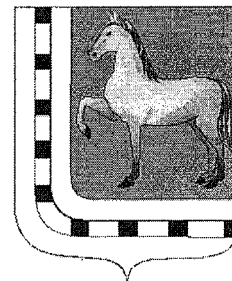


Издается с 2011 года.  
Распространение на  
некоммерческой  
основе - «бесплатно»

Периодическое печатное издание  
**Вестник города Тогучина**  
Тогучинского района  
Новосибирской области



«Вестник города Тогучина» издается для опубликования муниципальных правовых актов, обсуждения проектов муниципальных правовых актов по вопросам местного значения, доведения до сведения жителей города Тогучина официальной информации о социально-экономическом и культурном развитии города Тогучина, о развитии его общественной инфраструктуры и иной официальной информации.»

**Выпуск № 1**  
**От 10.01.2023**

**Читайте в этом номере:**

1. Объявление о проведении Крещенских купаний;
2. Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи
3. Информационный материал о правилах безопасного поведения во время Крещенских купаний.

**Уважаемые жители нашего города!**

В ночь на 19 января 2023 года в купели, находящейся около переходного пешеходного моста через реку Иня, **около спасательной станции** будут проходить Крещенские купания. Администрация города Тогучина напоминает о соблюдении правил безопасности при купании. Будьте внимательны и осторожны!

В период проведения крещенских купаний запрещается:

- купаться в неорганизованных местах без представителей служб спасения и медицинских работников,
- распивать спиртные напитки и купаться в состоянии алкогольного опьянения,
- купание детей без присмотра взрослых,
- ныряние в воду со льда;

Не рекомендуется купание в крещение людям, имеющим сердечно-сосудистые заболевания, заболевания щитовидной железы, гипертонию, бронхолегочные заболевания, заболевания мочеполовой системы, эпилепсию, судороги, сахарный диабет, инфекционные заболевания.

Если вы участник крещенских купаний перед купанием необходимо измерить давление, раздеться снизу-вверх, сделать разминку тела, смазать кожу жирным кремом, настроиться, помолиться, погружаться в прорубь медленно, зайдя по колено умыться, задержать дыхание и быстро окунуться до 3-х раз, находиться в воде не более 1-2 минуты, после купания нужно растереть себя полотенцем, одеть теплую одежду, выпить горячий чай.

ТИРАЖ: 500 ЕД.

Соучредители: Администрация города Тогучина, Совет депутатов города Тогучина

Периодическое печатное издание учреждено Постановлением Главы города Тогучина №6 от 14.01.2011 г.

Состав редакторского Совета:

Герасимова Оксана Витальевна – Заместитель главы администрации города Тогучина;  
Костенко Игорь Валериевич – Ведущий специалист-юрист  
Престинская Галина Витальевна – Председатель Совета депутатов города Тогучина  
Демченко Кристина Эдуардовна – ведущий-специалист  
Коробцова Светлана Владимировна – начальник организационно-контрольного отдела.

Телефон: 8 (383)40 21—056  
838340 21695  
Эл. почта: E-mail:  
gorodtogadm@nso.ru

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

### Общие положения

*Первая доврачебная помощь* — это комплекс мероприятий, направленных на восстановление или сохранение жизни и здоровья пострадавшего. Ее должен оказывать тот, кто находится рядом с пострадавшим (взаимопомощь), или сам пострадавший (самопомощь) до прибытия медицинского работника.

Оказывающий помощь должен знать основные признаки нарушения жизненно важных функций организма человека, а также уметь освободить пострадавшего от действия опасных и вредных факторов, оценить состояние пострадавшего, определить последовательность применяемых приемов первой доврачебной помощи, при необходимости использовать подручные средства при оказании помощи и транспортировке пострадавшего.

Последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему:

- устранение воздействия на организм пострадавшего опасных и вредных факторов (извлечение из воды и т. д.);
- оценка состояния пострадавшего;
- определение характера травмы, создающей наибольшую угрозу для жизни пострадавшего, и последовательности действий по его спасению;
- выполнение необходимых мероприятий по спасению пострадавшего в порядке срочности (восстановление проходимости дыхательных путей; проведение искусственного дыхания, наружного массажа сердца и т. п.);
- поддержание основных жизненных функций пострадавшего до прибытия медицинского персонала;
- вызов скорой медицинской помощи или врача либо принятие мер для транспортировки пострадавшего в ближайшую медицинскую организацию.

В случае невозможности вызова медицинского персонала на место происшествия необходимо обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшую медицинскую организацию. Перевозить пострадавшего можно только при устойчивом дыхании и пульсе.

### **Признаки для определения состояния здоровья пострадавшего**

Признаки, по которым можно быстро определить состояние здоровья пострадавшего, следующие:

- сознание: ясное, отсутствует, нарушено (пострадавший заторможен или возбужден);
- цвет кожных покровов и видимых слизистых оболочек (губ, глаз): розовые, синюшные, бледные.
- дыхание: нормальное, отсутствует, нарушено (неправильное, поверхностное, хрипящее);
- пульс на сонных артериях: хорошо определяется (ритм правильный или неправильный), плохо определяется, отсутствует;
- зрачки: расширенные, суженные.

### **Комплекс реанимационных мероприятий**

Если у пострадавшего отсутствуют сознание, дыхание, пульс, кожный покров синюшный, а зрачки расширенные, следует немедленно приступить к восстановлению жизненно важных функций организма путем проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца. Требуется заметить время остановки дыхания и кровообращения у пострадавшего, время начала проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца, а также продолжительность реанимационных мероприятий и сообщить эти сведения прибывшему медицинскому персоналу.

### Искусственное дыхание

Искусственное дыхание проводится в тех случаях, когда пострадавший не дышит или дышит очень плохо (редко, судорожно, как бы со всхлипыванием), а также если его дыхание постоянно ухудшается независимо от того, чем это вызвано: поражением электрическим током, отравлением, утоплением и т. д. Наиболее эффективным способом искусственного дыхания является способ «изо рта в рот» или «изо рта в нос», так как при этом обеспечивается поступление достаточного объема воздуха в легкие пострадавшего.

Способ «изо рта в рот» или «изо рта в нос» основан на применении выдыхаемого оказывающим помощь воздуха, который насильно подается в дыхательные пути пострадавшего и физиологически пригоден для дыхания пострадавшего. Воздух можно вдвухать через марлю, платок и т. п. Этот способ

искусственного дыхания позволяет легко контролировать поступление воздуха в легкие пострадавшего по расширению грудной клетки после вдувания и последующему спаданию ее в результате пассивного выдоха.

Для проведения искусственного дыхания, пострадавшего следует уложить на спину, расстегнуть стесняющую дыхание одежду и обеспечить проходимость верхних дыхательных путей, которые в положении на спине при бессознательном состоянии закрыты запавшим языком. Кроме того, в полости рта может находиться инородное содержимое (рвотные массы, песок, ил, трава и т. п.), которое необходимо удалить указательным пальцем, обернутым платком (тканью) или бинтом, повернув голову, пострадавшего набок.

После этого оказывающий помощь располагается сбоку от головы пострадавшего, одну руку подсовывает под его шею, а ладонью другой руки надавливает на лоб, максимально запрокидывая голову. При этом корень языка поднимается и освобождает вход в гортань, а рот пострадавшего открывается. Оказывающий помощь наклоняется к лицу пострадавшего, делает глубокий вдох открытым ртом, затем полностью плотно охватывает губами открытый рот пострадавшего и делает энергичный выдох, с некоторым усилием вдвывая воздух в его рот; одновременно он закрывает нос пострадавшего щекой или пальцами руки, находящейся на лбу. При этом обязательно следует наблюдать за грудной клеткой пострадавшего, которая должна подниматься. Как только грудная клетка поднялась, нагнетание воздуха приостанавливают, оказывающий помощь приподнимает свою голову, происходит пассивный выдох у пострадавшего. Для того чтобы выдох был более глубоким, можно несильным нажатием руки на грудную клетку помочь воздуху выйти из легких пострадавшего.

