

ПРАВИЛА РАБОТЫ НА САДОВОМ УЧАСТКЕ



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

За здоровьем - в огород!

В России каждый год фиксируется 450 000 инсультов, чтобы избежать тяжелых последствий, необходимо соблюдать следующие правила:

ДО ОТЪЕЗДА

- Тонометр всегда должен быть у Вас при себе;
- У Вас должен быть запас назначенных врачом лекарств на весь сезон;
- Ваш мобильный телефон должен быть всегда заряжен;
- Если вы обнаружили у себя даже незначительное повышение артериального давления - не подвергайте организм риску, откажитесь от поездки на садовый участок.



За здоровьем - в огород!

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ НА САДОВОМ УЧАСТКЕ

- Рассмотрите возможность выполнять больше задач в положении сидя.
- Оптимальные часы для работы в саду – утреннее или вечернее время, с 12.00 до 16.00 следует избегать физической нагрузки.
- Используйте головные уборы при выполнении работ на открытом воздухе.
- Не перегружайте себя и не старайтесь сделать больше работы, чем вам под силу!
- Поддерживайте дружеские отношения с соседями, навещайте и осведомляйтесь о здоровье друг друга. Оставьте контакты своих родных соседям на экстренный случай.
- Находясь в саду вы не всегда можете быстро получить медицинскую помощь. Контролируйте свое давление с помощью тонометра, откажитесь от работ при повышенном давлении.



РАЗМИНКА ДЛЯ САДОВОДОВ

Зачастую, натуженный труд в огороде приводит к скачкам артериального давления, возникновению болей в области груди и мышцах. Важно помнить, что ежедневная и рациональная физическая нагрузка на определенные группы мышц никому не повредит.

Внимание! Предложенный комплекс упражнений рассчитан на медленное и аккуратное выполнение.

1

Разминаем шею.

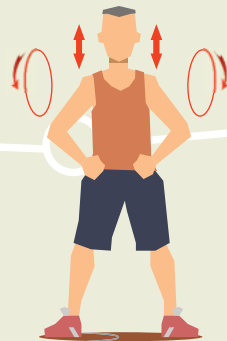
Делайте наклоны головой вперед и назад, затем вправо и влево – плавно, без рывков.



3

Разминаем плечи.

Вращайте плечами, двигая ими вверх, назад, вниз.



2

Разминаем руки.

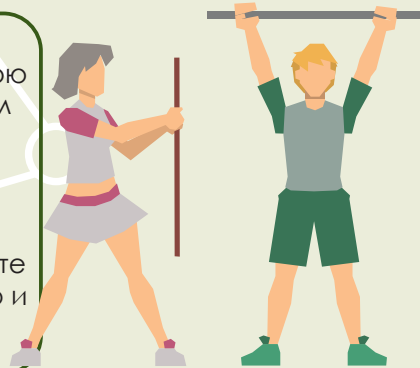
На выдохе разведите руки в стороны так, чтобы лопатки оказались сведены вместе. На вдохе верните руки в исходное положение.



4

Разминаем туловище.

Плавно поверните верхнюю часть тела вправо, затем максимально влево. Поднимите над головой грабли или лопату, возьмитесь за разные концы черенка и выполните повороты корпуса вправо и влево.



ПРОФИЛАКТИКА ПРИСАСЫВАНИЯ КЛЕЩА



Брюки и длинные рукава одежды, высокая обувь и головной убор смогут защитить от укуса клеща



Нанесите на одежду специальное защитное средство



Проводите осмотр одежды каждые 15-30 минут



Избегайте контакта с высокой травой и кустарниками

Наиболее эффективной мерой профилактики против клещевого энцефалита является вакцинация.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРИСОСАЛСЯ КЛЕЩ?



Присосавшихся к телу клещей следует немедленно удалить, стараясь не оторвать погруженный в кожу гипостом



Ранку продезинфицировать раствором йода



Обратиться в медицинское учреждение для решения вопроса о необходимости назначения специфической профилактики



Присосавшегося клеща сохранить в плотно закрытом флаконе для определения его инфицированности

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В САДУ

ПОРЕЗЫ, МОЗОЛИ, ССАДИНЫ, ЗАНОЗЫ

1. Промойте рану теплой водой с мылом.
2. Обработайте антисептиком. Можно использовать зеленку или йод - но этими средствами можно обрабатывать только кожу вокруг раны.
3. Воспользуйтесь пластырем либо наложите стерильную повязку.



УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

1. Обработайте место укуса антисептиком и приложите лед.
2. Используйте противовоспалительную мазь (подойдет и солнцезащитный крем).
3. Для профилактики аллергической реакции на укус - примите антигистаминное средство.



