



Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Ленинградской области  
«Мультицентр социальной и трудовой интеграции»  
(ГАПОУ ЛО «МЦ СиТИ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины адаптационного цикла  
**«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**  
**24 часов**

Всеволожск  
2017

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Термины и определения	5
3	Учебно-тематический план рабочей программы	8
4	Условия реализации рабочей программы	10
4.1	Оборудование и расходные материалы, обеспечивающие реализацию рабочей программы	10
4.2	Информационно-методические материалы, обеспечивающие реализацию рабочей программы	11
5	Планируемые результаты освоения рабочей программы	12
6	Система оценки результатов освоения рабочей программы	16
7	Приложение 1. Проверочные тесты	18
12	Приложение 2. Правила поведения на дороге	24
13	Приложение 3. Правила личной безопасности при угрозе террористического акта	25
14	Приложение 4. Здоровый образ жизни	31
15	Приложение 5. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	41
16	Приложение 6. Личная гигиена	44
17	Приложение 7. Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики	47
18	Приложение 8. ВИЧ-инфекция. Меры профилактики.	52
19	Приложение 9. Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика	55
20	Приложение 10. Первая медицинская помощь при инсультах	62
21	Приложение 11. Первая медицинская помощь при травмах	63

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины адаптационного цикла «Безопасность жизнедеятельности» является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессиям, включенных в перечень направлений, который предлагает ГАПОУ ЛО «Мульти-центр социальной и трудовой интеграции».

Рабочая программа учебной дисциплины адаптационного цикла «Безопасность жизнедеятельности» предназначена для учреждений профессионального образования, реализующих адаптированные программы профессионального обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, не имеющих основного общего образования.

**Цель программы** – формирование знаний, умений и навыков безопасной жизнедеятельности.

**Задачами и назначением рабочей программы** являются формирование у обучающихся социально – средовых компетенций:

<b>Код</b>	<b>Наименование социально - бытовых компетенций</b>
<b>ССК 1</b>	Соблюдать пожарную безопасность
<b>ССК 2</b>	Соблюдать безопасность на дорогах
<b>ССК 3</b>	Соблюдать безопасность на водоемах
<b>ССК 4</b>	Соблюдать безопасность при угрозе террористического акта
<b>ССК 5</b>	Соблюдать правила здорового образа жизни
<b>ССК 6</b>	Соблюдать личную гигиену
<b>ССК 7</b>	Защищаться от инфекционных заболеваний
<b>ССК 8</b>	Оказывать первую медицинскую помощь

### **Актуальность программы**

Воздействуя на природу, создавая и внедряя новые технологии в различные сферы экономики, человек формирует искусственную среду обитания, так называемую техносферу, что увеличивает риск возникновения чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, риск для здоровья и жизни современного человека.

По данным Всемирной организации здравоохранения смертность от несчастных случаев на производстве, транспорте и в быту занимает третье место после сердечнососудистых и онкологических заболеваний, травматизм

является основной причиной смерти человека от 2 лет до 41 года.

Повышение риска проявления тех или иных опасностей в среде обитания обуславливается, в том числе и человеческим фактором, т.е. недостаточным знанием или недооценкой значимости соблюдения норм и требований безопасности жизнедеятельности.

Таким образом, реализация адаптированной программы учебной дисциплины адаптационного цикла «Безопасность жизнедеятельности» в современных условиях является актуальной, а умение обеспечить личную безопасность в повседневной жизни, в быту, при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, навыки оказания первой медицинской помощи являются необходимыми условиями успешной социализации людей с ограниченными возможностями здоровья.

### **Срок освоения программы:**

Нормативные сроки освоения программы:

- количество часов учебных занятий: **24**

**Форма организации занятий:** комбинированное занятие; теоретическое занятие

**Продолжительность учебного часа занятий** должна составлять 1 академический час (40 минут).

## 2. ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

В программе используются следующие термины и их определения:

**Авария** – происшествие в технической системе, не сопровождающееся гибелью людей, при котором восстановление технических средств невозможно или экономически нецелесообразно.

**Аффект** - бурная кратковременная эмоция, возникающая в ответ на сильный раздражитель. Состояние аффекта возможно при авариях, катастрофах, несчастных случаях.

**Безопасность жизнедеятельности** – область научных знаний, изучающая *опасности* и способы защиты от них человека в любых условиях его обитания.

**Безопасность дорожного движения** – комплекс мероприятий, направленных на обеспечение безопасности всех участников дорожного движения.

**Боль** – неприятное, гнетущее ощущение, возникающее при сильных или разрушительных воздействиях на организм человека или животных.

**Вредное вещество** – вещество, которое при контакте с организмом человека в случае нарушения требований безопасности может вызвать производственные травмы, профессиональные заболевания или отклонения в состоянии здоровья в процессе работы, также и в отдаленные сроки жизни настоящего и последующего поколений.

**Врожденные заболевания** – заболевания или пороки развития, имеющиеся в явной или скрытой форме уже при рождении ребенка.

**Гаметы** – или половые клетки – репродуктивные клетки, имеющие гаплоидный (одинарный) набор хромосом.

**Гигиена** (греч. *hygieinós*, здоровый) — раздел медицины, изучающий влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающий меры (санитарные нормы и правила), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни.

**Горение** - сложный физико-химический процесс взаимодействия горючего вещества и окислителя, характеризуется самоускоряющимся превращением и сопровождается выделением большого количества тепла и света.

**Гроза** – атмосферное явление, при котором в кучево-дождевых облаках или между облаком и земной поверхностью возникают сильные электрические разряды – *молнии*, сопровождающиеся громом.

**Декоративная косметика** – специальные средства, которые предназначены для улучшения внешнего вида и маскировки изъянов кожи, а также для создания макияжа, маникюра, и педикюра.

**Дорожно-транспортное происшествие** – событие, возникшее в процессе движения по дороге транспортного средства и с его участием, при ко-

тором погибли или ранены люди, повреждены транспортные средства, сооружения, грузы.

**Загрязнение радиоактивное** - присутствие радиоактивных веществ на поверхности, внутри материала, в воздухе, в теле человека или в другом месте в количестве, превышающем уровни, установленные Нормами и Правилами.

**Здоровый образ жизни** – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

**Катастрофа** – происшествие в технической системе, сопровождающееся гибелью или пропажей людей.

**Комфорт** – оптимальное сочетание параметров микроклимата, удобств, благоустроенности и уюта в зонах деятельности и отдыха человека.

**Косметика** – учение о средствах и методах улучшения внешности человека. Косметикой также называют средства и способы ухода за кожей, волосами и ногтями, также ротовой полостью, применяемых с целью улучшения внешности человека, а также вещества, применяемых для придания свежести и красоты лицу и телу.

**Материальный ущерб** – экономические потери от нарушения нормального течения жизни (аварии, катастрофы и др. чрезвычайные ситуации).

**Молния** – гигантский электрический искровой разряд между облаками или облаками и земной поверхностью.

**Напряженность труда** – характеристика трудового процесса, отражающая нагрузку преимущественно на центральную нервную систему, органы чувств, эмоциональную сферу работника.

**Наследственные заболевания** – заболевания, возникновение и развитие которых связано с дефектом в наследственном аппарате клеток, передаваемые по наследству через гаметы

**Опасность** – свойство живой и неживой материи причинять ущерб самой материи: людям, природной среде, материальным ценностям.

**Опасные (экстремальные) условия труда**, характеризуются уровнями производственных факторов, воздействие которых в течение рабочей смены или ее части создают угрозу для жизни, высокий риск возникновения тяжелых форм острых профессиональных поражений.

**Паника** – один из видов поведения толпы в критических ситуациях, характеризуется состоянием массового страха перед реальной или воображаемой *опасностью*.

**Пожаротушение** - комплекс мероприятий, направленных на ликвидацию возникшего пожара.

**Психические процессы** – основа психической деятельности человека (*память, внимание, мышление, ощущения, восприятие* и др.).

**Рана** – нарушение анатомической целостности покровных или внутренних тканей на всю их толщину, а иногда и внутренних органов, вызванное механическим воздействием

**Риск** – вероятность реализации негативного последствия в зоне пребывания человека.

**Среда обитания** – окружающая человека среда, обусловленная в данный момент совокупностью факторов (физических, химических, биологических, социальных), способных оказывать прямое или косвенное, немедленное или отдаленное воздействие на деятельность человека, его здоровье и потомство.

**Средства индивидуальной защиты (СИЗ)** – материальные средства, предназначенные для защиты отдельных органов или тела человека в целом от воздействия опасных и вредных факторов.

**Травма** – повреждение в организме человека, вызванное действием факторов внешней среды, различают травмы: в зависимости от вида травмирующего фактора – механические, термические (ожоги, обморожения), химические травмы, баротравмы, электротравмы и т.д., также комбинированные травмы; от обстоятельств, при которых произошла травма.

**Уходо́вая косметика** – косметика, которая подразделяется на виды, в соответствии с этапом ухода за кожей: очищения, тонизирования, увлажнения, питания и защиты кожи.