Если у пострадавшего хорошо определяется пульс и необходимо проводить только искусственное дыхание, то интервал между искусственными вдохами должен составлять 5 с, что соответствует частоте дыхания 12 раз в минуту.

Кроме расширения грудной клетки хорошим показателем эффективности искусственного дыхания может служить порозовение кожных покровов и слизистых оболочек, а также выхода, пострадавшего из бессознательного состояния и появление у него самостоятельного дыхания.

При проведении искусственного дыхания оказывающий помощь должен следить за тем, чтобы вдвываемый воздух попадал в легкие, а не в желудок пострадавшего. При попадании воздуха в желудок, о чем свидетельствует вздутие живота «под ложечкой», осторожно надавливают ладонью на живот между грудиной и пупком. При этом может возникнуть рвота, поэтому необходимо повернуть голову и плечи пострадавшего набок (лучше налево), чтобы очистить его рот и глотку.

Если челюсти пострадавшего плотно стиснуты и открыть рот не удастся, следует проводить искусственное дыхание по способу «изо рта в нос».

Маленьким детям вдвывают воздух одновременно в рот и нос. Чем меньше ребенок, тем меньше воздуха нужно ему для вдоха и тем чаще следует производить вдввание по сравнению со взрослым человеком (до 15—18 раз в мин).

При появлении первых слабых вдохов у пострадавшего следует приурочить проведение искусственного вдоха к моменту начала у него самостоятельного вдоха.

Прекращают искусственное дыхание после восстановления у пострадавшего достаточно глубокого и ритмичного самостоятельного дыхания.

Нельзя отказываться от оказания помощи пострадавшему и считать его умершим при отсутствии таких признаков жизни, как дыхание или пульс. Делать вывод о смерти пострадавшего имеет право только медицинский работник.

#### Наружный массаж сердца

Показанием к проведению наружного массажа сердца является остановка сердечной деятельности, для которой характерно сочетание следующих признаков: бледность или синюшность кожных покровов, потеря сознания, отсутствие пульса на сонных артериях, прекращение дыхания или судорожные, неправильные вдохи. При остановке сердца, не теряя ни секунды, пострадавшего надо уложить на ровное жесткое основание: скамью, пол, в крайнем случае подложить под спину доску.

Если помощь оказывает один человек, он располагается сбоку от пострадавшего и, наклонившись, делает два быстрых энергичных вдввания (по способу «изо рта в рот» или «изо рта в нос»), затем разгибается, оставаясь на этой же стороне от пострадавшего, ладонь одной руки кладет на нижнюю половину грудины (отступив на два пальца выше от ее нижнего края), а пальцы приподнимает. Ладонь

второй руки он кладет поверх первой поперек или вдоль и надавливает, помогая наклоном своего корпуса. Руки при надавливании должны быть выпрямлены в локтевых суставах.

Надавливать следует быстрыми толчками так, чтобы сместить грудину на 4—5 см, продолжительность надавливания не более 0,5 с, интервал между отдельными надавливаниями не более 0,5 с.

В паузах руки с грудины не снимают (если помощь оказывают два человека), пальцы остаются приподнятыми, руки полностью выпрямленными в локтевых суставах.

Если оживление производит один человек, то на каждые два глубоких вдувания (вдоха) он производит 15 надавливаний на грудину, затем снова делает два вдувания и опять повторяет 15 надавливаний и т. д. За минуту необходимо сделать не менее 60 надавливаний и 12 вдуваний, т. е. выполнить 72 манипуляции, поэтому темп реанимационных мероприятий должен быть высоким.