УШИБЫ

1. Приложите к месту ушиба что-то холодное (бутылку воды или лед, завернутый в полотенце). Используйте мазь от ушибов.
2. Йодная сетка с 5%-ым раствором йода на следующий день после получения травмы поможет вам быстрее избавиться от гематомы.
3. Внимательно относитесь к себе после ушиба – за болевым синдромом может скрываться перелом кости или вывих сустава – в этом случае необходима медицинская помощь.



ПОПАДАНИЕ ИНОРОДНОГО ТЕЛА В ГЛАЗА

1. При попадании инородных веществ необходимо как можно быстрее промыть глаз обильным количеством чистой воды.
2. Обратитесь в ближайшее медицинское учреждение.



ОЖОГИ

1. Нельзя заливать ожог маслом — это приведет к усилению парникового эффекта и создаст бескислородные условия в месте повреждения, что существенно затян timer процесс заживления.
2. Если ожог проявляется только покраснением и местными болезненными ощущениями - остудите поражённый участок около 15 минут и нанесите противоожоговую мазь.
3. При появлении волдырей, ни в коем случае не вскрывайте их. Наложите на место поражения салфетку, смоченную антисептиком, перевяжите бинтом и немедленно обратитесь за медицинской помощью.
4. При глубоких ожогах незамедлительно вызывайте скорую медицинскую помощь. Чем быстрее вы обратитесь к медикам, тем менее опасными будут возможные последствия.




СИМПТОМЫ СОЛНЕЧНОГО УДАРА

- Усталость, вялость, общее недомогание.
- Головная боль, головокружение, шум в ушах.
- Сильная жажда, потоотделение (или его полное отсутствие).
- Затрудненное дыхание, чувство нехватки воздуха.
- Тошнота, рвота.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

- 1** Положите пострадавшего в прохладное, хорошо проветриваемое помещение (если рядом такого нет, перенесите в тень).
- 2** Если он в сознании, напоите прохладной водой.
- 3** Намочите холодной водой полотенце или любую вещь и положите пострадавшему на голову.
- 4** Расстегните верхние пуговицы на одежде, ослабьте ремень, снимите обувь. В случае ухудшения состояния, вызовите скорую помощь:  с мобильного телефона **103** или **112**
со стационарного телефона **03** или **112**
- 5** Если пострадавший не отвечает на ваши вопросы, потерял сознание и не приходит в течение 3-5 минут в себя, переверните его на бок, зафиксируйте в таком положении.

! НИКОГДА НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПОСТРАДАВШЕГО ОТ СОЛНЕЧНОГО УДАРА ПОГРУЗИТЬ В ВОДОЕМ ИЛИ ВАННУ С ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ.

! ПРИНИМАЯ СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫМИ КРЕМАМИ, ГОЛОВНЫМИ УБОРАМИ СВЕТЛЫХ ОТТЕНКОВ. С 11.00 ДО 13.00 НЕ ПРИНИМАЙТЕ СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ. НЕ СМОТРИТЕ НА СОЛНЦЕ В ЗЕНИТЕ (90 СЕКУНД ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ОЖОГ РОГОВИЦЫ).

! ЛЮДЯМ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЮЩИМ ЛЕКАРСТВА, С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ РОДИНОК НА ТЕЛЕ, СКЛОННЫМ К АЛЛЕРГИЧЕСКИМ РЕАКЦИЯМ НА СОЛНЦЕ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОГРАНИЧИТЬ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ ПОД УЛЬТРАФИОЛЕТОМ.

ТЕСТ «КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?»

УГОЛОК РТА
ОПУЩЕН,
УЛЫБКА НЕ
ПОЛУЧАЕТСЯ



НЕ МОЖЕТ
ВНЯТНО
ПРОИЗНЕСТИ
СВОЕ ИМЯ



ОСЛАБЛА
ОДНА РУКА,
НЕ МОЖЕТ
ПОДНЯТЬ
СРАЗУ ОБЕ
РУКИ



**ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ ХОТЯ БЫ ОДИН
ИЗ ЭТИХ ПРИЗНАКОВ:**

- 👉 уложите пострадавшего на горизонтальную поверхность;
- 👉 вызовите скорую медицинскую помощь;
- 👉 обеспечьте пострадавшему приток свежего воздуха;
- 👉 расстегните тесную одежду;
- 👉 если есть зубные протезы, выньте их.

03

звонок
со стационарного
телефона

103

112

звонок
с мобильного
телефона

ВНИМАНИЕ!

**У ВРАЧА ЕСТЬ ВСЕГО 4,5 ЧАСА,
ЧТОБЫ СПАСТИ ЧЕЛОВЕКА!**



**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

ИНФАРКТ МИОКАРДА

СИМПТОМЫ



Сильная давящая боль, жжение за грудиной. Может распространяться на левую руку, шею и между лопаток. Часто боль при инфаркте сопровождается одышкой, потливостью и чувством тревоги.