**Чрезвычайная ситуация (ЧС)** - это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, *стихийного* или иного *бедствия*, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

**Эвакуация людей** - вынужденный процесс движения людей из зоны, где имеется возможность воздействия на них *опасных факторов пожара*.

**Электротравмы** – болезненное состояние организма, вызванное действием электрического тока.

### 3. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

рабочей программы учебной дисциплины адаптационного цикла

#### «Безопасность жизнедеятельности»

1. Общая трудоемкость: 24 часа
2. Форма обучения: очная
3. План учебного процесса:

Темы занятий	Количество часов			Форма текущего контроля
	Всего	В том числе		
		Теоретические занятия	Комбинированные занятия	
Введение в учебную дисциплину «Безопасность жизнедеятельности»	1	1		опрос
Пожарная безопасность.	1		1	опрос, тест
Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях.	1		1	опрос
Обеспечение личной безопасности на дорогах	1		1	решение ситуационных задач
Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года.	1		1	решение ситуационных задач.
Терроризм и террористическая деятельность, их цели и последствия	1		1	опрос
Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта	1		1	решение ситуационных задач, опрос
Здоровый образ жизни.	2		2	опрос, тест
Вредные привычки, их влияние на здоровье.	1		1	опрос, тест



Правила личной гигиены	1		1	опрос, тест
Инфекции, передаваемые половым путем.	1		1	опрос
Понятие о ВИЧ-инфекции СПИДе.	1		1	опрос
Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика	1		1	опрос
Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсультах	2		2	решение ситуационных задач
Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях.	2		2	опрос, практическое задание
Первая медицинская помощь при ожогах, отморожениях, при поражении электрическим током.	1		1	опрос, практическое задание
Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата	1		1	опрос, практическое задание
Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота	1		1	опрос, практическое задание
Первая медицинская помощь при травмах в области таза, при повреждениях позвоночника, спины	1		1	опрос, практическое задание
Виды повязок и правила их наложения	1		1	опрос, практическое задание
<b>Проверочный тест на усвоение курса «Безопасность жизнедеятельности»</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	тест, практическое задание
<b>ВСЕГО</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 4.1. ОБОРУДОВАНИЕ И РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование рабочего оборудования	Количество
Интерактивная доска с мультимедийным проектором	1 шт.
Посадочные места по количеству обучающихся	8 шт.
Рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером с программным обеспечением общего и профессионального назначения, принтером или МФУ	1 шт.
Образцы медицинских материалов и лекарственных средств	

## 4.2. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### Основные источники (ОИ)

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Основы здорового образа жизни	Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов	М.: Академия, 2013
ОИ 2	Первая медицинская помощь	П.В. Глыбочко	М.: Академия, 2016
ОИ3	Безопасность жизнедеятельности	Ю.Г. Сапронов	М.: Академия, 2017
ОИ4	Пожарная безопасность	Л.А. Михайлов, В.П. Соломин, О.Н. Русак	М.: Академия, 2016
ОИ5	Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф	С.Б. Варюшенко, В.С. Гостев, Н.М. Киршин,	М.: Академия, 2016
ОИ6	Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.	А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников	М.: Просвещение, 2016
ОИ7	Основы безопасности жизнедеятельности. Тесты для входного, текущего и тематического контроля.	А.В. Ключев, А.П. Савин	Ростов-на-Дону: Легион, 2012
ОИ7	Пожарная безопасность.	О.В. Павлова, Г.П. Попова	Волгоград, Учитель, 2016

### Дополнительные источники (ДИ)

№п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ 1	Интернет-ресурсы	-	-
ДИ 2	Комплекты наглядных пособий	-	-

## 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения рабочей программы, обучающиеся приобретут социально-средовые компетенции и соответствующие им знания и умения:

Код	Наименование формируемых социальных компетенций по программе	Результат освоения
ССК 1	Соблюдать пожарную безопасность	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила пожарной безопасности;</li> <li>- порядок действий в случае возникновения пожара;</li> <li>- телефоны экстренных служб;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила пожарной безопасности;</li> <li>- действовать в случае возникновения пожара согласно инструкции;</li> </ul>
ССК 2	Соблюдать безопасность на дорогах	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- источники опасности на дорогах;</li> <li>- требования безопасности перед выходом на дорогу;</li> <li>- требования безопасности во время передвижения по дороге;</li> <li>- наименования и назначение основных дорожных знаков для пешеходов;</li> <li>- значения сигналов светофора</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать требования безопасности перед выходом на дорогу;</li> <li>- соблюдать требования безопасности во время передвижения по дороге;</li> <li>- руководствоваться дорожными знаками для пешеходов и сигналами светофора;</li> </ul>

ССК 3	Соблюдать безопасность на водоемах	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- источники опасности на водоемах;</li> <li>- недопустимые действия при купании;</li> <li>- недопустимые действия при пользовании лодкой;</li> <li>- правила перехода водоемов по льду;</li> <li>- опасные места на льду водоемов;</li> <li>- приемы самопомощи, если свело ногу во время купания;</li> <li>- правила применения спасательных средств;</li> <li>- телефоны экстренных служб;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила безопасности при купании и пользовании лодкой;</li> <li>- соблюдать правила безопасности при переходе водоемов по льду;</li> <li>- оказывать самопомощь, если свело ногу;</li> <li>- использовать спасательные средства;</li> </ul>
ССК 4	Соблюдать безопасность при угрозе террористического акта	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- признаки наличия взрывных устройств;</li> <li>- порядок действий в случае обнаружения взрывного устройства;</li> <li>- порядок действий при угрозе теракта;</li> <li>- порядок действий в случае захвата в заложники;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- действовать при угрозе террористического акта согласно инструкции;</li> </ul>
ССК 5	Соблюдать правила здорового образа жизни	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила и компоненты здорового образа жизни;</li> <li>- признаки здоровья;</li> <li>- значение двигательной активности для здоровья человека;</li> <li>- правила здорового питания;</li> <li>- влияние вредных привычек на организм;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести здоровый образ жизни;</li> <li>- поддерживать двигательную актив-</li> </ul>

		<p>ность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отказываться от вредных привычек;</li> </ul>
<b>ССК 6</b>	Соблюдать личную гигиену	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила ухода за кожей тела, лица, рук;</li> <li>- правила ухода за волосами, ногтями;</li> <li>- правила ухода за органами зрения, слуха, полостью рта;</li> <li>- наименование и назначение предметов и средств личной гигиены;</li> <li>- правила использования предметов и средств личной гигиены;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять уход за кожей тела, лица, рук;</li> <li>- выполнять уход за волосами;</li> <li>- выполнять уход за органами зрения, слуха, полостью рта;</li> <li>- подбирать предметы и средства личной гигиены в соответствии со своими индивидуальными особенностями;</li> <li>- применять предметы и средства личной гигиены в соответствии с их назначением;</li> </ul>
<b>ССК 7</b>	Защищаться от инфекционных заболеваний	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные инфекционные заболевания;</li> <li>- симптомы основных инфекционных заболеваний;</li> <li>- меры профилактики инфекционных заболеваний;</li> <li>- способы защиты от инфекций, передаваемых половым путем;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять меры профилактики инфекционных заболеваний;</li> </ul>
<b>ССК 8</b>	Оказывать первую медицинскую помощь	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила оказания первой медицинской помощи при острой сердечной</li> </ul>

		<p>недостаточности, инсульте;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- правила оказания первой медицинской помощи при ожогах, отморожениях, при поражении электрическим током;</li><li>- правила оказания первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата;</li><li>- правила оказания первой медицинской помощи при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота;</li><li>- виды повязок и правила их наложения;</li></ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- накладывать повязки при кровотечениях;</li></ul>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила пожарной безопасности;</li> <li>- порядок действий в случае возникновения пожара;</li> <li>- телефоны экстренных служб;</li> <li>- источники опасности на дорогах;</li> <li>- требования безопасности перед выходом на дорогу;</li> <li>- требования безопасности во время передвижения по дороге;</li> <li>- наименования и назначение основных дорожных знаков для пешеходов;</li> <li>- значения сигналов светофора</li> <li>- источники опасности на водоемах;</li> <li>- недопустимые действия при купании;</li> <li>- недопустимые действия при пользовании лодкой;</li> <li>- правила перехода водоемов по льду;</li> <li>- опасные места на льду водоемов;</li> <li>- приемы самопомощи, если свело ногу во время купания;</li> <li>- правила применения спасательных средств;</li> <li>- телефоны экстренных служб;</li> <li>- признаки наличия взрывных устройств;</li> <li>- порядок действий в случае обнаружения взрывного устройства;</li> <li>- порядок действий при угрозе теракта;</li> <li>- порядок действий в случае захвата в заложники;</li> <li>- правила и компоненты здорового образа жизни;</li> <li>- признаки здоровья;</li> <li>- значение двигательной активности для здоровья человека;</li> <li>- правила здорового питания;</li> <li>- влияние вредных привычек на организм;</li> <li>- правила ухода за кожей тела, лица, рук;</li> <li>- правила ухода за волосами, ногтями;</li> <li>- правила ухода за органами зрения, слуха, полостью рта;</li> <li>- наименование и назначение предметов и средств личной гигиены;</li> <li>- правила использования предметов и средств личной гигиены;</li> <li>- основные инфекционные заболевания;</li> <li>- симптомы основных инфекционных заболеваний;</li> <li>- меры профилактики инфекционных заболеваний;</li> </ul>	<p>Опрос, тест, практические задания</p>



