**Кансультацыя “Калі побач няма доктара”**

Падрыхтавала выхавацель

першай катэгорыі

Бычак Т.І.

Праблема забеспячэння паходаў – адна з самых важных і складаных. У паходзе заўжды прысутнічаюць элементы выпадковасці, якія мы не ў сілах выправіць.Аднак імкнемся эвесці іх да мінімума. Калі доктара няма побач, а ў хуткую дапамогу не пазвоніш, неабходна ведаць і ўмець аказаць першую дапамогу. Самае галоўнае – не разгубіцца, не панікаваць і сваімі паводзінамі паказаць, што нічога страшнага не адылося. Распаўсюджанным ў паходзе з’яўляецца ўзнікненне пацёртасцей у цесным абутку. Спачатку з’яўляецца пачырваненне, потым пузыркі і ссадзіны, хворае месца змазваюць настоўкай ёда,зялёнкі, пажадана змяніць шкарпэткі і абутак.У гарачае бязветранае надвор’е можа паступіць пераграванне арганізма; сонечны ці цеплавы ўдар. Першыя прыкметы – вяласць дзіцяці, пачырваненне твару, абільны пот, змяненне каардынацыі рухаў, галаўная боль. Дзіця неабходна пасадзіць у цень,напаіць моцным чаем, пакласці на лоб холад і часцей яго мяняць. Каб пазбегнуць сонечнага удару, неабходна ў гарачае надвор’е надзяваць галаўны ўбор, легкае адзенне. Калі маршрут праходзіць праз лес, то пасля вяртання дамоў неабходна аглядзець адзенне і цела дзяцей, каб пазбегнуць пранікнення ў скуру кляшча.Калі клешч папаў на цела, то месца куды ён папаў неабходна змазаць вазелінам, затым дэзінфіцыраваць.Пры ўкусах пчол,осаў, неабходна асцярожна выняць жала і пакласці марлю, змочаную спіртам,а зверху халодную прымочку. Для абароны ад камароў трэба выкарыстоўваць адэкалон, якім націраюць адкрытыя месцы цела. Хутка зняць зуд ад укусаў дапаможа р-р пітной соды (0,5 лыжкі на стакан вады) Здараюцца ў паходах і другія непрыемнасці: ушыбы, царапіны,парэзы,апёкі. Перад тым як накласці павязку, трэба апрацаваць рану, потым змазаць рану. Пры пападанні інароднага цела ў вуха (муха,мурашка) трэба заліць у вуха 2-3 каплі борнага спірту, пасля чаго пакласці дзіця вухам уніз.калі інароднае цела (пяшчынка,насякомае) папала ў вока, неабходна ўдаліць яго кусочкам марлі, змочаным у 1% р-р борнай кіслаты ці інтэнсіўным прамываннем вадою з піпеткі.

У выпадках зусім лёгкіх траўм лепш звяртацца да звычайнага лекара- прыроды.З даўніх часоў пух івау выкарвстоўвалі як вату.З чэтай мэтай прымяняўся і камыш.Добры сябар вандроўніка – падарожнік, свежы сок спыняе кровацячэнні, аббязаражвае раны, валодае болеўталяючым дзеяннем.Незамянімы гэты сродак пры ўшыбах, пры ўкусах пчол,осаў.Навычым нашых дзяцей звяртацца за дапамогай да прыроды ў выпадку неабходнасці, няхай яны ведаюць найбольш распаўсюджаныя лекавыя расліны і ўмеюць імі карыстацца.