



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГБПОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



# Правила поведения на зимних каникулах



Врач-педиатр Центра охраны здоровья детей и подростков  
ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж»  
**Вольхина Инна Викторовна**



# Уважаемые родители задумайтесь!

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ):

Ежедневно >  
2000 семей

Ежегодно  
> 1 000 000  
детей и  
молодых людей

Каждый час  
ежедневно  
гибнет более  
100 детей

- Более 3 000 000 детских травм регистрируют ежегодно
- В больницы в связи с травмами обращается каждый восьмой ребенок в возрасте до 18 лет.

# Правила поведения в общественных местах во время проведения новогодних елок и в других местах массового скопления людей

1. На новогоднем представлении с не отходите далеко от детей, т.к. при большом скоплении людей легко затеряться.



2. В местах проведения массовых новогодних гуляний старайтесь держаться подальше от толпы, во избежание получения травм.



# В людных местах необходимо:

---

Подчиняться законным предупреждениям и требованиям администрации, полиции и иных лиц, ответственных за поддержание порядка, пожарной безопасности.

---

Вести себя уважительно по отношению к участникам массовых мероприятий.

---

Не допускать действий, способных создать опасность для окружающих и привести к созданию экстремальной ситуации.

---

Осуществлять организованный выход из помещений и сооружений по окончании мероприятий.

---

При получении информации об эвакуации действовать согласно указаниям администрации и сотрудников правоохранительных органов, ответственных за обеспечение правопорядка, соблюдая спокойствие и не создавая паники.



# Правила поведения на общественном катке

---

Коньки нужно подбирать точно по ноге: только в этом случае голеностопные суставы получат хорошую поддержку, а вывихи и растяжения суставов будут практически исключены.

---

Лучше всего надевать коньки на шерстяные носки.

---

Шнуровать коньки нужно тщательно.

---

Коньки должны сидеть плотно, но перетягивать шнуровку нельзя, иначе ноги онемеют.

---

А потом смело вставай на коньки и катайся в свое удовольствие.



# Во время нахождения на катке ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, играть в хоккей, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям;
2. Бросать на лёд мусор или любые другие предметы. Пожалуйста, пользуйтесь мусорными баками;
3. Портить инвентарь и ледовое покрытие;
4. Выходить на лёд с животными.
5. Применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).
6. Во время катания на льду могут появляться трещины и выбоины. Во избежание неожиданных падений и травм нужно быть внимательными и аккуратными.



# Безопасная горка



**Выбор места для катания**



**Дети под присмотром**



**Используемое оборудование**



**Использование защиты**



**Положение при катании**



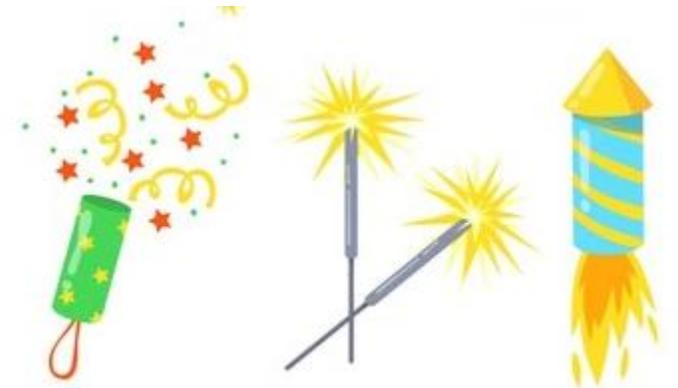
**Время катания**



**Одежда для катания**

# Правила пожарной безопасности во время новогодних праздников

1. Не украшайте елку матерчатыми и пластмассовыми игрушками.
2. Не обкладывайте подставку ёлки ватой.
3. Освещать елку следует только электрогирляндами промышленного производства.
4. В помещении не разрешается зажигать бенгальские огни, применять хлопушки и восковые свечи. **Помните, открытый огонь всегда опасен!**
5. Не следует использовать пиротехнику, если вы не понимаете как ею пользоваться, а инструкции не прилагается, или она написана на непонятном вам языке.
6. Нельзя ремонтировать и вторично использовать не сработавшую пиротехнику.
7. Категорически запрещается применять самодельные пиротехнические устройства.



# Правила поведения зимой на открытых водоемах

---

1. Не выходите на тонкий неокрепший лед.

---

2. Места с темным прозрачным льдом более надежны, чем соседние с ним — непрозрачные, замерзавшие со снегом.

---

3. В случае крайней необходимости перехода опасного места на льду завяжите вокруг пояса шнур, оставив за собой свободно волочащийся конец, если сзади движется товарищ.

