

Организация и проведение туристического похода

Как оказать товарищу первую доврачебную помощь ?

Потертости и мозоли на ногах, плечах, спине, в паху. Возникают от неудобной обуви, узких брюк, неправильно подогнанных лямок рюкзака, потения. Не ждите, когда возникнет сильная рана. Почувствовав неудобство, немедленно устраните причину. Частое мытье ног, сухие чистые носки, нетугая шнуровка, просторная и удобная одежда и обувь уберегут вас от потертостей. Если рана все же возникла, вымойте пораженное место с мылом, обработайте спиртом, зеленкой, прикройте марлевым тампоном, закрепленным лейкопластырем или повязкой. Вскрывшиеся пузыри прижгите йодом. Ранка от пузыря заживает медленно, поэтому ее обрабатывают ежедневно. Заживлению помогают пенициллиновая мазь, вазелин или чисто вымытый лист подорожника.



Раны, порезы. Раны обработайте раствором марганцовки (йода, зеленки) и забинтуйте стерильным бинтом. Наложите тампон из нескольких слоев марли. Если нет стерильного материала, чистый кусок ткани проведите над пламенем несколько раз, потом смочите йодом то место повязки, которое будет соприкасаться с раной.

Кровотечения. Прежде всего наложите жгут, чтобы остановить ток крови. Через каждые 20 – 30 минут ослабляйте его на несколько секунд, чтобы стекла кровь, и вновь затягивайте. Но держать жгут затянутым можно не более полутора часов. Применяется также давящая повязка (йод, марлевые

салфетки, вата, тугой бинт) там, где артерия лежит не очень глубоко, то есть в местах пульсации.

При кровотечениях из носа голову закидывают назад, на переносицу накладывают холодный компресс.

Кровотечения весьма опасны для жизни, поэтому при первой возможности доставьте заболевшего в медпункт.



Ожоги. Как можно быстрее поместите обожженное место в холодную воду, освободив от одежды. После этого лечите компрессом из спирта (одеколона, пищевой соды). При ожоге первой степени и образовании пузырей прикладывают марлевые повязки на 2 – 3 дня.

В наших краях возможны **укусы клещей** – переносчиков тяжелого заболевания энцефалита. Предохраняет от них прежде всего наглухо закрытая одежда. После каждого перехода осматривайте друг друга. Обращайте внимание на лицо, голову, шею, спину. Заметили клеща – смажьте место укуса маслом или вазелином и ударите клеща. Место укуса обработайте йодом и как можно скорее доставьте пострадавшего в больницу.



