

Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин



Группы внешних причин смертности



- От случайных отравлений алкоголем;
- От всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий;
- От самоубийств;
- От убийств;
- От повреждений с неопределенными намерениями;
- От случайных падений;
- От случайных утоплений;
- От случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени.



Алкоголь - основная причина смертности



до **40 000** человек

ежегодно умирает только из-за смертельных отравлений алкоголем

11,9% вклад алкоголя в общую смертность по России

67% утоплений по причине употребления алкоголя

67% пожаров по причине употребления алкоголя

42% самоубийств по причине употребления алкоголя

Алкоголь помимо того, что убивает самого человека, он также ставит под угрозу окружающих, приводя к несчастным случаям, в которых часто гибнут люди, не употреблявшие алкоголь.



Важно знать и понимать

Смертность от внешних причин - это единственный класс причин, который обуславливает **предотвратимые смерти** (т.е. те смерти, которые можно избежать).

Погибшие в среднем **отличаются относительно низким возрастом смерти.** Внешние причины нельзя недооценивать ещё и потому, что они приводят не только к смерти, но также к инвалидности.



Универсальный алгоритм оказания первой помощи

- 1 Оценка обстановки и устранение угрожающих факторов
- 2 Определение наличия сознания у пострадавшего
- 3 Восстановление проходимости дыхательных путей и определение наличия дыхания
- 4 Вызов скорой медицинской помощи по телефону 103 или 112
- 5 Проведение сердечно-легочной реанимации
- 6 Поддержание проходимости дыхательных путей
- 7 Обзорный осмотр пострадавшего на предмет наружного кровотечения
- 8 Подробный осмотр на предмет травм и других состояний, выполнение необходимых мероприятий первой помощи
- 9 Придание пострадавшему оптимального положения тела
- 10 Контроль состояния пострадавшего, оказание психологической поддержки



11 Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам



АЛГОРИТМ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

1. Определите, что вашей безопасности ничего не угрожает



2. Определите наличие сознания у пострадавшего. Если сознание присутствует – см. п. №7 и далее



3. Определите наличие дыхания у пострадавшего. При наличии дыхания – см. п. №6 и далее. При отсутствии см. п. №4 и далее



4. Самостоятельно или привлекая помощников, осуществите вызов скорой медицинской помощи

5. После вызова скорой медицинской помощи начинайте проведение сердечно-легочной реанимации (30 надавливаний на грудную клетку чередуются с двумя вдохами)



6. Если у пострадавшего появились признаки жизни и он самостоятельно дышит, придайте пострадавшему боковое положение



7. Проведите осмотр пострадавшего на наличие признаков артериального или смешанного кровотечения. В случае кровотечения – осуществите остановку доступными способами



8. Придайте оптимальное положение тела в зависимости от характера имеющихся травм



9. До приезда скорой медицинской помощи контролируйте состояние пострадавшего



10. Передайте пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи или сотрудникам других специальных служб





Жизнь без алкоголя прекрасна!

Трезвость – это

здоровый ум

социальная безопасность

крепкая и здоровая семья

стабильные работа и доход

уверенность в завтрашнем дне

привлекательный внешний вид

**Для счастливой жизни
очень важно самому
заботиться о своем здоровье!**



ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

Употребление алкоголя в молодом возрасте

В большинстве культур, в которых употребление алкоголя является приемлемым, существует официально утвержденный возраст, с которого разрешается покупать/употреблять алкоголь.

То как употребляют алкоголь молодые люди зависит от множества факторов – влияния семьи, сверстников, средств массовой информации, культурных и религиозных норм и государственной политики.

Существует большое количество подтверждений того, что наибольшее влияние на формирование питейных привычек оказывают семья и сверстники.



Употребление алкоголя в подростковом возрасте может указывать на будущий риск употребления психоактивных веществ и связанных с ним проблем.

Поскольку организм молодых людей с точки зрения физиологии находится в стадии развития, то риск развития нежелательных последствий употребления алкоголя у них заметно повышается.

Кроме того, из-за меньшей чувствительности к некоторым эффектам интоксикации по сравнению со взрослыми, они склонны употреблять алкоголь в более высоких дозах.

Центральная нервная система молодых людей более уязвима к токсическому влиянию алкоголя, поскольку в ней не завершен процесс формирования нейронных путей, что может привести к нарушению как когнитивных, так и физиологических функций.

Не обладая опытом употребления алкоголя, молодые люди плохо знают свою норму, а если и знают, то склонны ее превышать.

Этот фактор играет значительную роль в вовлечении в рискованные формы поведения, которые приводят к негативным социальным последствиям и ущербу для здоровья.