---

4. Помогая провалившемуся под лед товарищу, подавайте ему в руки пояс, шарф, палку и т. п.

---

5. Попав случайно на тонкий лед, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.

---

6. При провале под лед не теряйтесь, не пытайтесь ползти вперед и подламывать его локтями и грудью.



# Что делать, если Вы провалились под лед?

- не паниковать, не делать резких движений, стабилизировать дыхание;
- широко раскинуть руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, чтобы не погрузиться с головой;
- по возможности перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлечет Вас под лед;
- попытаться осторожно, не обламывая кромку, без резких движений, наползая грудью, лечь на край льда, забросить на него одну, а затем и другую ногу. Если лед выдержал, медленно, откатиться от кромки и ползти к берегу;
- передвигаться нужно в ту сторону, откуда пришли, ведь там лед уже проверен на прочность.



# Дорожно-транспортный травматизм



# Травмы на железнодорожном транспорте



# Правила безопасности при общении с ЖИВОТНЫМИ

- Не кормите чужих собак и не трогайте их во время еды или сна.
- Не подходите к собаке, сидящей на привязи.
- Не приближайтесь к большим собакам охранных пород. Некоторые из них выучены бросаться на людей, приблизившихся на определенное расстояние.
- Не делайте резких движений, общаясь с собакой или с ее хозяином. Собака может подумать, что вы ему угрожаете.
- Не трогайте щенков и не пытайтесь отобрать предмет, с которым собака играет.
- Всегда лучше отойти в сторону и пропустить идущих навстречу собаку с хозяином. Особенно если это происходит где-нибудь в узком месте.
- Не надо считать, что помахивание хвостом говорит о выражении собакой своего дружелюбия. Иногда это говорит о ее недружелюбном настрое.



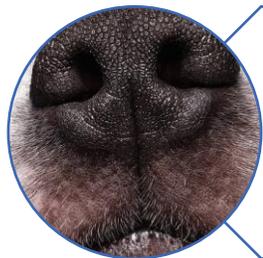
# Если собака нападет на вас



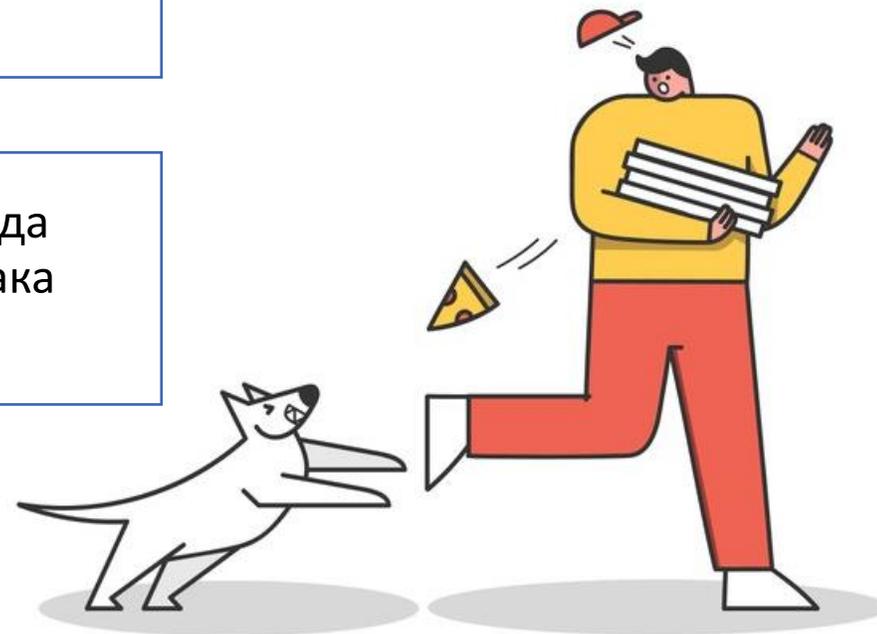
Если собака собирается напасть, иногда могут помочь твердо сказанные команды: «Фу!», «Стоять!», «Сидеть!».



Особенно следует опасаться приседающей собаки —она готовится к прыжку. На всякий случай лучше сразу защитить горло —для этого надо прижать палку или портфель.



Самое чувствительное место у собаки —нос. Иногда достаточно чем-нибудь попасть в него, чтобы собака убежала.



# Если укусило животное

---

Если есть возможность, нужно тщательно промыть рану.

---

После этого постарайтесь остановить кровотечение, положите на рану стерильную повязку и обязательно обратитесь к врачу!



