



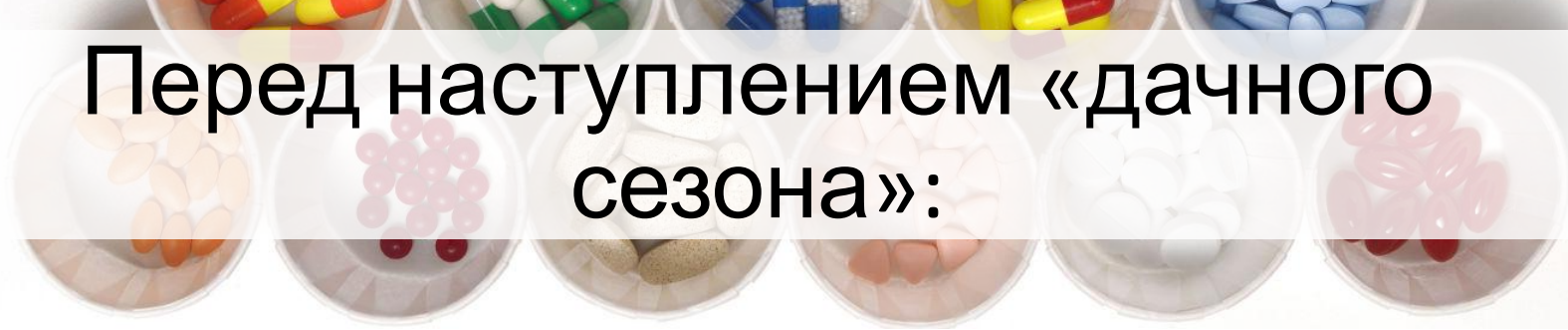
Библиотечка  
Пермского регионального отделения  
общероссийской общественной организации «СОЮЗА САДОВОДОВ РОССИИ»  
и «Азбуки грамотного садовода»



# РЕКОМЕНДАЦИИ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ, АПТЕЧКА САДОВОДА, ЭКСТРЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ


Пермь, 2018





Перед наступлением «дачного сезона»:

**Пожилым людям и лицам, имеющим хронические заболевания, перед наступлением дачного сезона необходимо посетить своего лечащего врача, чтобы доктор назначил необходимую терапию, соответствующую заболеванию, возрасту и предстоящим**




# Рекомендации Министерства здравоохранения:

С наступлением тёплых дней владельцы дачных домиков устремляются на свои приусадебные участки. Работа на свежем воздухе снимает стресс, оздоравливает, но опасна перегрузками. Врачи специалисты особо акцентируют внимание на том, что трудиться на участке нужно в своё удовольствие, без чрезмерного напряжения и с соблюдением определённых правил.

Министерство здравоохранения Пермского края советует: «Перед тем, как взяться за лопату, сделайте небольшую разминку, чтобы разогнать кровь по застоявшимся за зиму мышцам. Скручивающие повороты туловища, неглубокие приседания, плавные и лёгкие наклоны помогут разогреть мышцы и подготовить суставы к физическим нагрузкам». В первый день нельзя перенапрягаться.

При малейшей усталости и ощущении напряжения в спине необходимо уйти в тёплое помещение, лечь на твёрдую поверхность и постараться полностью расслабиться. Затем, вытянув руки над головой, потянуться. Это позволит снять напряжение с мышц и восстановить кровоток. Что бы избежать проблем с позвоночником не стоит работать в наклон. При наклоне с вытянутой рукой условный вес предмета увеличивается в десятки раз. Именно во столько раз возрастает нагрузка на ваш позвоночник. Межпозвоночные диски сплющиваются, возникает сильная боль.



# Правила, о которых нужно знать отправляясь на дачу:

Прежде, чем поднять тяжесть, присядьте, не сгибая спину. Затем возьмите груз в обе руки и также, не сгибая спину, поднимитесь. Таким образом, нагрузка на позвоночник распределится равномерно. В течение дня старайтесь менять нагрузки на разные группы мышц: сначала покопайте, затем дайте отдохнуть рукам и спине, переберите семена, побелите деревья, чаще отдыхайте, делайте мини-зарядку. Пожилым людям и лицам, имеющим хронические заболевания, перед дачным сезоном необходимо посетить своего лечащего врача, чтобы доктор назначил необходимую терапию, соответствующую заболеванию, возрасту и предстоящим нагрузкам.

Если вы нуждаетесь в лекарствах, не забудьте взять их с собой на дачу.

Все работы на даче необходимо проводить либо ранним утром (до наступления жары), либо вечером. Днём желательно отдыхать в хорошо проветриваемом помещении. Носите головные уборы и одежду из натуральных тканей. Прежде, чем отправиться на улицу, нанесите на кожу солнцезащитный крем не менее 25-30 единиц. Для предупреждения перегревания, пейте воду, освежайте влажной салфеткой лицо и тело.