- способы защиты от инфекций, передаваемых половым путем;
- правила оказаний первой медицинской помощи при острой сердечной недостаточности, инсульте;
- правила оказаний первой медицинской помощи при ожогах, отморожениях, при поражении электрическим током;
- правила оказаний первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата;
- правила оказаний первой медицинской помощи при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота;
- виды повязок и правила их наложения;

**Уметь:**

- накладывать повязки при кровотечениях;
- соблюдать требования безопасности перед выходом на дорогу;
- соблюдать требования безопасности во время передвижения по дороге;
- руководствоваться дорожными знаками для пешеходов и сигналами светофора;
- соблюдать правила безопасности при купании и пользовании лодкой;
- соблюдать правила безопасности при переходе водоемов по льду;
- оказывать самопомощь, если свело ногу;
- использовать спасательные средства;
- действовать при угрозе террористического акта согласно инструкции;
- вести здоровый образ жизни;
- поддерживать двигательную активность;
- отказываться от вредных привычек;
- выполнять уход за кожей тела, лица, рук;
- выполнять уход за волосами;
- выполнять уход за органами зрения, слуха, полостью рта;
- подбирать предметы и средства личной гигиены в соответствии со своими индивидуальными особенностями;
- применять предметы и средства личной гигиены в соответствии с их назначением;
- выполнять меры профилактики инфекционных заболеваний;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- действовать в случае возникновения пожара согласно инструкции;

Проверочные тесты

Выбрать, что не относится к предметам личной гигиены

Ф.И.О.: \_\_\_\_\_






Группа: \_\_\_\_\_

Выбрать, что не относится к предметам личной гигиены

Ф.И.О.: \_\_\_\_\_











Группа: \_\_\_\_\_

Выбрать, что относится к здоровому образу жизни

Ф.И.О.: \_\_\_\_\_


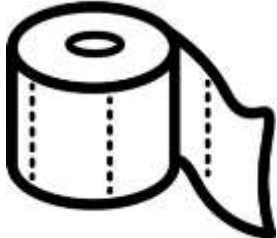


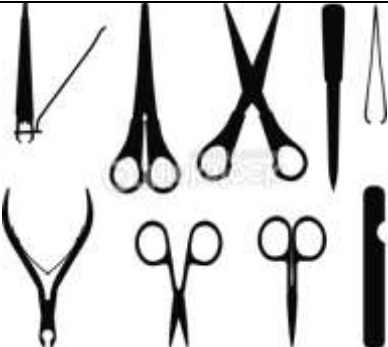



Группа: \_\_\_\_\_


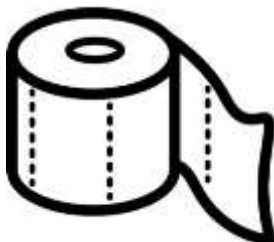


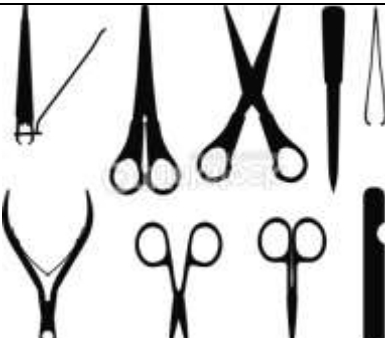

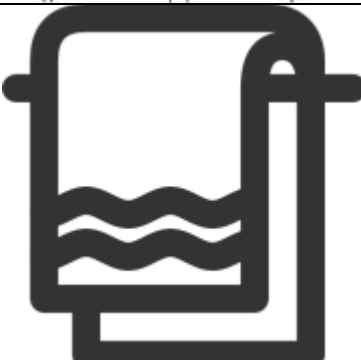



Выбрать, что не относится к предметам личной гигиены

Ф.И.О.: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_

Отметить, что не относится к предметам личной гигиены

Отметить, что относится к предметам пожаротушения

			
			
			
		 <small>shutterstock</small>	







# ТЕРРОРИЗМ - УГРОЗА ОБЩЕСТВУ

### О МЕРАХ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ ТЕРРОРИЗМУ

Резолюция Правительственной комиссии от 19 октября 1999 г. № 1999

The infographic details measures in several areas: security, law enforcement, emergency services, and information. It lists specific actions like increasing security at critical facilities, strengthening law enforcement cooperation, and ensuring the effectiveness of emergency services.

### ПРИЗНАКИ НАЛИЧИЯ ВЗРЫВНЫХ УСТРОЙСТВ

This infographic lists signs of explosive devices: suspicious packages, wires or cables, unusual sounds, and suspicious objects. It includes illustrations of a suspicious bag and a person inspecting a building.

### ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ КОРЫМНОГО УСТРОЙСТВА

This infographic provides instructions on what to do if a suspicious device is found: do not touch it, call the police immediately, and evacuate the area. It includes an illustration of a person reporting a suspicious device to a police officer.

### ВОЗМОЖНЫЕ МЕСТА УСТАНОВКИ ВЗРЫВНЫХ УСТРОЙСТВ

This infographic identifies potential locations for explosive devices: public buildings, transport, infrastructure, and residential areas. It includes illustrations of a building, a train, and a street scene.

### ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ УГРОЗЕ ТЕРАКТА

This infographic outlines actions for the population in the event of a terrorism threat: stay calm, follow instructions from authorities, and evacuate the area if necessary. It includes illustrations of a person following instructions and an evacuation route.

### ОБЯЗАННОСТИ ДОЛЖНОСТНЫХ ЛИЦ

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ УГРОЗЫ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

This infographic lists the responsibilities of officials during a terrorism threat: ensuring safety, providing information, and coordinating actions. It includes an illustration of an official at a desk.

### ЕСЛИ ВАС ЗАХВАТИЛИ В ЗАЛОЖНИКИ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

This infographic provides rules of behavior if captured as a hostage: stay calm, cooperate with captors, and avoid resistance. It includes an illustration of a woman being held by a man.

### ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ

Полizei 02  
 Дежурный ближайшего отделения полizei  
 Дежурный по отделу ФСБ  
 Дежурный по Управлению ГО и ЧС  
 Дежурный администрации города (района)  
 Пожарная служба 01  
 "Скорая помощь" 03  
 Газовая служба 04

## Поведение в чрезвычайных ситуациях, вызванных действиями террористов

Как вести себя при угрозе взрыва, в случае захвата заложников и во время стрельбы

Что делать, если вы оказались заложником



Не привлекать внимания преступников



Не смотреть преступникам в глаза



Не вставать, не пытаться вырваться



Не отвечать на провокации



Постараться успокоиться, взять себя в руки



Незаметно снять украшения, часы



Отметить места укрытия на случай стрельбы



Лечь на пол в случае штурма силами правоохранительных органов

Признаки возможного взрыва и действия в случае их обнаружения

## Самодельные взрывоопасные предметы

Изготовлены или доработаны кустарным способом - часто маскируют под обычные предметы.

Видеокассета



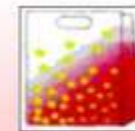
Карманный фонарик



Банка из под напитка



Пакет



Дипломат



PPT4WEB.ru

## Как узнать террориста-смертника

Поведение

Беспокойное, суетливое, нервное (переходы с места на место, резкие и быстрые повороты головы в разные стороны)



Выражение лица

Брови нахмурены, губы сжаты, в глазах – решимость или, наоборот, отрешенность от происходящего вокруг.

Одежда

Создается впечатление, что не по сезону тепло одет. Если у него объемная сумка, то довольно тяжелая. Держит он ее напряженно, словно желая слиться с ней в одно целое.

## Действия заложников во время операции спецслужб по их освобождению

Займите положение лежа на полу лицом вниз или спрячьтесь за спинкой кресла

Закройте голову руками и не двигайтесь до конца операции

Защитите органы дыхания простейшими средствами защиты, смоченными водой или другой жидкостью, если используется газ

Покидайте транспорт как можно быстрее. Не останавливайтесь, чтобы отыскать личные вещи

Ни при каких обстоятельствах во время операции по освобождению не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них

**ВНИМАНИЕ!** Будьте готовы к тому, что вам предстоит отвечать на вопросы следователей, и заранее припомните детали происшедшего.





