

АЛКОГОЛЬ

31 АВГУСТА

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ
ОСВЕДОМЛЕННОСТИ
О ПЕРЕДОЗИРОВКЕ

ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛЬ?

Алкоголь — это легальный депрессант, замедляющий обмен сигналами между мозгом и телом. В небольших количествах алкоголь может оказывать успокаивающее действие, повышать уверенность в себе и усиливать эмоции.

Алкоголь подавляет нервы, контролируемые произвольные процессы, такие как дыхание и рвотный рефлекс (чтобы не задохнуться). Опасная для жизни доза алкоголя в конечном итоге приводит к остановке этих процессов. Поскольку алкоголь раздражает желудок, его чрезмерное употребление часто сопровождается рвотой. Если при этом человек находится в бессознательном состоянии, это может привести к смерти от удушья.

ПРИЗНАКИ ПЕРЕДОЗИРОВКИ

- Спутанность сознания
- Потеря координации
- Рвота
- Судороги
- Неровное дыхание (паузы между вдохами более 10 секунд)
- Замедленное дыхание (менее 8 вдохов в минуту)
- Бледный или бледноватый цвет кожи
- Низкая температура тела (гипотермия)
- Потеря сознания

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПЕРЕДОЗИРОВКЕ

Вызовите скорую помощь, сообщите диспетчеру свое местоположение и оставайтесь на линии.

Держите пострадавшего в тепле

Если пострадавший не реагирует или находится без сознания, уложите его в безопасное восстановительное положение.

Если пострадавший в сознании, постарайтесь, чтобы он находился в сидячем положении и не спал.

Будьте готовы сделать искусственное дыхание, если пострадавший перестанет дышать до приезда скорой помощи.

При возникновении мышечных спазмов и судорог, уберите из непосредственной близости от пострадавшего все, что может его травмировать.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

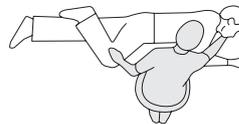
Поддерживайте лицо.

Ближайшую к себе руку пострадавшего отведите в сторону, примерно на 90° от тела. Вторую руку прикладываем тыльной стороной ладони к щеке и придерживаем лицо.

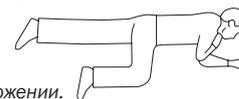


Берём пострадавшего за ногу.

Сгибаем дальнюю от нас ногу пострадавшего в колене.



Переворачиваем. Тянем согнутую в колене ногу на себя, таким образом переворачиваем человека на бок. Оставляем пострадавшего в боковом положении.



ЧТО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ПЕРЕДОЗИРОВКУ

- **НЕ оставляйте пострадавшего «отсыпаться» от отравления.** Количество алкоголя в крови человека будет продолжать расти даже после того, как он перестанет пить.
- **НЕ давайте человеку кофе.** И алкоголь, и кофеин являются психоактивными веществами. Последствия совместного употребления различных психоактивных веществ всегда потенциально непредсказуемы.
- **НЕ вызывайте у пострадавшего рвоту.** Алкоголь может подавить рвотный рефлекс, что может привести к удушью.
- **НЕ заставляйте человека ходить.** Алкоголь замедляет работу мозга и влияет на координацию и равновесие. Принуждение пострадавшего к ходьбе может привести к несчастному случаю.
- **НЕ помещайте человека под холодный душ.** Это может понизить температуру тела и вызвать гипотермию.
- **НЕ позволяйте пострадавшему пить больше алкоголя.** Количество алкоголя в крови пострадавшего может еще больше повыситься, что может создать дополнительные опасности.

TIME TO
REMEMBER.
TIME TO
ACT.

 **International Overdose
Awareness Day**
prevention and remembrance

A Pennington Institute Initiative

**Дополнительная
информация:**
www.overdoseday.com



LUNEST

EESTI PSÜHNOTROOPSETE
AINETE TÄRVIKATAJATE ÜHING