# Признаки и симптомы обморожения:

## Признаки переохлаждения:

- озноб и дрожь;
- нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение);
- посинение или побледнение губ;
- снижение температуры тела

## Признаки обморожения конечностей:

- Потеря чувствительности поражённых участков;
- Ощущение покалывания или пощипывания;
- Побеление кожи (1-я степень обморожения);
- Волдыри (2-я степень обморожения);
- Потемнение и отмирание (3-я степень обморожения).

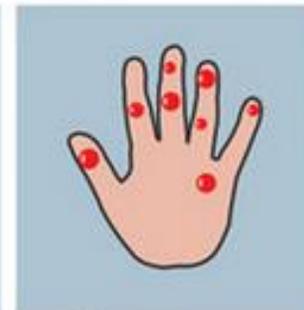


### I степень



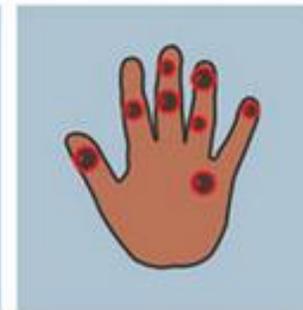
кожа белеет, затем краснеет и припухает, появляются покалывание и боль;

### II степень



образуются волдыри с кровяным содержимым, возникает сильная боль;

### III степень



происходит омертвление кожи и подкожных тканей;

### IV степень



развивается омертвление глубоко расположенных тканей и костей.

# Первая помощь при обморожении:



1. Уйти с холода. На морозе растирать и греть поражённые участки тела бесполезно и опасно.



2. На поражённую поверхность наложить теплоизоляционную повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью.



3. Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, **постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течении 40 минут нежно (!) массируя конечность.**



4. Выпить тёплый и сладкий чай.

Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2-й и 3-й степени обморожения, срочно обратитесь к врачу.

# Что НЕ следует делать при обморожении:

- **Растирать обмороженные участки тела снегом** (кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции);

- **Быстро отогревать обмороженные конечности у костра или горячей воде** (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения поражённых тканей);

- **Употреблять алкоголь** (он расширяет сосуды и лишь даёт ощущение тепла, но не согревает на самом деле);



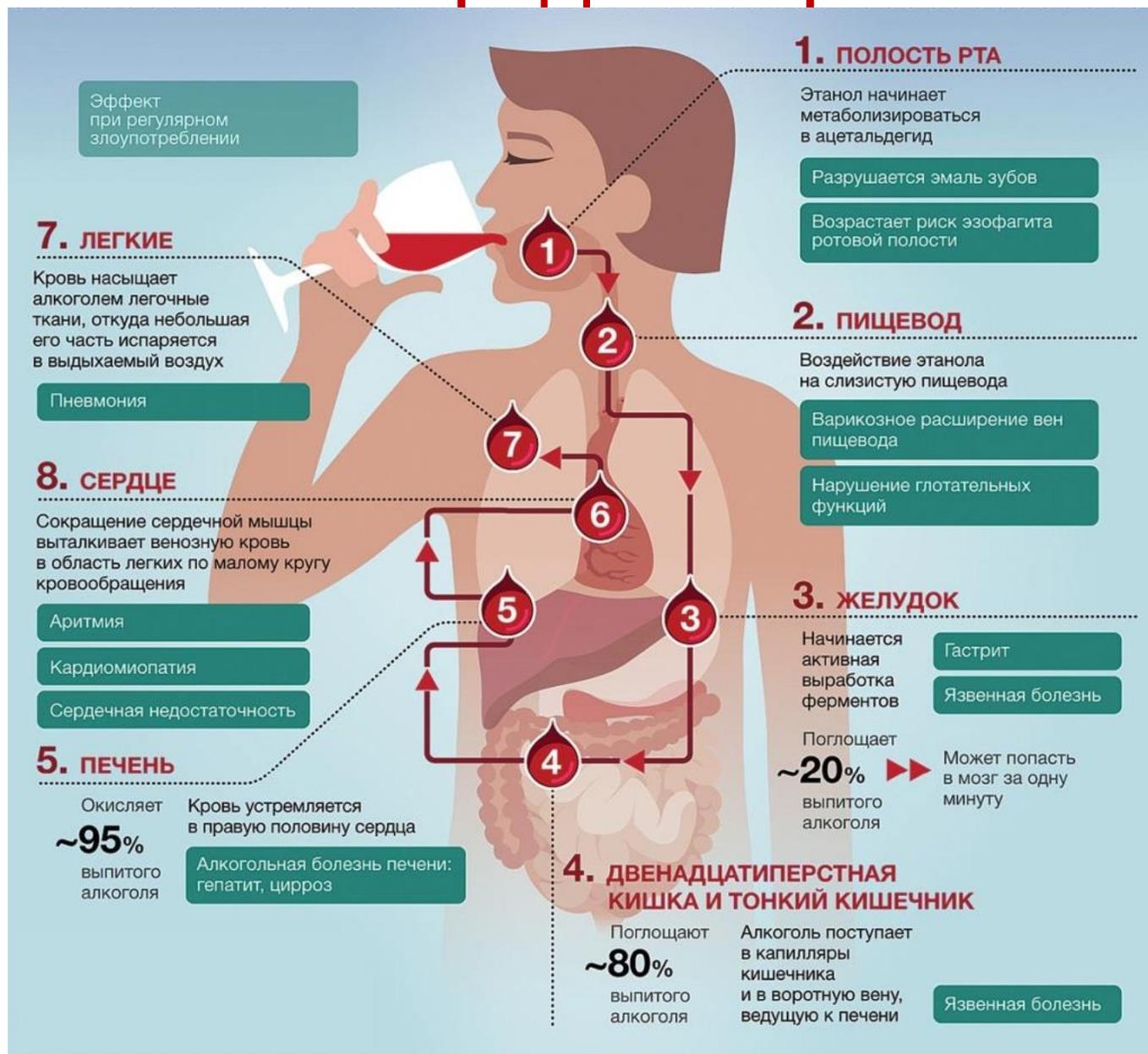
# С начала сентября изъято у учеников 3-11 классов