**Террористический акт** – совершение взрыва, поджога и иных действий, устрашающих население, а также создающих опасность гибели людей и причинение значительного имущественного ущерба



Не дотрагивайтесь до вещей, которые могут быть опасными

- ✓ **Будьте внимательны;** обращайтесь внимание на посторонних людей; не стесняйтесь, если что-то вам покажется подозрительным, сообщить об этом старшим.
- ✓ **Не дотрагивайтесь до бесхозных сумок, пакетов, свертков;** не подбирайте никаких вещей, даже ценных: мина-ловушка может быть замаскирована под игрушку, ручку, мобильный телефон и т.д.
- ✓ **О подозрительных предметах** сообщайте в ближайшее отделение милиции или сотрудникам патрульно-постовой службы.
- ✓ **Следите за бесхозными помещениями, чердаками, подвалами.**



## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ЗАХВАТЕ ТЕРРОРИСТАМИ ТРАНСПОРТНОГО СРЕДСТВА

Правильное поведение при захвате террористами:

- не паниковать;
- не привлекать к себе внимания ;
- не мешать действиям группы захвата;
- в случае применения оружия - лечь на пол.



PPt4WEB.ru

### ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВЗРЫВНОГО УСТРОЙСТВА

- Немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете в дежурные службы органов внутренних дел, ФСБ, ГО и ЧС, оперативному дежурному администрации города
- Не подходить к обнаруженному предмету, не трогать его руками и не подпускать к нему других



- Исключить использование средств радиосвязи, мобильных телефонов, других радиосредств, способных вызвать срабатывание радиоконтроля
- Дождаться прибытия представителей правоохранительных органов
- Указать место нахождения подозрительного предмета

**Внимание!!!** Обезвреживание взрывоопасного предмета на месте его обнаружения производится только специалистами МВД, ФСБ, МЧС

## Рекомендации для лиц, оказавшихся захваченными террористами.

- возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте.
- попытайтесь расслабиться, дышите глубже.
- Подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному суровому испытанию.
- Запомните как можно больше информации о террористах.

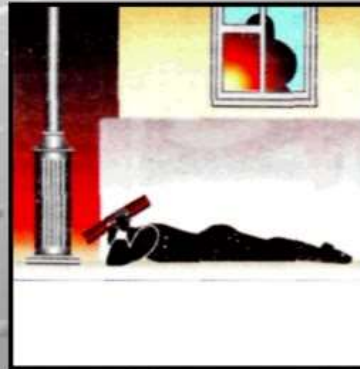


## Если взрыв вблизи неизбежен, нужно...

Немедленно лечь на землю,  
закрыть голову сумкой (порт-  
фелем) или просто руками

Если поблизости есть бетонная  
урна, толстое дерево, угол  
здания, укрыться за ними

Голосом предупредить окружа-  
ющих об опасности (“Ложись!”)





**сигареты**



**наркотики**



**алкоголь**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**режим дня**



**электромагнитные поля**



**хорошее настроение**

# **Правила здорового образа жизни**

# Что такое здоровье

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится о высшем уровне здоровья, как об одном из основных прав человека.

*«Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».*

## Признаки здоровья:

- устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние организма;
- наличие **резервных** возможностей организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.





## Значение двигательной активности для организма человека:

Повышает сопротивляемость организма  
неблагоприятным факторам окружающей  
среды:

- стрессовым ситуациям;
- перепадам температуры;
- радиации;
- травмам;
- болезнетворным микроорганизмам.





**Двигательная активность** — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул организму.





## Здоровое питание

**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

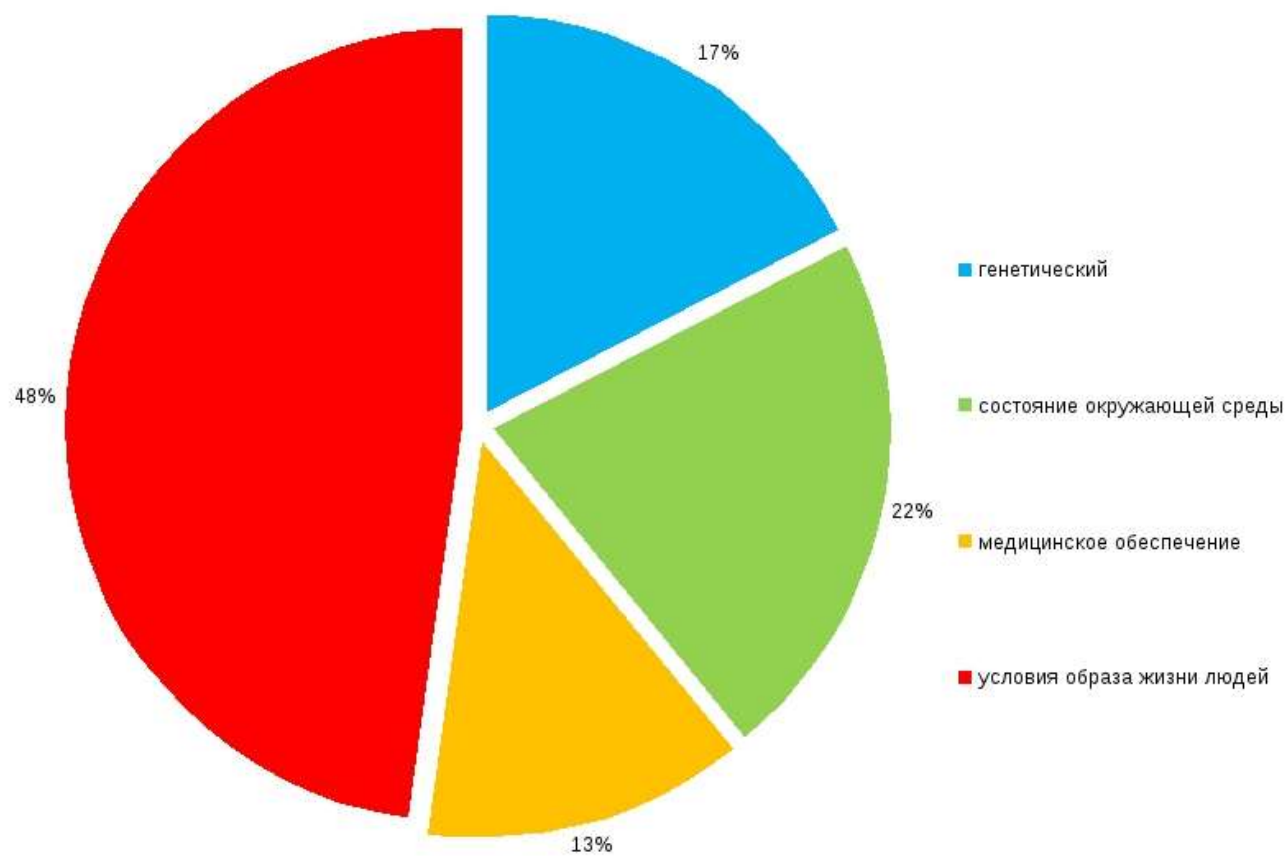


## Пирамида здорового питания





## От чего зависит наше здоровье



## **ОБЛИВАНИЕ**



**ДЛЯ ОБЛИВАНИЯ БЕРУТ 2 – 3 ЛИТРА ХОЛОДНОЙ ВОДЫ  
ЖЕЛАЕМОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ И ВЫЛИВАЮТ НА ВСЕ ТЕЛО.  
ОСНОВНУЮ РОЛЬ ПРИ ОБЛИВАНИИ ИГРАЕТ ТЕМПЕРАТУРНОЕ  
РАЗДРАЖЕНИЕ КОЖИ. ПОСЛЕ ОБЛИВАНИЯ ТЕЛО  
НЕОБХОДИМО ОБТЕРЕТЬ СУХИМ ПОЛОТЕНЦЕМ**

