

# 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 прожаренного мяса, стараться не употреблять в пищу остатки вчерашней трапезы. Если качество продуктов вызывает хоть малейшее сомнение — не ешьте их. Все продукты питания укрывайте плёнкой, 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 после отравления старайтесь оставаться в покое. Так вы сможете быстрее восстановиться. Первые три дня придерживайтесь диеты: ешьте нежирные каши, сухарики, постепенно вводите в рацион тушёные 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 «лёгким испугом», необходимо обследовать организм: сдать анализы и сделать УЗИ брюшной полости.



# ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОЖОГЕ?

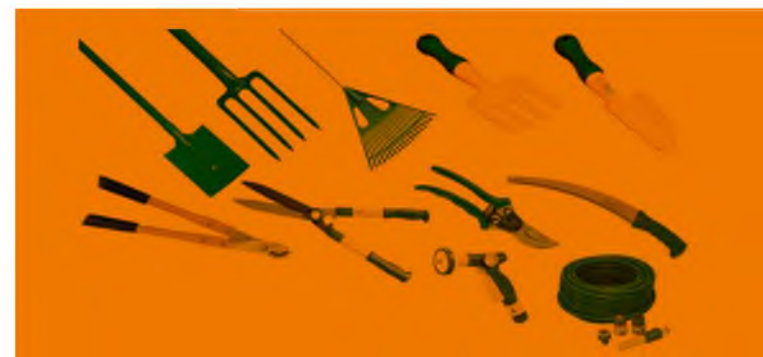
При ожоге в первую очередь следует охладить поражённый участок под проточной водой. Запаситесь терпением - нужно держать обожжённое место под водой не менее 10 минут. При этом не следует включать ледяную воду - это может привести к ещё большему омертвлению повреждённых тканей.

Вопреки распространённому мнению, ни в коем случае нельзя прибегать к «дедовским» методам лечения ожога - смазывать поражённый участок сметаной или жиром, прикладывать тёртый картофель. Эти способы только способствуют размножению бактерий. Также нельзя вскрывать волдыри и прижигать ожог йодом или зелёнойкой.

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.



# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДАЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



## ЗАРЯДКА ПЕРЕД ГРЯДКОЙ

Садоводство - для многих любимое занятие, однако оно зачастую сопряжено с изнурительным физическим трудом. К работе на грядках следует подходить осторожно, не перегружая свое тело излишними нагрузками.

Как и занятия спортом, работа на огороде требует разминки, которая позволяет разогреть ткани и суставы. Разминкой не следует пренебрегать, поскольку в таком случае сразу возрастает вероятность травм. Достаточно даже пяти минут простых упражнений чтобы подготовить ваши мышцы и сухожилия к работе и сделать её более безопасной.

- Работа на грядке зачастую означает очень большую нагрузку на поясницу. Старайтесь избегать долгих наклонов - вместо этого попробуйте чаще сгибать ноги и тем самым облегчать работу позвоночника. Для максимального удобства лучше опустится на четвереньки. Менять позу всегда следует без рывков, и в идеале - с использованием надёжной опоры.

- Перенос тяжестей часто приводит к травмам спины. Когда поднимаете сумки или вёдра, старайтесь сперва присесть и всегда держать прямую спину. Точно так же действуют профессиональные спортсмены-штангисты. Но лучше всего не перегружать себя тяжестями и по возможности использовать тележку или тачку.

- При работе с садовым инвентарем прислушивайтесь к ощущениям в суставах - часто может возникать боль в плечах или локтях. Чтобы предотвратить повреждение сустава можно использовать специальные биндажи, но не стоит перегружать руки работой и долго терпеть боль.

- Не забывайте делать регулярные перерывы и пить воду, чтобы избежать обезвоживания организма. И, конечно же, не пренебрегайте головным убором на солнце.

## ПОРАНИЛИСЬ САДОВЫМ ИНВЕНТАРЕМ?

Если же вы всё-таки поранились, то необходимо сделать следующее:

Аккуратно промойте рану антисептиком (можно использовать хлоргексидин или перекись водорода). Старайтесь не использовать вату - её частички могут остаться в ране. Вместо этого воспользуйтесь свёрнутым марлевым бинтом или стерильными салфетками.

Обработайте края раны раствором йода и наложите повязку из стерильной салфетки и бинта или пластыря. Не забывайте регулярно менять повязку и пользоваться антисептиком.

Тщательно проверяйте рану на предмет возникновения припухлости, гноя или покраснения. Если надолго сохраняются болевые ощущения или поднимается температура, следует немедленно обратиться к врачу.



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УКУСИЛО НАСЕКОМОЕ?

- Если вас укусили в руку, снимите все украшения, пока не образовался отёк;

- Инфицирование ранки происходит из-за того, что комары, мошки или слепни оставляют в ней частицы, содержащие микроорганизмы. Рекомендуется промыть поражённый участок тёплой водой с мылом и смазать специальной мазью, снимающей зуд. Не чешите место укуса, иначе повредите кожу.

- Если вас укусила пчела, будьте очень внимательны: пчёлы оставляют в коже жало

и мешочек с ядом, которые нужно немедленно, но очень аккуратно, не сжимая, удалить, чтобы избежать выделения яда. Место укуса затем промыть водой с мылом, обработать антисептиком и помазать успокаивающей мазью.

- При укусе в области глаз, в губы, язык или шею сразу же приложите к ранке что-нибудь холодное и срочно обратитесь к врачу - такие укусы могут вызвать опасные отеки.