## Важно помнить:

Дачникам, имеющим какие-либо заболевания сердца, необходимо брать с собой тонометр и постоянно контролировать давление и пульс.

Особенно опасно для сердечников и гипертоников работа на грядках в согнутом положении с опущенной вниз головой.

Длительное нахождение в этой позе может вызвать подъём давления вплоть до гипертонического криза.

Сердечникам нужно копать и рыхлить землю садовым инструментом с длинными ручками, а сажать, пропалывать грядки и убирать урожай, сидя на низкой скамейке



## При этих признаках:

Если у вас появилась давящая, тупая боль в глубине груди, отдаёт в левую руку и лопатку, подскочило давление, выступила испарина, кружится голова, перед глазами мелькают мушки, появилась тошнота, рвота:

- **Немедленно прекратите работу и обратитесь к врачу!**
- **Вызовите скорую, примите горизонтальное положение, приподнимите ноги, расстегните пуговицы, перейдите с солнца в прохладное место.**
- **Если вы самостоятельно не можете этого сделать при первых признаках срочно обратитесь к соседям по даче и попросите срочно вызвать Скорую помощь и сообщить родственникам!!!**



# Запомните:

## **СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ КАЖДЫЙ НЕЗАВИСИМО ОТ ГРАЖДАНСТВА, ПРОПИСКИ, ВЕДОМСТВЕННОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ, НАЛИЧИЯ ПОЛИСА ОМС**


Порядок и условия предоставления скорой медицинской помощи установлены [«Территориальной программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2018 год и на плановый период 2019 и 2020 годов»](#).

Скорая, в том числе скорая специализированная медицинская помощь оказывается гражданам в экстренной или неотложной форме вне медицинской организации, а также в амбулаторных и стационарных условиях при заболеваниях, несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, требующих срочного медицинского вмешательства.

Скорая, в том числе скорая специализированная медицинская помощь оказывается гражданам государственными медицинскими организациями **бесплатно. Скорую медицинскую помощь может получить каждый независимо от гражданства, прописки, ведомственной принадлежности, наличия полиса ОМС.**

При оказании скорой медицинской помощи в случае необходимости осуществляется медицинская эвакуация, представляющая собой транспортировку граждан в целях спасения жизни и сохранения здоровья (в том числе лиц, находящихся на лечении в медицинских организациях, в которых отсутствует возможность оказания необходимой медицинской помощи при угрожающих жизни состояниях; женщин в период беременности, родов, послеродовой период и новорожденных; лиц, пострадавших в результате чрезвычайных ситуаций и стихийных бедствий).

Медицинская эвакуация осуществляется выездными бригадами скорой медицинской помощи с проведением во время транспортировки мероприятий по оказанию медицинской помощи, в том числе с применением медицинского оборудования.



# ПОЗВОНИВ В 103, НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ И ЧЕТКО ОТВЕЧАЙТЕ НА ВОПРОСЫ ДИСПЕТЧЕРА

## ПРАВИЛА ПРИЁМА И ОБСЛУЖИВАНИЯ ВЫЗОВА

Уважаемые садоводы, если вы увидели, что чьё-то самочувствие резко ухудшилось, звоните в «103». Постарайтесь не волноваться. Чётко отвечайте на вопросы диспетчера. Это поможет диспетчеру правильно оценить состояние пострадавшего и направить к нему бригаду нужного профиля.

Если вы долго не можете дозвониться в скорую помощь, не бросайте трубку. Это значит, что одновременно с вами звонят другие люди. Как только вы набрали «103», ваш звонок уже находится в очереди. Если вы сбросите и повторно наберете номер, ваш звонок вновь окажется в конце очереди.

При одновременном поступлении большого количества звонков формируется электронная очередь. Поэтому просим дожидаться ответа оператора. Так мы быстрее примем ваш вызов и скорее направим бригаду. В настоящее время приём вызовов скорой медицинской помощи в ГБУЗ ПК «ПССМП» осуществляется круглосуточно по многоканальным телефонным номерам «103» с использованием технических средств автоматизации цифровой телефонной связи.

Одновременно на приёме вызовов работают 8 операторов. Количество звонков в течение дня неравномерно и имеет волнообразный характер. Если все операторы заняты и поступает новый звонок, включается автоинформатор и пациент слышит запись: «Здравствуйте! Вы позвонили в службу скорой медицинской помощи города Перми. Пожалуйста, дождитесь ответа оператора. Обращаем ваше внимание, что в целях повышения качества обслуживания населения все разговоры записываются». Автоинформатор помогает удержать пациента на «линии» или предотвратить ошибочное обращение в скорую помощь.