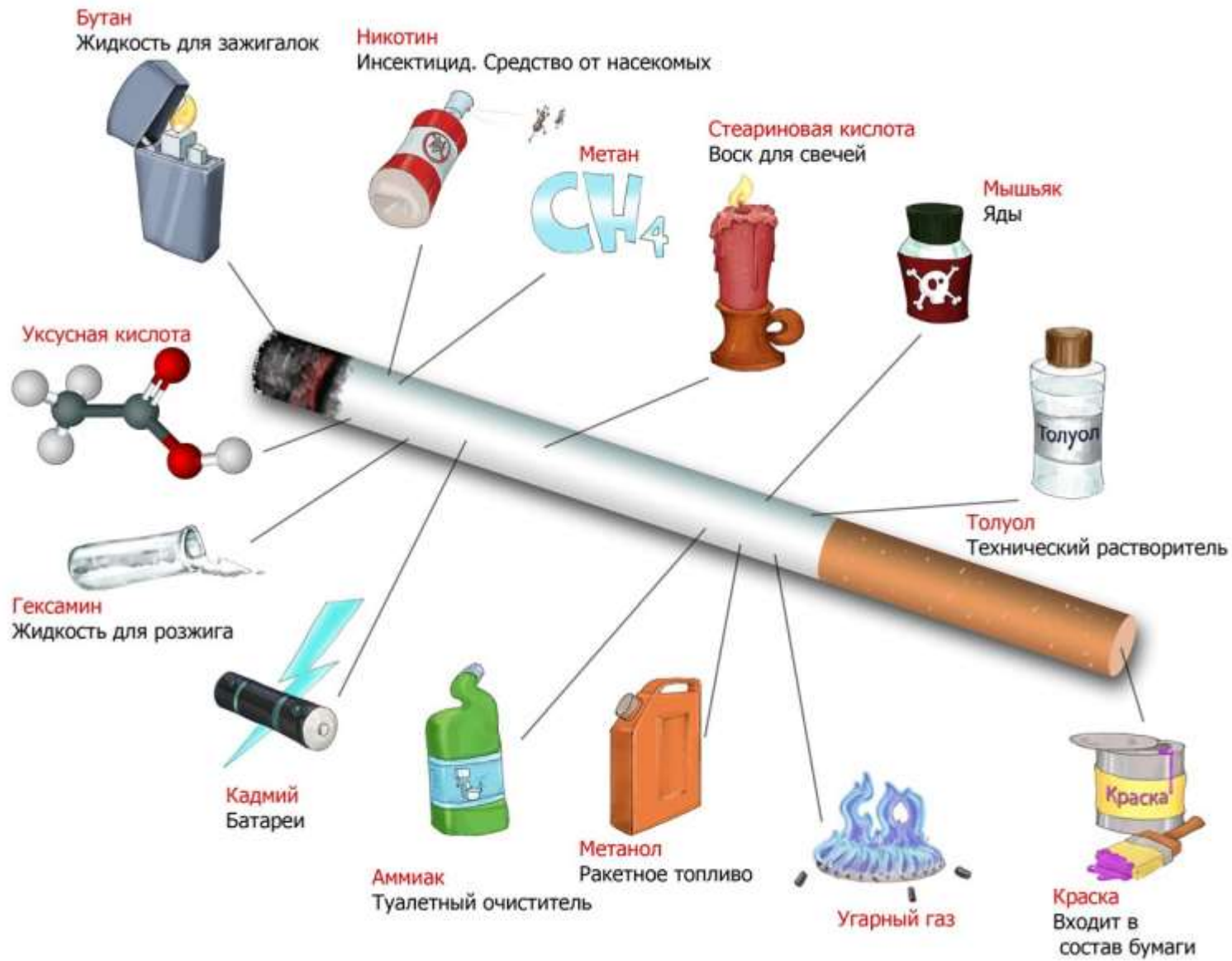
## **ОБТИРАНИЕ**



**ПРОЦЕДУРА ОБТИРАНИЯ: ПОЛОТЕНЦЕ, ГУБКУ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНУЮ РУКОВИЧКУ ИЗ МАТЕРИИ СМАЧИВАЮТ В ВОДЕ И СЛЕГКА ОТЖИМАЮТ, ЗАТЕМ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ПРОИЗВОДЯТ ОБТИРАНИЕ РУК (ОТ ПАЛЬЦЕВ К ПЛЕЧАМ), ШЕИ, ГРУДИ, ЖИВОТА, СПИНЫ И НОГ. ПОСЛЕ ЭТОГО ТЕЛО РАСТИРАЮТ СУХИМ ЖЕСТКИМ ПОЛОТЕНЦЕМ ДО ПОКРАСНЕНИЯ И ПОЯВЛЕНИЯ ПРИЯТНОГО ОЩУЩЕНИЯ ТЕПЛА**









# КАКИЕ ОРГАНЫ ПОРАЖАЮТСЯ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ

О ВРЕДЕ ПЬЯНСТВА ИЗВЕСТНО С ДРЕВНИХ ВРЕМЁН



Пьянство есть упражнение в безумстве.  
Пифагор



Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его.  
Плутарх



Пьянство отцов и матерей – причина слабости и болезненности детей.  
Гиппократ

## Алкоголизм – один из наиболее опасных и устойчивых видов патологической зависимости

**Необходимо знать!**  
АЛКОГОЛИЗМ – ЭТО ТЯЖЕЛАЯ БОЛЕЗНЬ, которая характеризуется пристрастием к употреблению алкогольных напитков с формированием сначала психической, а затем и физической зависимости.

АЛКОГОЛЬ – СИЛЬНЕЙШИЙ ЯД НЕЙРОТОКСИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ. В первую очередь поражает головной мозг и другие отделы нервной системы.



**ЭТО ВАЖНО!**

**ОСТРАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ (АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ) / стадия**

- 1 ЛЕГКАЯ ЭЙФОРИЯ
- 2 НАРКОТИЧЕСКИЙ СОН
- 3 КОМА
- 4 ЛЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД ОТ ОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ

**ХРОНИЧЕСКАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ (ДЛИТЕЛЬНОЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ СИРФИТНЫМ)**

- 1 ПОРАЖЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ КОРКОВЫХ ЦЕНТРОВ МОЗГА
- 2 ПОСТЕПЕННАЯ ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

### Печень

Обезжиренная печень проследит и найдет слабые биохимические лабораторно.



#### 1 ТОКСИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ

Постоянная нагрузка и прямое токсическое воздействие приводит к развитию токсического гепатита.

#### 2 ЦИРРОЗ

По мере замены погибших клеток печени на соединительную ткань возникает цирроз печени.

#### 3 ПЕЧЁНОЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Печень перестает выполнять свои функции, и организм не выдерживает избыточного «напора» желчеобразовательности, развивается печёночная недостаточность, фантом которой будет...

#### 4 ПЕЧЁНОЧНАЯ КОМА И СМЕРТЬ

### Сердце

В первую очередь страдает проводящая система, отмечаются за ритмичность сокращения.



#### 1 АРИТМИИ

Различные аритмии – постоянный спутник алкоголизма. Возможно возникновение тахисистолической мерцательной аритмии, тахикардической мерцательной, когда сердечные мышечные волокна сокращаются не все одновременно, а каждая по отдельности.

#### 2 ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Происходит постепенное истончение и дистрофические слои сердца, омертвевшие алкоголем клетки миокарда замещаются соединительной тканью, сократительная способность сердца снижается, развивается хроническая сердечная недостаточность.

### Сосуды

Дистрофические расстройства в стенках и спазм, что у эмболических сосудов вызывает, как у эмболии. Это не соответствует действительности.

#### 1 АТЕРОСКЛЕРОЗ

Злоупотребление алкоголем – один из основных факторов риска развития атеросклероза.

#### 2 ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Одно из последних злоупотребление алкоголем – повышение артериального давления, особенно в момент выхода из запоя.

#### 3 ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КРИЗЫ

В запойной стадии, гипертонические кризы приводят к развитию инсульта.

### Поджелудочная железа

Острое воспаление в короткие сроки приводит к панкреатиту, что приводит к развитию хронического панкреатита.

#### 1 ОСТРЫЙ ПАНКРЕОНЕКРОЗ

#### 2 ПЕРИТОНИТ

Острый панкреатитоз в запойной стадии сопровождается развитием воспалительного процесса (перитонита) и имеет мало лечения.

#### 3 ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Хроническое воспаление алкоголем приводит к перерождению тканей поджелудочной железы и развитию хронического панкреатита.

Однажды сформировавшись, алкоголизм остается навсегда. Однако, если зависимый от алкоголя человек полностью откажется от спиртного, возможен его возврат к полноценной нормальной жизни.

### Кровь

Алкоголь раз и навсегда изменяется в обмен веществ. В этот момент возникает физическая зависимость с формированием устойчивого синдрома.

#### 1 ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Алкоголь раз и навсегда изменяется в обмен веществ. В этот момент возникает физическая зависимость с формированием устойчивого синдрома.

#### 2 АНЕМИЯ

В организме возникает дефицит некоторых биологически активных веществ — витаминов и микроэлементов. В первую очередь страдает железа, что приводит к развитию анемии.

### Репродуктивная система

Любое количество алкоголя проникает через плаценту и полностью поступает в материнскую систему будущего ребёнка, причём прежде всего повреждается головной мозг.

#### 1 ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ

#### 2 СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВЫРАБАТЫВАЕМЫХ СПЕРМАТОЗОИДОВ

До 70% от нормы.

#### 3 ДЕФОРМАЦИЯ ПОЛОВЫХ КЛЕТОК

Головные клетки деформируются и не способны выжить после фермента.

#### 4 ПАДЕНИЕ ТЕСТОСТЕРОНА

Снижается производство мужского полового гормона — тестостерона.

#### 5 ФЕМИНИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ

Происходит процесс феминизации внешнего вида мужчины — во внешности появляются женские черты.

### ЖЕНЩИНЫ

#### 1 РАССТРОЙСТВА МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

#### 2 КЛИМАКС

Климакс наступает на 10-15 лет раньше.

#### 3 БЕСПЛОДИЕ

Важная подорожка маршовой гиперандронии, и гиперандронии в нем препятствует заплыванию.

#### 4 ВИРИЛИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ

Гормональный дисбаланс приводит к гиперандронии, т.е. проявлению мужских черт во внешнем облике.

### Беременность

Безопасное количество спиртного, которое будущая мать должна употребить во время беременности, равно нулю.

Любое количество алкоголя проникает через плаценту и полностью поступает в материнскую систему будущего ребёнка, причём прежде всего повреждается головной мозг.

