

ПАМЯТКА

по профилактике и оказанию первой помощи при обморочном состоянии

Профилактика обморочного состояния

Перед массовым мероприятием необходимы:

1. Полноценный сон;
2. Сбалансированное и рациональное питание (в том числе продуктов для поддержания в крови необходимого уровня глюкозы)

В ходе мероприятия необходимо:

1. Наличие головного убора;
2. Наличие воды (не менее 0,5 литра на человека);
3. Наличие у сопровождающего педагога нашатырного спирта;
4. Постоянное наблюдение педагога за состоянием обучающихся.

Первая помощь при обмороке

1. Уложить больного в тени, если не позволяют условия, то усадить, чтобы голова была опущена ниже колен;
2. Вызвать медицинского работника;
3. Расслабить тугую одежду, расстегнуть воротник;
4. Если больной находится в горизонтальном положении, повернуть голову на бок, чтобы не запал язык и не мешал дышать;
5. Поднять ноги больного под углом 60-70 градусов по отношению к горизонтальной поверхности;
6. Сбрызнуть лицо и шея водой;
7. Дайте понюхать нашатырный спирт;
8. Ничего не давать пить до тех пор пока больной не придёт в себя;
9. После обморока не оставлять человека одного, он должен посидеть в течение нескольких минут и только после этого осторожно встать. Понаблюдайте за ним в течение 5-10 минут.

Первые признаки обморока

1. Потеря сознания;
2. Мышечная слабость;
3. Снижение артериального давления;
4. Дыхание становится незаметным