ЧТО ДЕЛАТЬ



Немедленно вызвать «скорую помощь»

с мобильного телефона: **103** или **112**
со стационарного телефона: **03** или **112**



Нормальное артериальное давление

от **110** на **70**
до **139** на **89**

пульс не выше **90**
ударов минуту



ДО ПРИЕЗДА ВРАЧЕЙ



Принять сидячее положение



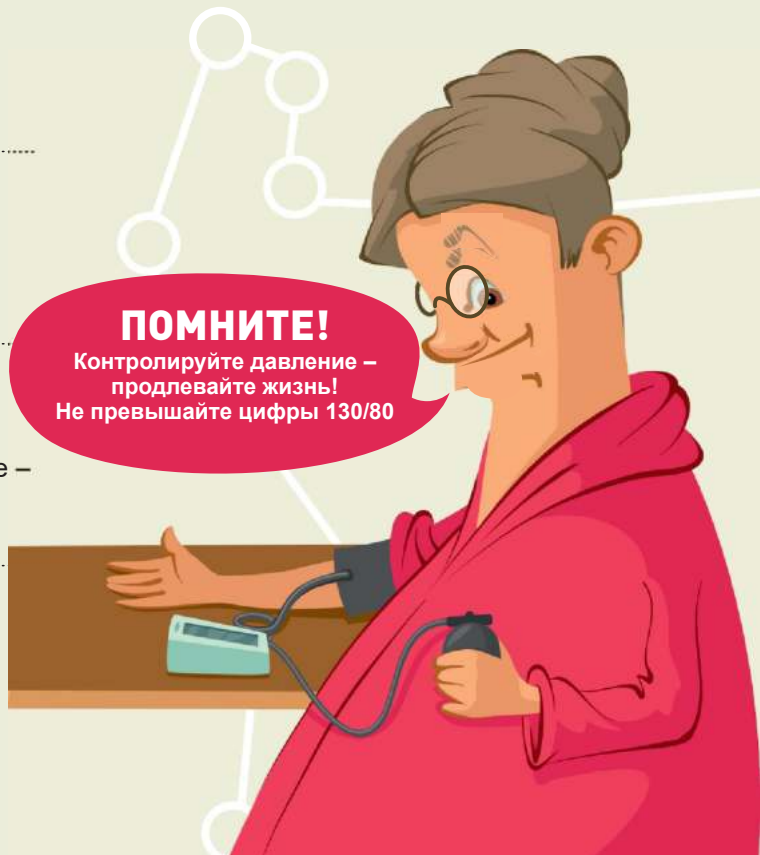
Принять таблетку нитроглицерина или сделать ингаляцию нитроспрея, принять полтаблетки аспирина

ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- 1** За 1 час до измерения исключите курение, прием тонизирующих напитков, алкоголь, принятие ванны
- 2** Давление измеряйте утром в спокойном, расслабленном состоянии, сидя на стуле с опорой на спинку, не скрещивая ноги
- 3** Рука должна лежать на прямой поверхности – уровень локтя на уровне сердца. Расположите манжету тонометра на предплечье – нижний край на 2-3 см. выше локтевого сгиба
- 4** После значительной физической или эмоциональной нагрузки, расслабьтесь, отдохните и повторите измерение давления через 30-40 минут

ПОМНИТЕ!

Контролируйте давление –
продлевайте жизнь!
Не превышайте цифры 130/80



ПАМЯТКА САДОВОДУ: КАК РАБОТАТЬ С ХИМИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ И УДОБРЕНИЯМИ

- Химикаты должны находиться вдали от питьевой воды и продуктов питания и детей.
- Хранить химикаты положено исключительно в плотно закрытых емкостях, которые нельзя использовать для иных целей.
- Глаза и нос необходимо закрыть посредством очков и респиратора.
- На руки необходимо надеть специальные перчатки.
- Во время опрыскивания необходимо иметь на себе специальный защитный костюм. Одежду необходимо стирать после каждого опрыскивания.
- По завершению работы необходимо помыть руки, лицо и прополоснуть ротовую полость.
- Ягоды нельзя опрыскивать после цветения вплоть до уборки урожая.
- Во время работы необходимо учесть силу и направление ветра, так как он может отнести химикаты на себя или на рядом находящих людей.



Если произошло отравление химикатами, то в первую очередь необходимо промыть желудок. Несколько стаканов теплой воды и рвота помогут избавиться от большей части вредных компонентов. После очистки желудка хорошо помогает отвар из овса. Если заметны первые признаки отравления, необходимо как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.

СОБЛЮДАЯ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ПО РАБОТЕ И ХРАНЕНИЮ ОГОРОДНЫХ ХИМИКАТОВ, ВЫ ЗАЩИТИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДОМОЧАДЦЕВ.



8 (3452) 35-00-45 - горячая линия по вопросам проведения на территории Тюменской области диспансеризации взрослого населения

03, 112 - телефоны экстренной помощи

WWW.TAKZDOROVO-TO.RU