#### 1 «АЛКОГОЛЬНЫЙ СИНДРОМ ПЛОДА»

Существует особый термин — алкогольный синдром плода, который обозначается целым рядом расстройств у детей, чьи матери пили во время беременности.

#### 2 ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ДЕФЕКТЫ И ВРОЖДЕННЫЕ УРОДСТВА

Употребление спиртного на ранних сроках также приводит к изменению генетических дефектов и врождённых уродств.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью! Можешь только ты!





# ЕЖЕДНЕВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ



**МЫТЬЕ РУК ПОСЛЕ УЛИЦЫ, ПЕРЕД ЕДОЙ**



**УМЫВАНИЕ**



**ЧИСТКА ЗУБОВ 2 РАЗА В ДЕНЬ**



**ПРИНЯТИЕ ОБЩЕГО ДУША**

## **УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА**



## ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





**ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ  
В ОСНОВНОМ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ**

- трихомониаз
- хламидиоз
- уреа- и микоплазмоз
- кандидозные вульвовагиниты
- баланопоститы
- генитальный герпес
- бактериальный вагиноз



### Основные пути передачи ИППП

- Трансплацентарный - ВИЧ, ВГВ, ВГС, сифилис, ВПЧ
- Перинатальный - ВИЧ, ВГВ, ВГС, сифилис, ВПЧ, *C. trachomatis*, *N. gonorrhoeae*, *T. vaginalis*
- Передача с молоком при грудном вскармливании - ВИЧ (для ВГВ, ВГС, сифилиса риск неизвестен)
- Прямой контакт
  - *несексуальный (аутоинокуляция)* - ВПЧ, ВПГ
  - *передача через предметы обихода* - ВПЧ, *T.vaginalis*
  - *сексуальный контакт* - все ИППП
- Внутривенное введение наркотиков или переливание крови и ее продуктов - ВИЧ, ВГВ, ВГС

Более подробную информацию можете получить на сайте [Nethealth.ru](http://Nethealth.ru)



## СИФИЛИС

Сифилис – ИППП, которая характеризуется медленным прогрессирующим течением.

Возбудителем заболевания является бактерия – бледная трепонема



При сифилисе поражаются слизистые оболочки, кожа, а при длительном течении и отсутствии лечения – нервная система и внутренние органы.

### Пути передачи сифилиса

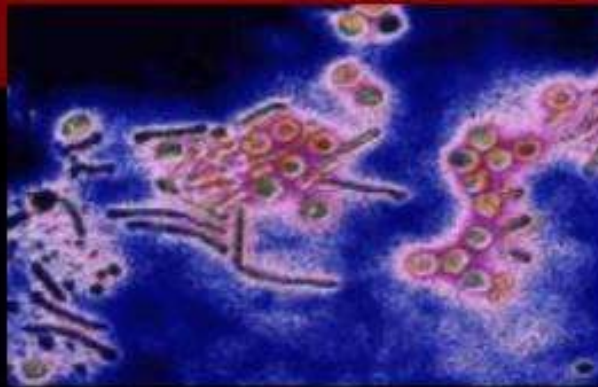
**Половой** (при всех видах незащищенных половых контактов)

**Вертикальный** – от матери к ребенку

**Бытовой путь** – через предметы обихода

**Трансфузионный**

# ХЛАМИДИОЗ



- Хламидиоз-инфекция, передаваемая половым путём, возбудителем которой являются хламидии

*Приложение 7.5*





## ВИЧ-инфекция и СПИД: симптомы и лечение

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) – вирус, вызывающий СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита)

ВИЧ попадает в организм человека

▼ ослабляет иммунную систему

▼ поражает клетки, борющиеся с инфекциями

▼ организм не способен защищаться от инфекций

▼ развивается одно или несколько серьезных заболеваний

### Диагностика

Обнаружение антител к вирусу с помощью иммуноферментного анализа - тестирование, которое можно пройти бесплатно в СПИД-центрах

### Как происходит заражение

- незащищенный (без презерватива) проникающий половой акт
- совместное использование шприцев, игл и другого инъекционного оборудования
- использование нестерильного инструментария для татуировок и пирсинга
- использование чужих бритвенных принадлежностей, зубных щеток с остатками крови
- передача от ВИЧ-положительной матери ребенку
- лечебно-диагностические манипуляции (операции, переливание крови и т.п.)

### Лечение

**Лекарства от СПИДа пока нет. Существуют препараты, позволяющие прожить долгую и здоровую жизнь ВИЧ-положительным людям.**



### Симптомы

- лихорадка более 1 месяца
- диарея более 1 месяца
- необъяснимая потеря массы тела на 10% и более
- затяжные пневмонии
- постоянный кашель
- затяжные, рецидивирующие вирусные, бактериальные, паразитарные болезни
- сепсис
- увеличение лимфоузлов дольше 1 месяца
- подострый энцефалит

**!** Вирус может существовать в организме человека в течение 10-12 лет бессимптомно

### Последняя стадия - СПИД:

- онко-СПИД (саркома Капоши и лимфома головного мозга)
- нейро-СПИД (разнообразные поражения ЦНС и периферических нервов)
- инфекто-СПИД (многочисленные инфекции)

**!** После попадания вируса в кровь организму человека требуется от 25 дней до трех месяцев для выработки достаточного количества антител, которые можно обнаружить при анализе крови. Этот период называется «период окна», в течение которого тестирование может показать отрицательный результат.

## **ВИЧ инфекция-**

**это инфекционное заболевание вирусной этиологии с длительной бессимптомной стадией, характеризующаяся медленно прогрессирующим дефектом иммунной системы, который приводит к гибели больного от вторичных поражений, описанных как синдром приобретённого иммунодефицита ( СПИД ).**

**Как защититься от инфекции**

- 

■ **Верность**  
остерегайтесь беспорядочных половых связей
- 

■ **Искренность**  
будьте открытыми с партнерами
- 

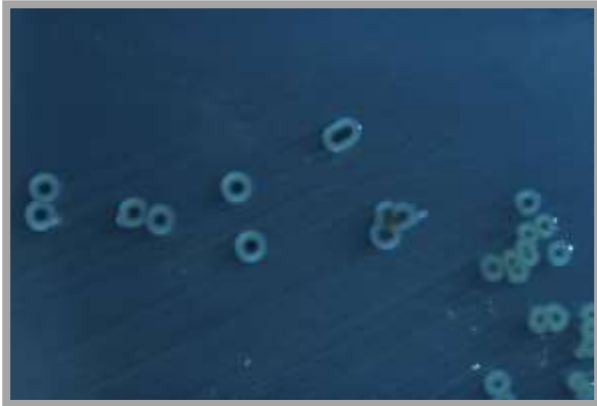
■ **Защита**  
при сексе используйте качественный презерватив, а при контакте с чужой кровью – защитные перчатки
- 

■ **Безопасность**  
пользуйтесь только личными косметическими или гигиеническими принадлежностями
- 

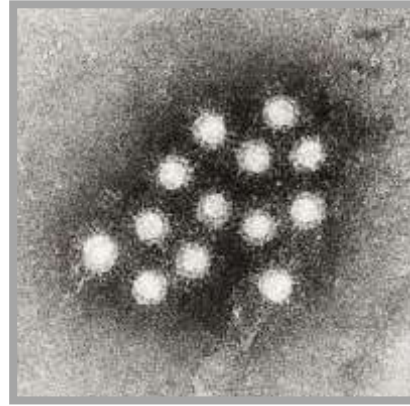
■ **Стерильность**  
медицинские должны быть продезинфицированы



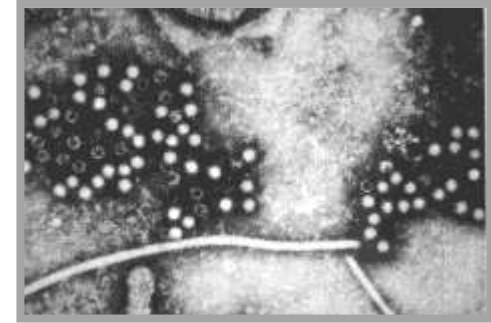
## ОСНОВНЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



