

Перша допомога:

- допоможіть хворому зайняти зручне положення;
- **Холод. Голод. Спокій.** Не давайте хворому ніяких ліків, їсти і пити;
- терміново викликайте швидку допомогу.

§ ДІАРЕЯ

Ознаки та симптоми:

- часті та розріджені випорожнення;
- нудота, блювання;
- біль у ділянці живота, спазми;
- втрата апетиту.

Ознаки зневоднення організму:

- сухість у роті;
- запаморочення або дезорієнтація;
- сухість шкіри (після натискання шкіра не відновлюється до попереднього стану);
- жар, частий пульс;

Перша допомога:

- допоможіть постраждалому прийняти зручне лежаче положення;
- приготуйте розчин: на 1 літр холодної кип'яченої води (яка кипіла не менше 20 хвилин) додається 1 чайна ложка солі і 4 чайні ложки цукру. Цей розчин слід приймати регулярно.

§ ПЕРЕДЧАСНІ ПОЛОГИ

Ознаки та симптоми:

- перейми виникають з проміжками 2 хвилини або менше;
- жінка повідомляє, що вона зараз народить;
- жінка починає напружуватися і тужитися, наче опорожнює кишечник;
- починає прорізуватися голівка плоду.

Перша допомога під час пологів:

- негайно викликайте швидку допомогу;
- допоможіть жінці влаштуватися зручно, зазвичай це положення на спині із піднятими колінами або на боці;
- покладіть під голову і плечі подушку або складений одяг;

- заспокойте і підбадьорте жінку;
- вимийте руки;
- підкладіть чисті рушники, ковдру чи будь-яку іншу тканину під сідниці жінки;
- зніміть з породіллі нижню білизну та зайвий одяг, але укрийте її ковдрою або рушником;
- ні в якому разі не намагайтеся затримати пологи.

Допомога під час пологів:

- у разі появи голівки плоду підтримайте її однією рукою. Будьте готові до того, що частина тіла немовляти, яка залишилася, вийде досить швидко. Не тягніть дитину на себе;
- якщо оболонка з навколоплідними водами ще не розірвалася і продовжує закривати голівку немовляти, обережно розірвіть її і видаліть залишки оболонки з рота та носа немовляти;
- якщо пуповина обмоталася навколо голови дитини, обережно послабте її і розмотайте;
- під час пологів намагайтеся очищати рот і ніс немовляти від слизу та рідини, що накопичуються;
- коли ступні дитини вийдуть повністю, акуратно переверніть дитину обличчям донизу, притримуючи ступні ніг в трохи піднятому положенні. Тіло новонародженого слизьке — тримайте його міцно, але не стискайте;
- шматком тканини обережно протріть рот і ніс немовляти від слизу;
- якщо протягом 30 секунд після народження немовля не почало дихати, м'яко масажуйте його спинку. Якщо це не допомагає, полескайте пальцем по підшвах його ніг;
- якщо дихання не стимулюється такими чином, переходьте до проведення штучної вентиляції легень;
- підготуйте 3 шматки стерильної тканини (можна використовувати бинт) і ножиці, попередньо прокип'ятивши їх у воді;
- насамперед туго перев'яжіть пуповину на відстані 15 см від живота немовляти;
- зробіть другий тугий вузол на відстані 20 см від живота;
- розріжте пуповину між вузлами (якщо не можна викликати швидку допомогу);
- перевірте, чи не кровоточить розріз. Якщо є кров, негайно перев'яжіть ще раз, не знімаючи перших пов'язок;

- на місце розрізу накладіть стерильну пов'язку і зафіксуйте пуповину на тілі дитини стерильним (чистим) бинтом;
- якщо плацента повністю не відійшла, накладіть на місце розрізу стерильну пов'язку.

Догляд за породіллею:

- не намагайтеся самі видалити плаценту. Плацента з пуповиною повинні вийти протягом 20 хвилин. Невелика кровотеча в цьому випадку є нормальною;
- підставте чистий рушник під плаценту і пуповину, що відокремилися, поклавши їх вище або на тому ж рівні, що і новонароджений. Пізніше їх повинен оглянути лікар;
- протріть ділянку навколо піхви і тримайте породіллю під ковдрою.

Догляд за новонародженим:

- переконайтеся в наявності дихання у дитини і стежте, щоб ніздрі були чистими (новонароджені дихають через ніс);
- тримайте дитину в теплі. Протерши новородженого (не намагайтеся вимити немовля) і обгорнувши в чисту тканину, покладіть його на живіт матері.

Увага! Пам'ятайте, що пологи — природний процес, не намагайтеся втручатися в його перебіг!

§ ОБМОРОЖЕННЯ

Обмороження є різновидністю холодової травми. Виникає у певній частині тіла, яка піддається дії холоду, що призводить до замерзання тканин організму. Обмороження може призвести до втрати кистей, ступнів, пальців рук і ніг.

Ознаки та симптоми:

- відсутність чутливості в пошкодженій ділянці;
- заляккання;
- восковий колір шкіри;
- шкіра холодна на дотик;
- зміна кольору шкіри (бліда, почервоніла, жовта, посиніла).

Перша допомога:

- ніколи не розтирайте обморожену частину тіла;