Опыт показывает, что больше всего времени затрачивается на искусственное дыхание. Нельзя затягивать вдувание: как только грудная клетка пострадавшего расширилась, его надо прекращать.

При правильном выполнении наружного массажа сердца каждое надавливание на грудину вызывает появление пульса в артериях.

Оказывающие помощь должны периодически контролировать правильность и эффективность наружного массажа сердца по появлению пульса на сонных или бедренных артериях. При проведении реанимации одним человеком ему следует через каждые 2 мин прерывать массаж сердца на 2-3 сек. для определения пульса на сонной артерии.

Если в реанимации участвуют два человека, то пульс на сонной артерии контролирует тот, кто проводит искусственное дыхание. Появление пульса во время перерыва массажа свидетельствует о восстановлении деятельности сердца (наличии кровообращения). При этом следует немедленно прекратить массаж сердца, но продолжать проведение искусственного дыхания до появления устойчивого самостоятельного дыхания. При отсутствии пульса необходимо продолжать делать массаж сердца.

Искусственное дыхание и наружный массаж сердца необходимо проводить до восстановления устойчивого самостоятельного дыхания и деятельности сердца у пострадавшего или до его передачи медицинскому персоналу.

Длительное отсутствие пульса при появлении других признаков оживления организма (самостоятельное дыхание, сужение зрачков, попытки пострадавшего двигать руками и ногами и др.) служит признаком фибрилляции сердца. В этих случаях необходимо продолжать делать искусственное дыхание и массаж сердца пострадавшему до передачи его медицинскому персоналу.

### **Первая доврачебная помощь**

#### При обморожениях нужно:

- при незначительном замерзании немедленно растереть и обогреть охлажденную область для устранения спазма сосудов (исключив вероятность повреждения кожного покрова, его ранения);
- при потере чувствительности, побелении кожного покрова не допускать быстрого согревания переохлажденных участков тела при нахождении пострадавшего в помещении, использовать теплоизолирующие повязки (ватно-марлевые, шерстяные и др.) на пораженные покровы;
- обеспечить неподвижность переохлажденных рук, ног, корпуса тела (для этого можно прибегнуть к шинированию);
- теплоизолирующую повязку оставить до тех пор, пока не появится чувство жара и не восстановится чувствительность переохлажденного кожного покрова, после чего давать пить горячий сладкий чай;
- при общем переохлаждении пострадавшего срочно доставить в ближайшее лечебное учреждение, не снимая теплоизолирующих повязок и средств (в частности, не следует снимать оледеневшую обувь, можно лишь укутать ноги ватником и т. п.).

#### Нельзя:

- срывать или прокалывать образовавшиеся пузыри, поскольку это грозит нагноением.

#### При утоплении человека нужно:

- действовать обдуманно, спокойно и осторожно;
- оказывающий помощь должен не только сам хорошо плавать и нырять, но и знать приемы транспортировки пострадавшего, уметь освобождаться от его захватов;
- срочно вызвать скорую помощь или врача;

- по возможности быстро очистить рот и глотку (открыть рот, удалить попавший песок, осторожно вытянуть язык и зафиксировать его к подбородку бинтом или платком, концы которого завязать на затылке);
- удалить воду из дыхательных путей (пострадавшего положить животом на колено, голова и ноги свешиваются вниз; поколачивать по спине);
- если после удаления воды пострадавший находится в бессознательном состоянии, отсутствует пульс на сонных артериях, не дышит, приступить к искусственному дыханию и наружному массажу сердца. Проводить до полного восстановления дыхания или прекратить при появлении явных признаков смерти, которые должен констатировать врач;
- при восстановлении дыхания и сознания укутать, согреть, напоить горячим крепким кофе, чаем (взрослому человеку дать 1-2 ст. л. водки);
- обеспечить полный покой до прибытия врача.

**Нельзя:**

- до прибытия врача оставлять пострадавшего одного (без внимания) даже при явном видимом улучшении самочувствия.