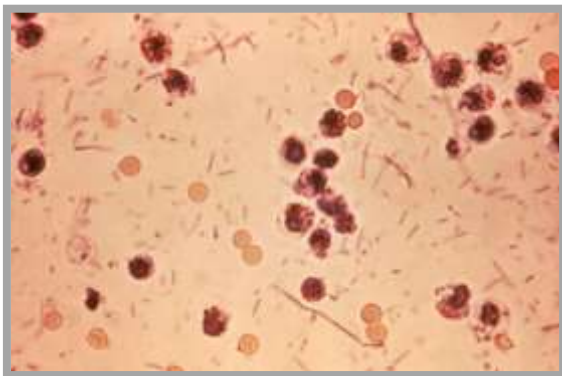
**БРЮШНОЙ ТИФ**



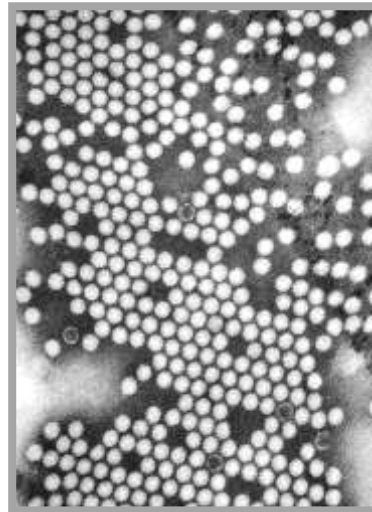
**ГЕПАТИТ А**



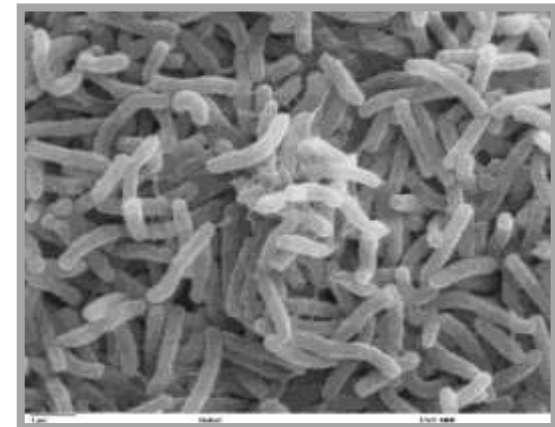
**ГЕПАТИТ Е**



**ДЕЗИНТЕРИЯ**



**ПОЛИОМИЕЛИТ**

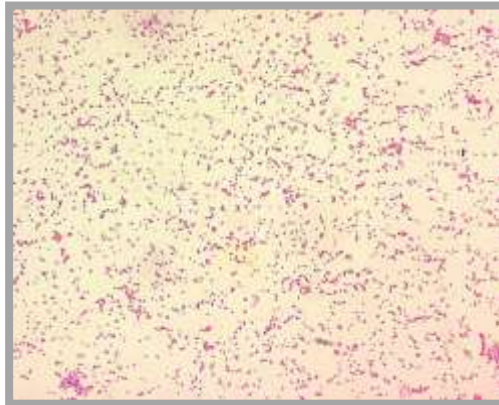


**ХОЛЕРА**

## ОСНОВНЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



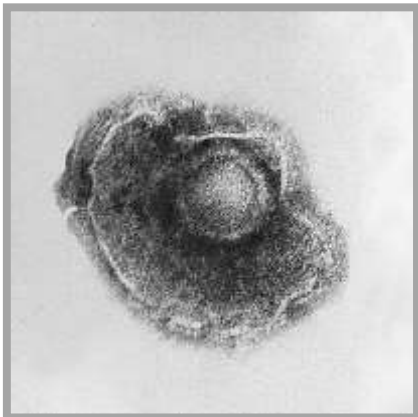
**БОТУЛИЗМ**



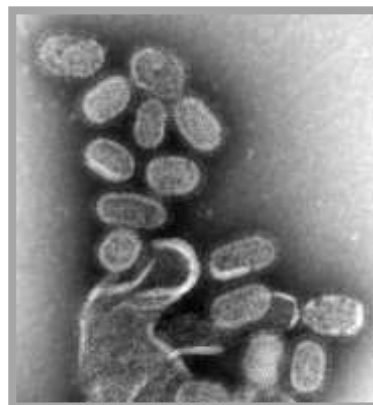
**БРУЦЕЛЛЕЗ**



**САЛЬМОНЕЛЛЕЗ**



**ВЕТРЯНАЯ ОСПА**



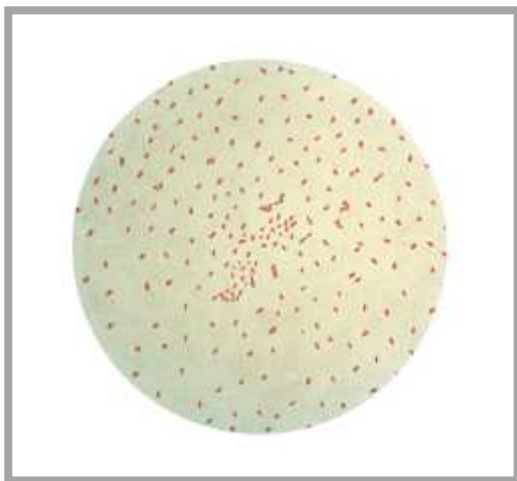
**ГРИПП**



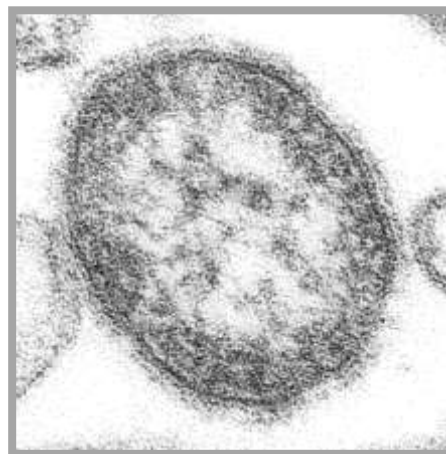
**ДИФТЕРИЯ**



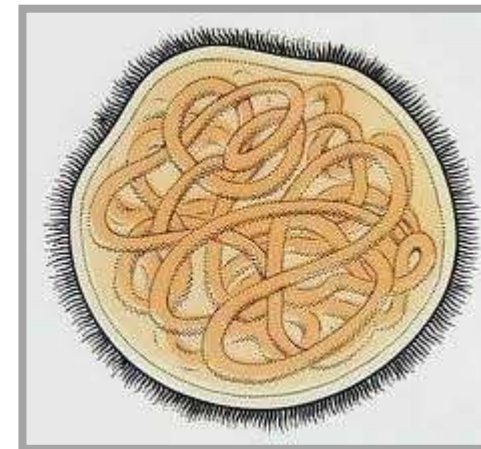
## ОСНОВНЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



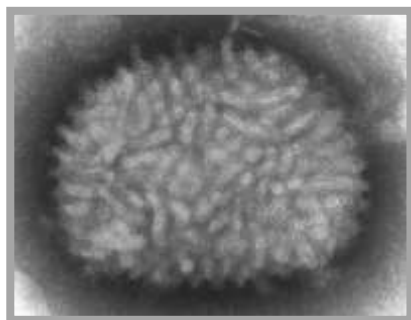
**КОКЛЮШ**



**КОРЬ**



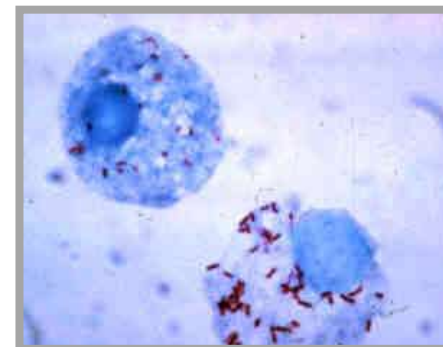
**КРАСНУХА**



**ОСПА**

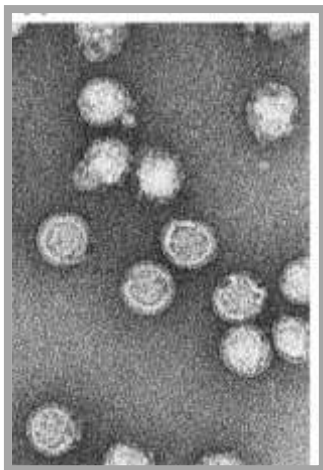


**СКАРЛАТИНА**

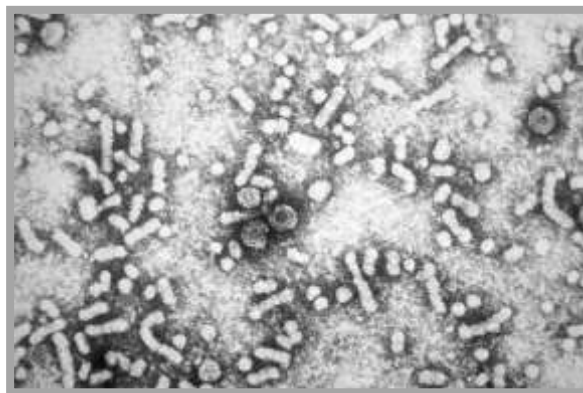


**СЫПНОЙ ТИФ**

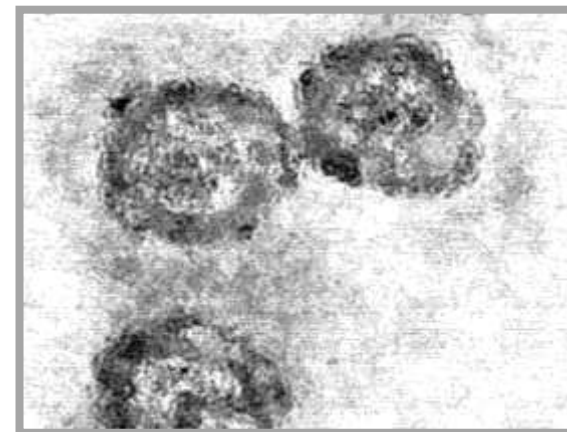
## ОСНОВНЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



