

**Памятка**  
по профилактике и оказанию первой помощи при обморочном состоянии

**Профилактика обморочного состояния**

▲ Перед массовым мероприятием необходимы:

1. Полноценный сон (в возрасте 6-13 лет — 9-11 часов; 14-17 лет — 8-10 часов; 18-25 лет — 7-9 часов);
2. Сбалансированное и рациональное питание (в том числе с употреблением в пищу продуктов с высоким содержанием клетчатки (овощи, фрукты, зелень, продуктов для поддержания в крови необходимого уровня глюкозы).

▲ В ходе мероприятия необходимо:

1. наличие головного убора;
2. наличие воды (не менее 0,5 литра на человека);
3. наличие у сопровождающего педагога медицинской аптечки, включающей в том числе нашатырный спирт;
4. Постоянное наблюдение педагога за состоянием обучающихся.

**Первые признаки обморока:**

1. Потеря сознания;
2. Мышечная слабость;
3. Снижение артериального давления;
4. Дыхание становится незаметным.

**Первая помощь при обмороке:**

1. Уложить больного в тени, если не позволяют условия, то усадить, чтобы голова была опущена ниже колен;
2. Вызвать медицинского работника;
3. Расслабить тугую одежду, расстегнуть воротник;
4. Если больной находится в горизонтальном положении, повернуть голову на бок, чтобы не запал язык и не мешал дышать;
5. Поднять ноги больного под углом 60-70<sup>0</sup> по отношению к горизонтальной поверхности;
6. Сбрызнуть на лицо и шею водой;
7. Дайте понюхать нашатырный спирт;
8. Ничего не давайте пить до тех пор пока больной не придёт в себя;
9. После обморока не оставлять человека одного, он должен посидеть в течение нескольких минут и только после этого осторожно встать. Понаблюдайте за ним в течении 5-10 минут.