# ЧТО СООБЩИТЬ ДИСПЕТЧЕРУ ВО ВРЕМЯ ЗВОНКА?

1. Назвать точный адрес вызова (район края, города, наименование товарищества, улицу, номер дома ); в случаях, когда местонахождение улицы или дома неизвестно, необходимо уточнить пути подъезда к адресу или месту происшествия, назвать его общеизвестные ориентиры.
2. Назвать фамилию, имя, отчество, пол, возраст пациента.
3. Если вызывающему неизвестны паспортные данные пациента, то необходимо указать пол и примерный возраст.
4. Максимально точно и достоверно описать жалобы пациента, внешние проявления (признаки) его состояния (заболевания).
5. Сообщить контактный номер телефона.



## КАК ВСТРЕЧАТЬ БРИГАДУ?

1. Организовать встречу выездной бригады у ориентиров, КОТОРЫЕ ВЫ УКАЗАЛИ ПРИ ВЫЗОВЕ.
2. Изолировать домашних животных, которые могут осложнить оказание медицинской помощи пациенту, а также причинить вред здоровью и имуществу медицинских работников выездной бригады.
3. Обеспечить выездной бригаде беспрепятственный доступ к пациенту.
4. Оказывать содействие в транспортировке пациента в автомобиль скорой медицинской помощи.
5. При наличии документов пациента (паспорт, страховой медицинский полис и медицинские документы) предоставить их выездной бригаде скорой медицинской помощи. Сообщить бригаде об известных заболеваниях пациента и наличии аллергий.
6. В случаях агрессии пациента или окружающих его лиц, в том числе находящихся в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения, острого психического расстройства, угрожающих здоровью или жизни медицинских работников выездной бригады, оказание медицинской помощи и медицинская эвакуация осуществляются в присутствии сотрудников полиции.



## **Запомните:**

**Если вы долго не можете дозвониться в скорую помощь, не бросайте трубку.**

**Это значит, что одновременно с вами звонят другие люди.**

**Как только вы набрали «103», ваш звонок уже находится в очереди.**



# АПТЕЧКА САДОВОДА:

На дачу мы едем не только чтобы время провести, отдохнуть от городской суеты, поесть натуральных фруктов и овощей.

Для многих это место, где можно поправить и кардинально улучшить свое здоровье.

Правда, нужно помнить, что на даче не так просто быстро получить медицинскую помощь, особенно если ваши владения далеко от города.

А значит, у дачника должна быть правильно собрана аптечка на дачу.

На все случаи жизни закупать лекарства не стоит, но необходимый минимум придется приобрести.

В аптечке должен быть запас медикаментов для защиты членов семьи от неожиданных болезней и травм.



# Рекомендуемый перечень:

1. Бинт марлевый стерильный 10x5 см - 1 шт. На случай сильных порезов, небольших кровоточащих ран.
2. Бинт марлевый нестерильный 10x5 - 1 шт.
3. Пластырь бактерицидный - 5 шт. На случай царапин.
4. Лейкопластырь 1x500 - 1 шт.
5. Жгут медицинский резиновый. На случай сильного кровотечения.
6. Салфетки стерильные для остановки капиллярного (т. е. поверхностного, не «струей») и венозного кровотечения «Колетекс ГЕМ» с фурагином размером 6x10 или 10x18 см - 2-3шт.
7. Бинт эластичный трубчатый нестерильный - 1, 3, 6 по 1 шт. каждого размера.
8. Ножницы тупоконечные - 1 шт.
9. Зажим хирургический типа «москит» - 1 шт. На случай остановки кровотечения, например, зажать кровоточащий сосуд в ране, чтобы пострадавший не истек кровью при повреждении артерии.
10. Шприцы одноразовые по 5 мл - 2 шт. по 2 мл - 2 шт.
11. Пинцет хирургический - 1 шт. Необходим для удаления заноз и т.д.



# Лекарства:

1. Анальгин 0,5 г 1 уп.= 10 таб. (вместо анальгина можно взять баралгин в таблетках или лучше в ампулах по 5 мл 2-3 шт.; их при необходимости можно применять и как инъекции, и внутрь).
2. Аспирин 0,5 г 1 уп. = 10 таб.
3. Новокаин 0,5% 10 мл - 2-3 ампулы. В качестве обезболивающего, местного анестезирующего средства, например, для обкалывания места перелома или повреждения связок.
4. Вольтарен или диклофенак. В виде таблеток по 100 мг для приема внутрь или в ампулах по 3 мл для внутримышечных инъекций. Очень эффективное средство при обострении артрита, внезапно прихватившем радикулите, любом остром воспалительном процессе, сопровождающемся сильной болью или высокой температурой.
5. Спирт медицинский 75-процентный 50 мл. Но подойдет и обычная водка или, для протирания места инъекции, - специальные салфетки, смоченные антисептиком. Может использоваться также для компрессов при ушибах и воспалениях.
6. Раствор сульфацила-натрия 1 флакон. Нужен для закапывания в глаза при конъюнктивите.
7. Йод. Либо в виде 5-процентного спиртового раствора, либо в виде йодного карандаша. Вместо йода возможно иметь в аптечке бриллиантовую зелень (зеленку) в виде 1-процентного раствора или в виде карандаша.
8. Нитроглицерин: таблетки или капсулы - 1уп.