КЛЕЩЕВОЙ ЭНЦЕФАЛИТ



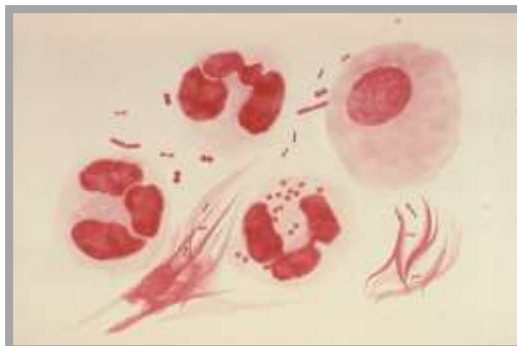
ГЕПАТИТ В



ГЕПАТИТ С



ВИЧ

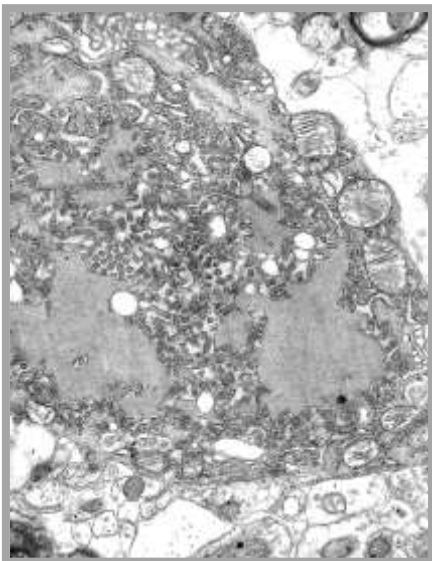


ГОНОРЕЯ



СИФИЛИС

## ОСНОВНЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



**БЕШЕНСТВО**



**СИБИРСКАЯ ЯЗВА**



**СТОЛБНЯК**

# **ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**



**ВАКЦИНАЦИЯ**



**МЫТЬЕ РУК**



**ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЙ**



## **ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**



**ИЗБЕГАНИЕ МЕСТ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**



**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ**



**ЗАНЯТИЕ ФИЗКУЛЬТУРОЙ**



**ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА**



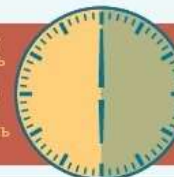
**ЗАКАЛИВАНИЕ**

# ИНСУЛЬТ

ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВО-ОБРАЩЕНИЯ, ВЫЗЫВАЮЩЕЕ НАРУШЕНИЯ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ



С момента появления одного или нескольких признаков инсульта время начинает работать против вас. У врачей есть от 3 до 6 часов на оказание помощи. Если по прошествии этого времени помощь не будет оказана, пострадавшему грозит глубокая инвалидность или даже смерть.



## СИМПТОМЫ



Онемение части или половины лица, внезапно появившаяся слабость (нарушение чувствительности или онемение) в одной половине тела, в руке и/или ноге



Сложности при глотании воды или слюны, частые поперхивания, отвисание нижней челюсти



Внезапное ухудшение (расфокусирование) зрения одного или обоих глаз



Затруднённое восприятие речи окружающих людей



Внезапная, нетипичная для человека головная боль, головокружение, нарушение координации

## КАК РАСПОЗНАТЬ?



Не может внятно произнести простое предложение, речь напоминает речь пьяного



Просьбу показать (оскалить) зубы человек выполняет одной (здоровой) половиной лица. При этом явно заметна его асимметрия



Не может вытянуть обе руки вперед и удерживать их на одном уровне

## ЧТО ДЕЛАТЬ ДО ПРИЕЗДА МЕДИКОВ?



Приподнимите голову и плечи на 20-30 сантиметров над уровнем тела, чтобы улучшить кровоток по позвоночным артериям.



Переверните больного на правый бок. На случай рвоты подложите пакет или таз.



Расстегните воротничок на шее, ослабьте брючный ремень и откройте окна, чтобы облегчить дыхание.



До приезда врачей измерьте артериальное давление и частоту пульса. Подготовьте все медицинские документы, чтобы сократить время на подготовку к госпитализации.



Если дыхание и пульс исчезли, срочно приступайте к непрямому массажу сердца в сочетании с искусственным дыханием. Сильно и быстро делайте 30 нажатий на грудную клетку (с частотой не менее 100 в минуту на глубину не менее 5 см), затем два вдоха. Повторяйте до приезда скорой.

**ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ИНСУЛЬТ  
СЛЕДУЕТ НЕМЕДЛЕННО  
ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ**

**03**

**МТС 030  
БИЛАЙН 003  
МЕГАФОН 030**



**+** ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

## ПРИ ПЕРЕЛОМАХ

### Виды переломов

Закрытый



Открытый



### Иммобилизация переломов



Ключицы и лопатки



Плечевой кости и костей предплечья



Бедренной кости



Костей таза



Рёбер



Челюсти  
(працевидная повязка)



Позвоночника — на щите.  
(На носилки пострадавшего укладывают на живот, подложив под плечи и голову валик)

### Задачи первой помощи

- Борьба с шоком, болью, кровотечением
- Предупреждение вторичного микробного загрязнения раны
- Иммобилизация поврежденной конечности
- Подготовка больного к эвакуации

При иммобилизации конечности обязательно обездвигить два сустава, расположенные выше и ниже перелома.  
Для иммобилизации используют специальные шины, а также подручные средства (доски, палки, лыжи, зонтик, трость, лопату и т.д.)

«Росинформ»



## Первая медицинская помощь при травмах живота

**Травма живота** возникает от резкого механического воздействия на переднюю брюшную стенку, органы брюшной полости и забрюшинного пространства, приводит к выраженным нарушениям функции дыхания и кровообращения, а в ряде случаев, при разрывах внутренних органов, к внутренним кровотечениям, острому перитониту, шоку.

**При травмах живота пострадавшему нельзя употреблять никакие таблетки, воду, пищу.**







## Повязки головы

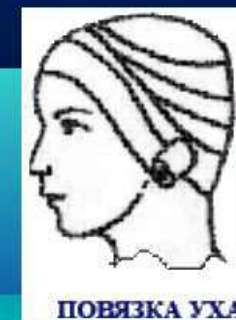
Повязки головы должны хорошо прилегать, не сбиваться и не давить на такие чувствительные места, как уши и лоб. Повязки также не должны давить на шею и подбородок и, если позволяет характер травмы, не должны закрывать глаз и ушей.



Наиболее прочными повязками головы являются такие, при которых вспомогательные ходы проходят под подбородком.

Основой каждой головной повязки является двойной или же тройной ход бинта вокруг головы. Эти ходы служат основными также при перевязке уха или лба.

Завершающие ходы также обычно накладывают вокруг лба.



## Проникающая или открытая травма грудной клетки

- ✓ Наличие раны в области грудной клетки.
- ✓ При дыхании через рану может циркулировать воздух (на выдохе появляется кровавая пена).
- ✓ Нарушение целостности плевральной полости приводит к скоплению в ней воздуха и спадению легкого на стороне повреждения, что уменьшает количество поступающего кислорода в организм пострадавшего.
- ✓ Попадание воздуха в плевральную полость называется пневмотораксом.



**ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ  
ПЕРЕЛОМЕ РЕБЕР**

**Дать пострадавшему обезболивающее средство**

**Наложить тугую бинтовую повязку на грудную клетку, делая первые ходы бинта в состоянии выдоха. При отсутствии бинта можно использовать полотенце, кусок ткани или простыню**

**Придать пострадавшему возвышенное положение в положении сидя (полулежа)**

## Повязка при травме костей таза



### Травма тазовой области

Травмы тазовой области – комплекс разнообразных повреждений костей таза и прилегающих к нему мягких тканей и внутренних органов.

ОСОБЕННОСТИ НАЛОЖЕНИЯ ШИН, ЕСЛИ ПОСТРАДАВШИЙ НАХОДИТСЯ В ПОЗЕ "ЛЯГУШКИ"



НЕОБХОДИМО:

- уложить пострадавшего на спину
- подложить под колени валик из одежды

переносить или перевозить пострадавшего можно только на твердых носилках, шите-двери и т.п.

НЕДОПУСТИМО накладывать шины на ноги, если пострадавший лежит в позе "лягушки"

Первая медицинская помощь:

- уложить больного на спину;
- ноги немного согнуть и развести в стороны;
- положить под колени валик из одеяла, одежды;
- дать обезболивающее средство;
- закрыть рану асептическими повязками;
- на место раны положить холод (снег или лед в полиэтиленовых мешочках).

## *Приложение 11.8*

### ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ КОСТЕЙ ТАЗА

Уложить пострадавшего на спину, на твердый щит (доски, фанеру)

Под колени положить скатанное одеяло или пальто так, чтобы нижние конечности были согнуты в коленях

Дать пострадавшему обезболивающее средство

Срочно вызвать скорую помощь





