



Техника безопасности при внезапных приступах

эпилепсии, диабета, астмы, сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний



Нужно звонить **103** если:

- Предупреди о видах деятельности, которые могут быть для тебя опасными.
- Если дыхание после приступа не восстанавливается.
 - Если имеются повреждения и раны.
 - Если произошел приступ в воде
 - Если приступ длится более 5 минут.
 - Если после первого приступа сразу возникает повторный приступ.
 - Если Вы беременны.
 - Если есть сопутствующий диабет или другая серьезная болезнь.

Сделай свой дом более безопасным

✓ На кухне



Не занимайся приготовлением пищи один/одна



Старайся больше пользоваться микроволновой печью при приготовлении пищи



Используй небьющую посуду



Будь внимателен с горячей едой и напитками



Используй душ и спелтабурет, не закрывайся



Положи резиновый коврик в ванной, используй смеситель с термостатом, вынь пробку из ванны



Синдром внезапной смерти случается наиболее часто, когда человек спит

Утонуть в ванной - самая частая причина неожиданной смерти у человека с эпилепсией. Убить могут даже приступы с частотой 1 раз в месяц или год.

✓ В спальне



Пользуйся низкой кроватью, отодвинь ее от ночного столика и других острых предметов

Используй сигнализаторы приступов для оповещения близких или будь с кем-либо в комнате



✓ Дома



Сделай защиту на острые углы столов и другой мебели

Держи полы свободными от проводов, инструментов и игрушек



Не пользуйся кухонными приборами и электроинструментом один

Путешествуй безопасно



Не садись за руль, если у тебя эпилепсия



Путешествуй с тем, кто знает как тебе помочь



Всегда бери лекарство в ручную кладь



Плавай в жилете под присмотром



На рыбалку только с другом



Выбери безопасный спорт



Бери дополнительно лекарство на случай, если задержишься



Узнай режим приема лекарства в разных часовых поясах



Носи инфобраслет и инструкцию при приступе для окружающих твz.com



Открой родным поиск твоего смартфона по GPS



Не залезай высоко и не подходи к обрыву и костру



Носи защитную бандану для футбола или каскетку

Как помочь человеку, у которого приступ эпилепсии

Эпилепсия — это хроническое заболевание, которое выражается в слишком быстрой работе отдельных участков головного мозга. Во время таких перегрузок мозга человек способен впасть в судороги и терять сознание на некоторое время.

1 Сохраняйте спокойствие. Будьте рядом на протяжении всего приступа.



2 Оглянитесь вокруг и отодвиньте от человека предметы, об которые он может удариться.



3 Обязательно зафиксируйте время начала приступа.



4 Опустите больного на землю и положите ему что-нибудь мягкое под голову.



5 Положите больного на бок.



6 Не удерживайте, пытайтесь остановить судороги. Это может травмировать его.



7 Позвоните в службу спасения.



X Не кладите больному ничего в рот. Не разжимайте рот.



Твои правила поведения

1 Принимай свои лекарства вовремя, каждый день в назначенное время.

У людей с неконтролируемыми приступами вероятность развития внезапной смерти в 40 раз выше

3 Разработай личный план действий для контроля над приступами и обсуди его со своим доктором, семьей, друзьями, учителями, коллегами.

2 Веди дневник приступов, сохраняй результаты всех анализов, записывай вопросы врачу, предоставь видео приступа врачу.

4 Помни о провоцирующих факторах, которые могут вызвать приступ: недосыпание, алкоголь, табак, стресс мерцания, сладкое, перегрев, шум