## продолжение:

9. Корвалол - 1 флакон.
  10. Уголь активированный в таблетках - 50 или энтеродез - 2-3 упаковки или полифепан - 1 упаковка. Для дезинтоксикации при отравлениях.
  11. Фталазол - 10 таб. При отравлениях.
  12. Фурагин - 10 таб. по 50 мг необходим для лечения остро развившегося приступа острого цистита и при поносе.
  13. Имодиум - 10 таб. Для закрепления кишечника при поносе.
  14. Фарингосепт - 1 уп. = 10 таб. При болях в горле.
  15. Перекись водорода - 1 флакон. Для обработки любых ран.
  16. Антибиотик широкого спектра действия - доксициклин, 10 капсул по 100 мг.
  17. Раствор спиртовой борной кислоты - 1 флакон. Для закапывания в ухо при начинающемся отите.
  18. Но-шпа или папаверин - 1 уп. = 10-20 таб. Для снятия спастических реакций различного происхождения.
  19. Пантенол (в виде спрея) - 1 флакон. Лучшее средство для лечения любых ожогов и поверхностных ран.
- Конечно, каждый из нас добавит в нее какие-то свои препараты, которые сочтет для себя необходимыми либо рекомендованные лечащим врачом, но основа аптечки должна быть именно такой.



# Специфические лекарства:

**Специфические лекарства для дачи** нужно брать с собой, если за город на несколько дней путешествуют также маленькие дети или пожилые люди. В таких случаях можно доукомплектовать аптечку:

- детскими препаратами от насморка, простуды;
- детскими препаратами от укусов насекомых и нейтрализации их последствий;
- сердечными препаратами (при наличии угрозы сердечного приступа).

Также, если в семье есть человек с хроническим заболеванием, желательно иметь в дачной аптечке и специальные средства для облегчения состояния в случае, если вдруг будет спровоцирован приступ.


**Специфику и дозу препаратов в этих случаях нужно подбирать только с лечащим врачом.**





# Как хранить лекарства на даче:

**Дачная аптечка** обычно хранится при комнатной температуре. Поэтому следует выбирать формы лекарственных средств и сами препараты, для которых не нужны специальные условия, например, пониженная температура. Также желательно собрать всю аптечку в специальный контейнер или хотя бы разложить все в одном месте, не доступном для детей и находящемся вдали от прямых солнечных лучей. Лекарства должны быть с действующим сроком годности, подписаны и иметь инструкцию.



**Что еще рекомендуем вложить в дачную аптечку:**

**Список мобильных телефонов своих родственников для экстренной связи.**

**Сообщите своим соседям по даче о наличии такого списка и его местонахождения.**

**В экстренном случае соседи и бригада скорой помощи сможет связаться с вашими родственниками и сообщить об ухудшении вашего состояния и/или сообщить в какой больнице вы находитесь.**

# Запомните и распечатайте для дачи !!!

Номера вызова экстренных служб с мобильных телефонов сотовых операторов Пермского края:

Служба	МТС	Билайн	Мегафон	Теле2
Единый телефон пожарных и спасателей в Пермском крае	101	101	101	101
Единая дежурно-диспетчерская служба города Перми	112	112	112	112
Скорая помощь в Пермском крае	103	103	103	103
Полиция в Пермском крае	102	102	102	102
Аварийная газовая служба в Пермском крае	104	104	104	104
Телефоны родственников				

# Наши контакты:

Приглашаем принять участие в наших бесплатных семинарах и высказать свои предложения.  
Присылайте свои вопросы и предложения на наши электронные адреса,  
которые Вы видите сейчас на экране:



**Центральная приемная Пермского регионального отделения  
«Союза садоводов России»**



г. Пермь, ул. Генкеля, 7Б



тел. +7 (342) 239-63-46



[https://vk.com/ssr\\_per](https://vk.com/ssr_per)



[botgard@psu.ru](mailto:botgard@psu.ru)

Приемная работает в помещении фондовой оранжереи Ботанического сада имени А.Г. Генкеля  
Пермского государственного национального исследовательского университета  
(ост. Пермь II, под арку).



**Бесплатный просветительский проект «Азбука грамотного садовода»**



<https://vk.com/azbukasad59>



[ya.sadovod59@yandex.ru](mailto:ya.sadovod59@yandex.ru)

С Вами была Людмила Шаврина.  
До новых встреч!

© 2016-2018г.г., «Азбука грамотного садовода», Шаврина Л.А.  
Распространяется бесплатно.