Советы родителям:

- ▶ Постарайтесь поддерживать доверительные и открытые отношения с детьми чтобы в случае возникновения у них интереса к вопросам употребления алкоголя они могли посоветоваться с Вами;
- ▶ Обсуждайте с детьми риски, связанные с употреблением алкоголя;
- ▶ Общайтесь с ними на эту тему в позитивном ключе и без угроз и запугивания;
- ▶ Заранее установите правила – сообщите до какого возраста употребление алкоголя под запретом;
- ▶ Заранее установите ответственность за нарушение установленных правил.
- ▶ Если сами употребляете алкоголь, то отдельно объясните его различное влияние на детей и взрослых.

Алкоголь и учеба

Установлено, что алкоголь может повреждать участки мозга отвечающие за память и способность к обучению, речевые функции и визуально-пространственные когнитивные способности.

Чрезмерное употребление алкоголя нарушает способность к формированию новых воспоминаний, способности к решению проблем, абстрактному мышлению, а также внимание и концентрацию.

Злоупотребление алкоголя может привести пропускам занятий, низкой успеваемости, нарушениям дисциплины и другим проблемам.

В соответствии с данными исследований в любой возрастной группе злоупотребляющие алкоголем учащиеся в 4-6 раз более склонны пропускать занятия, и в 2 раза свою успеваемость определять как низкую.

НАУЧИСЬ

КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ –
НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙ
АЛКОГОЛЕМ



Что такое употребление алкоголя, сопряженное с незначительным риском

Если говорить о количественной стороне, то пределами такого употребления считаются:

Для женщин:

Не более **двух** стандартных порций в день.

Для мужчин:

Не более **трех** стандартных порций в день.

Обязательны два трезвых дня в неделю.

Однако необходимо понимать, что употребление алкоголя даже этих, казалось бы, невысоких порций может привести к проблемам, если выпивка состоялась не в то время или не в том месте.

Это понятие относится не только к количеству употребляемого алкоголя, а в основном к тому, где и когда это происходит и каким образом влияет на поведение пьющего и на окружающих.

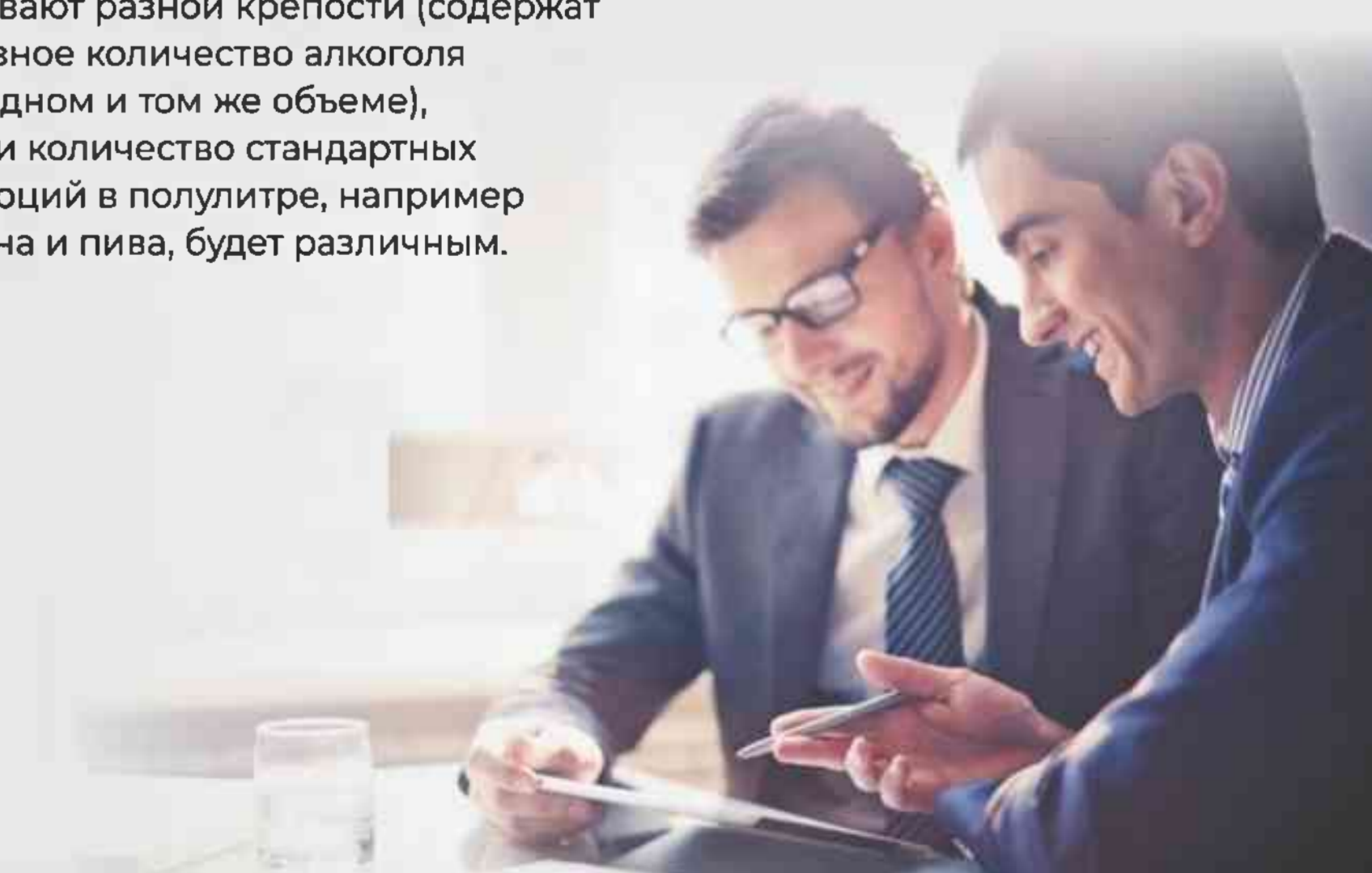
Кроме того, существуют ситуации, когда любое употребление алкоголя крайне нежелательно, например, при управлении автомобилем, беременности и др.

