регистрируются случаи укусов клещами. Маленькие кровососы могут создать здоровью человека большую проблему, наградив клещевым энцефалитом или Лайм – боррелиозом.

Зима на нашей территории не балует нас крепкими морозами, отсюда количество кровососущих не уменьшается, а увеличивается, соответственно риск быть укушенным заразным кровосасущим возрастает. Прогулки в парке, в лесу, на дачном участке, на берегу реки, могут принести человеку не пользу, а опасность.

На территории нашей республики, по данным статистики, не все клещи заражены вышеуказанными инфекциями.

Лайм – боррелиоз – инфекционное заболевание, поражающее различные органы и системы человека. Это распространённое заболевание, передаваемое через укусы клещей.

Специалисты утверждают, что от больного человека - здоровому человеку эта инфекция не передаётся.

Болезнь заявляет о себе с апреля месяца по октябрь, что обусловлено периодом активности клещей.

Возбудитель заболевания попадает в организм человека со слюной заражённого клеща, во время присасывания его на поверхность кожи. В течение месяца у больного на месте присасывания клеща появляется кольцевидное покраснение (мигрирующая эритема), которое побаливает и сопровождается зудом.

Со временем, если болезнь не лечить, пострадавшего начинает беспокоить: головная боль, скованность затылочных мышц, светобоязнь, упадок сил, расстройство сна, памяти, внимания, поражается сердечно – сосудистая система, далее поражаются суставы, что приводит его к полной обездвиженности.

Своевременное удаление клеща важно для предотвращения заболевания. Вероятность заболеть, минимальна, если клещ провёл на теле менее 24 часов.

Следует знать, зимуют клещи в сухой траве, лесной подстилке, сидя на траве или ветке кустарника не выше 1 метра от земли и ближе к тропинкам.

**Способы защиты от клещей**:

- одежда должна быть с длинными рукавами, высоким воротом, брюки, обязательно заправленные в сапоги, кофта с капюшоном, шапка или платок;

- отпугивающие химические средства (смазывать открытые участки тела и одежду);

- каждые 2 часа осматривание открытых участков тела;

- при возвращении домой тщательный осмотр одежды (карманы, складки одежды, швы) и всего тела;

- принятие душа с использованием мочалки.

В случае обнаружения на теле присосавшегося клеща как можно скорее удалите его, не откладывая на потом, обратитесь в медицинское учреждение.

Излюбленным место для присасывания клещей являются: область груди, подмышки, руки, спина, затылок, волосистая часть головы, за ушами.

Перед извлечением клеща кожу следует обработать (йод, перекись, спирт), клеща захватить пинцетом (с тупыми или округленными концами) ближе к коже или с помощью хлопчатобумажной нити, завязав узел на теле клеща, расшатывающими движениями влево – вправо извлечь его, стараясь не раздавить.

После извлечения клеща, кожу следует повторно обработать и не откладывая обратиться в медицинское учреждение, где будет назначено медикаментозное лечение. Максимальный эффект лечения, достигается в первые 3 дня с даты присасывания клеща.

Помните, занести в дом клещей могут и домашние питомцы (кошки, собаки, козы). Заразиться клещевым энцефалитом и болезнью Лайма возможно и при употреблении сырого молока домашних коз.

**С 11 по 27 апреля проводится республиканская пожарно – профилактическая акция «За безопасность вместе»**

**Сохрани свою жизнь и других**

**Пожар** – опасное явление, причиной которого становятся небезопасные действия людей (детские шалости с огнём, неисправность печного отопления, электрической проводки, приборов, курение в постели в нетрезвом состоянии и др)

Основными [поражающими факторами](http://protivpozhara.ru/tipologija/teorija/porazhajushhie-faktory) при пожаре являются токсичный дым, угарный газ и высокие температуры. При горении выделяется около 100 разных химических соединений.

Угарный газ входит в состав дыма при пожаре и является токсичных продуктов горения. Это ядовитый газ, который является невидимый и не имеющий запаха. В случае незащищенности органов дыхания, всего за несколько вдохов человек теряет сознание и отравляется продуктами горения (через 2 минуты теряет сознание, через 5 минут - умирает).

**Симптомы отравления угарным газом**: головная боль, удушье, стук в висках, головокружение, боли в груди, сухой кашель, тошнота, рвота, зрительные и слуховые галлюцинации, повышение артериального давления, двигательный паралич, потеря сознания, судороги, остановка сердца и дыхания (особо опасно для лиц с заболеванием сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей (астма, эмфизема легких), хронической аллергией, с инфекционными заболеваниями носоглотки).

По утверждениям специалистов, 50% людей гибнет на пожарах от недостатка кислорода и отравления токсическим газом, образующимся при сгорании шелковых и шерстяных изделий, пластика.

**Вдыхание горячего воздуха, температура которого превышает 100 градусов, вызывает удушье, некроз дыхательных путей, потерю сознания и смерть через считанные минуты**.

Специалисты утверждают, что страх несет такую же опасность жизни и здоровья, как дым и огонь. Паника и ужас толкает людей на смерть. Часто при пожарах в многоэтажных зданиях люди прыгают с высоты, где выжить нереально.

Главное, при возникновении пожара не паниковать самому и попытаться успокоить окружающих.

Очевидец пожара способен оказать неоценимую помощь при пожаре до прибытия профессиональных спасателей. Если огонь уже разгорелся на значительной площади, не стоит пытаться потушить его самостоятельно, а сосредоточиться на помощи пожарным и пострадавшим.

**Советы специалистов**:

при лёгком отравлении - вынести пострадавшего на улицу, дать понюхать нашатырный спирт, напоить тёплым чаем, укутать, отправить в медицинское учреждение;

при легком и среднем ожоге ( покраснении кожи, появлении пузырей) пострадавшему нужно оказать помощь - устраните причину ожога, удалите остатки сгоревшей одежды, закройте пораженный участок стерильной или чистой повязкой, дайте обезболивающие препараты (нельзя давать алкоголь), вызовите скорую помощь;

при ожогах конечностей – проведите временную иммобилизацию пораженного участка; при ожогах глаз – промойте их водой 5-10 минут, вызовите скорую помощь;

обожженную кожу не следует смазывать жиром, растворами бриллиантового зеленого или раствором марганцовки;

пузыри на ожоге ни в коем случае нельзя прокалывать.

**Тепловой удар** — перегревание тела при низкой его теплоотдаче. Симптомы теплового удара**:** слабость, холодный пот на лице, бледность, головная боль, тошнота, учащенное и поверхностное дыхание, расширение зрачков, неуверенность движений, шаткая походка, обморочные состояния, повышение температуры тела до 39-40◦С.

Тепловой удар тяжелой степени развивается внезапно: лицо краснеет, позже становиться – бледно-синюшным, изменение сознания или потеря его, судороги, бред, галлюцинации, повышение температуры тела, внезапная смерть.

**Помощь при тепловом ударе:** пострадавшего перенесите в прохладное помещение или в тень, положите на спину приподняв голову, освободите от одежды, мешающей нормальному дыханию, напоите холодной водой или чаем, на голову наложите холодный компресс, протрите тело холодной водой, отправьте в медицинское учреждение.

От правильности действий по оказанию первой помощи зависит, выживет человек или погибнет. Статистика показывает, что 90% погибших при несчастных случаях могли бы выжить, если бы им была своевременно и квалифицированно оказана первая медицинская помощь.

Помните, четкие обдуманные действия при любых ситуациях позволят избежать многих жертв.