## КАК ПРАВИЛЬНО ОКУНАТЬСЯ В ПРОРУБЬ НА КРЕЩЕНИЕ



- ✓ Сделать разминку перед купанием, разогреть тело
- ✓ Заходить в прорубь постепенно - так легче переносить холод
- ✓ Спускаться в воду по специальной деревянной лестнице
- ✓ Детям заходить в прорубь только в сопровождении взрослых
- ✓ Находиться в проруби можно не более 1 минуты во избежание переохлаждения организма
- ✓ Неподготовленным людям лучше находиться в проруби не более 10 секунд. Этого времени хватит, чтобы трижды окунуться

### ГОТОВИМСЯ ЗАРАНЕЕ

- ✓ Проконсультироваться с врачом
- ✓ Надеть вещи, которые можно снять быстро
- ✓ За два часа до погружения нужно обязательно плотно поесть, чтобы обеспечить организм «топливом»
- ✓ Взять удобную обувь, которая легко снимается. Важно, чтобы подошва не скользила

### ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ КУПАНИЯ В ПРОРУБИ НА КРЕЩЕНИЕ

- полотенце и махровый халат, комплект сухой одежды
- тапочки, чтобы не скользили при ходьбе по льду
- плавки или купальник, можно в белье
- термос с чаем

### ЗАПРЕЩЕНО

Управление по взаимодействию со СМИ администрации г. Нижневартовска

- Окунаться в необорудованном месте
- Нырять в воду вниз головой
- Окунаться группой более трех человек
- Нырять в прорубь со льда
- Употреблять спиртное

**КОМУ НЕЛЬЗЯ ОКУНАТЬСЯ В ПРОРУБЬ**

- При заболеваниях сердца, ЦНС, органов дыхания, при ожирении, гипертонии, аритмии, сахарном диабете
- Маленьким детям
- С серьезными хроническими заболеваниями (иктерия, экзема и т.д.)
- Беременным
- Пациентам, которые находятся на учете у психиатра, получают психологическую помощь

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КРЕЩЕНСКИХ КУПАНИЯХ

### ЗАПРЕЩЕНО

-  Купаться без служб спасения и мед. работников
-  Купание детей без присмотра взрослых
-  Нырять в воду непосредственно со льда
-  Распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения
-  Купание группой более 3 человек
-  Нырять в прорубь вперед головой







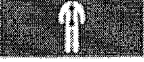



### Правила безопасного купания в проруби

-  За два часа до окунания плотно поешьте
-  Никакого алкоголя
-  Раздевайтесь снизу вверх, начав с обуви
-  5 минут на разминку — прыжки и приседания
-  Смажьте кожу любым жирным кремом или оливковым маслом
-  Окунайтесь по шею, не замочив голову
-  Погружайтесь в прорубь медленно
-  Зайдя по колени, умойтесь
-  Задержите дыхание и быстро окунитесь до трех раз
-  Новичкам рекомендуется быть в воде до 10 секунд
-  После купания разотритесь полотенцем и быстро оденьтесь
-  Зайдите в теплое помещение и выпейте горячего чая

### При себе иметь

-  Купальник или плавки
-  Полотенце и махровый халат
-  Комплект сухой одежды
-  Сланцы или тапочки
-  Туристический коврик
-  Термос с чаем

### Противопоказания по здоровью

- |  |                                 |   |
|--|---------------------------------|---|
|  Воспалительные заболевания носоглотки        | Глаукома, конъюнктивит          |    |
|  Сердечно-сосудистые заболевания              | Заболевания органов дыхания     |    |
|  Заболевания центральной нервной системы     | Заболевания мочеполовой системы |   |
|  Заболевания периферической нервной системы | Кожно-венерические заболевания  |  |
|  Сахарный диабет, тиреотоксикоз             | Желудочно-кишечные заболевания  |  |