# Что такое психоактивные вещества?

- **Психоактивное вещество**—любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.
- К психоактивным веществам относятся:
  - табак (никотин)
  - алкоголь,
  - конопля (марихуана, анаша, гашиш),
  - опиоиды (кодеин, героин, опиум, морфин, метадон),
  - галлюциногены (ЛСД, мескалин),
  - летучие ингалянты (аэрозоли в баллонах, газ бутан, бензин, клей, растворители, разжижители красок)

# Вредные привычки



# ПРИЧИНА КАЖДОЙ ДВАДЦАТОЙ СМЕРТИ В МИРЕ — АЛКОГОЛЬ ///



В **75%**  
случаев от причин,  
связанных с алкоголем,  
умирают мужчины

Смерть от  
сердечно-сосудистых  
заболеваний

19%

Смерть от проблем  
с пищеварением

21%

Смерть от травм, в том  
числе полученных в ДТП  
с пьяным водителем,  
в драках или аутотравм

28%

Смерть от инфекционных,  
онкологических,  
нервно-психических  
и иных болезней,  
вызванных пьянством

32%

ИМЕЮТ СВЯЗАННЫЕ  
С АЛКОГОЛЕМ ЗАБОЛЕВАНИЯ



**237**  
млн



**46**  
млн

ВСЕГО В МИРЕ АЛКОГОЛЬ  
СЕЙЧАС УПОТРЕБЛЯЮТ



**2,3**  
млрд

# Табак, вейпы

## Токсичные вещества в жидкостях для электронных сигарет и вейпов



© АНО «Национальные приоритеты», 2021.  
Источник: Министерство здравоохранения Российской Федерации.

## Школы желающих бросить

### курить:

620144, г. Екатеринбург

ул. 8 Марта 78а/2

Тел.:

(343) 257-03-08,

(343) 295-19-20



Бабикина Анастасия Сергеевна К.м.н., доцент кафедры гигиены и экологии, ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет», Врач по гигиене детей и подростков ЦОЗДиП СОМК

# Почему дети пробуют психоактивные вещества (ПАВ)?

- Ребенок воспринимает употребление ПАВ как способ решения проблемы или внутренних переживаний
- Подражание сверстникам, родителям
- Отсутствие четкого запрета со стороны родителей на употребление ПАВ
- Склонность к рискованному поведению
- Отсутствие информированности о вреде ПАВ