Стандартная порция алкоголя Стандартной порцией алкоголя считается 10 г чистого алкоголя.

Поскольку алкогольные напитки бывают разной крепости (содержат разное количество алкоголя в одном и том же объеме), то и количество стандартных порций в полулитре, например вина и пива, будет различным.

Содержание алкоголя в стандартных дозах/порциях можно самостоятельно вычислить по формуле:

Объем напитка в литрах x
Процентное содержание
алкоголя (%) x
Плотность этанола при комнатной
температуре (0.789).



ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ГОРАЗДО БОЛЕЕ УЯЗВИМА К ТОКСИЧНОМУ ВЛИЯНИЮ АЛКОГОЛЯ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ. ХОТИТЕ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМИ И УСПЕШНЫМИ – ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU





Памятка, направленная на снижение СМЕРТНОСТИ ОТ ВНЕШНИХ ПРИЧИН

Внешние причины:

- ОТРАВЛЕНИЯ, В Т. Ч. АЛКОГОЛЕМ
- ДТП
- УБИЙСТВА, САМОУБИЙСТВА
- НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ В БЫТУ И НА ПРОИЗВОДСТВЕ
- ПАДЕНИЯ С ВЫСОТЫ
- УТОПЛЕНИЯ
- ВОЗДЕЙСТВИЕ ДЫМА И ОГНЯ

ОТ НИХ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОГИБАЮТ МОЛОДЫЕ...

Как снизить риск?

Следуйте требованиям техники **БЕЗОПАСНОСТИ НА ПРОИЗВОДСТВЕ**



Учитесь приемам оказания **ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**



Прорабатывайте психотравмирующие ситуации со специалистом (личные консультации, «телефоны доверия»)



Добивайтесь создания **БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ ТРУДА И ОТДЫХА**



Учитесь плавать, не нарушайте правила **БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**



АЛКОГОЛЬ - универсальный фактор риска. **ЖИВИТЕ ТРЕЗВО!**

НЕ ДОПУСКАЙТЕ злоупотребления другими психоактивными веществами

Храните бытовую химию и лекарства в местах, **НЕДОСТУПНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ!**

Следите за детьми, заполняйте их досуг интересными и полезными занятиями

Всегда соблюдайте правила дорожного движения - **ПОДАВАЙТЕ ПРИМЕР ДЕТЯМ!**

НЕ ДОПУСКАЙТЕ шалостей с огнём, позаботьтесь о противопожарной безопасности

СЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ, БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Срочно вызовите ребенку скорую помощь если: (112,003)

1

сохраняется высокая температура



2

снижение аппетита или отказ от еды



3

выраженная бледность кожного покрова



4

появление синюшного оттенка кожи лица



5

сохраняющаяся или появившаяся рвота



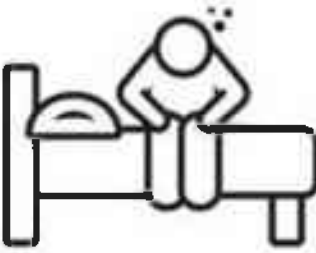
6

сохраняющийся или появившийся жидкий стул



7

выраженное непривычное беспокойство ребенка



8

выраженная слабость ребенка



9

появление вынужденного положения тела



10

появление сыпи на коже и слизистых



11

судороги



При появлении хотя бы одного из вышеперечисленных симптомов незамедлительно необходимо вызвать бригаду скорой помощи!

ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



3 июля 2025 года

с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:

«Первая помощь при несчастных
случаях»

ответит:

Украсин Андрей Владимирович

заместитель главного врача по оперативной
работе ОГБУЗ «Костромская областная
станция скорой медицинской помощи»

8-800-450-0303