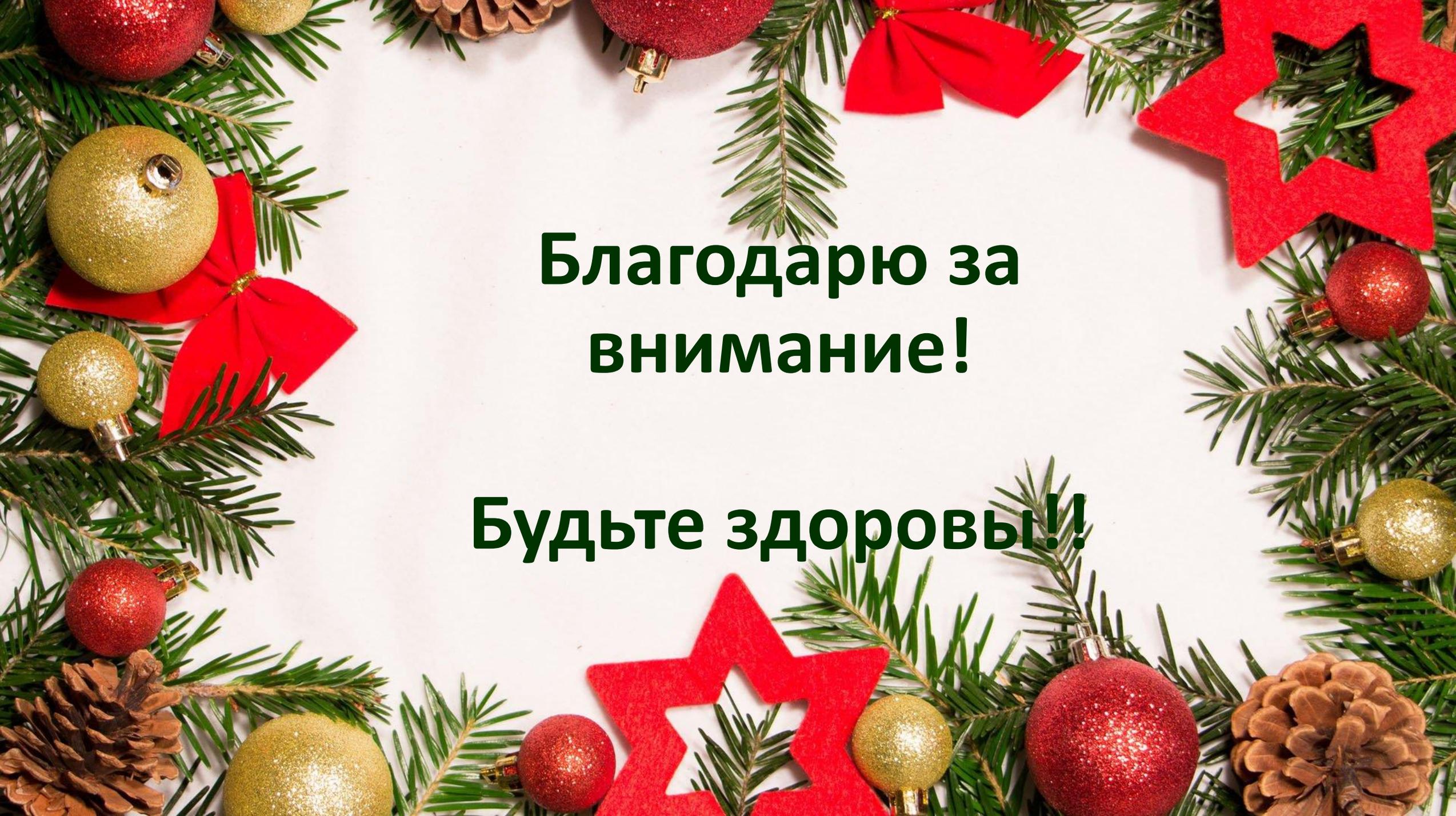
# Особенности воздействия на детский организм ПАВ

- Эффект: бессвязная речь, нечеткое зрение, нарушение памяти.
- Основное токсическое воздействие приходится на центральную нервную систему, печень, почки.
- **Немедленное воздействие.** Человек начинает делать то, что он обычно не делает. У него может происходить потеря физической координации, нечеткое видение, бессвязная речь, он принимает неправильные решения, у него происходит нарушение памяти. Чрезмерное употребление в течение короткого периода времени может вызывать головную боль, тошноту, рвоту, потерю сознания и смерть.
- **Долгосрочное воздействие.** Регулярное употребление ПАВ в течение продолжительного периода времени может вызвать потерю аппетита, недостаточность витаминов, проблемы с кожей, потерю сексуального влечения, нарушение печени, нарушения мозга и потерю памяти. У человека повышается толерантность и быстро формируется зависимость от ПАВ.

# Последствия употребления ПАВ

- Меняется социальное окружение ребенка (появляются сомнительные друзья)
- Изменяется поведение ребенка (становится более скрытный, менее общительный с родителями, неадекватное поведение)
- Проблемы с правоохранительными органами
- Проблемы с учебой, здоровьем

Будьте для своих детей  
лучшим примером!  
Берегите своих детей!



**Благодарю за  
внимание!**

**Будьте здоровы!!**