

ГБУ РД  
"Городская  
клиническая  
больница"

# Неделя, направленная на снижение смертности от внешних причин

Выпуск 21/26

29.06.2026

## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Алкоголь и смертность от внешних причин	2
Профилактика отравлений алкоголем	2
Профилактика дорожно-транспортных происшествий (ДТП)	2
Профилактика падений	3
Профилактика утоплений	3
Профилактика пожаров	3
Безопасное лето: о чем важно помнить родителям	4

## Обратите внимание:

- Случайных случайностей не бывает. Бывает только иллюзия случайности.
- Случайные отравления алкоголем не бывают.
- Воздействие дыма, огня и пламени убивает чаще не самых защищенных.
- Вода не прощает бравады. Алкоголь и купание — смертельный коктейль.

## Что такое смертность от внешних причин?

С 29 июня по 5 июля 2026 года в России проходит неделя, посвящённая снижению смертности от внешних причин. Инициатива принадлежит Министерству здравоохранения РФ.

Внешние причины смерти — это случаи, когда человек умирает из-за физического повреждения. Оно может быть вызвано механическим, тепловым, химическим или радиационным воздействием. Такое воздействие превышает порог, который организм способен выдержать, или когда не хватает жизненно важных элементов, например, кислорода.

Проще говоря, под внешними причинами смерти понимаются случаи, когда человек умирает не из-за болезни, а из-за различных внешних факторов. Это могут быть как умышленные действия (например, убийство), так и неумышленные (например, несчастный случай).

Смертность от внешних причин вызывает серьёзное беспокойство, так как большинство таких случаев можно предотвратить. Чаще всего жертвами становятся люди относительно молодого возраста.

Важно понимать, что внешние причины смертности — это единственный класс причин, приводящий к предотвратимым смертям. Это значит, что таких смертей могло бы не быть, если бы принимались соответствующие меры.

Кроме того, люди, погибшие от внешних причин, обычно имеют довольно низкий возраст смерти. Внешние причины опасны не только своей смертоносностью, но и тем, что могут привести к инвалидности.

Росстат публикует данные о смертности по следующим категориям внешних причин:

случайные отравления алкоголем;

все виды транспортных происшествий, включая ДТП;

самоубийства;

убийства;

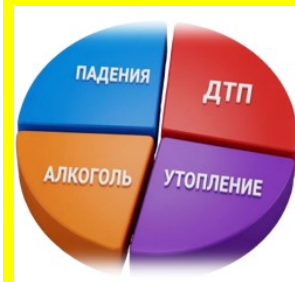
повреждения с неясными намерениями;

случайные падения;

случайные утопления;

несчастные случаи, связанные с воздействием дыма, огня и пламени.

Среди этих причин самыми распространёнными являются убийства, самоубийства, различные несчастные случаи (включая ДТП), случайные отравления алкоголем и другие.



## Основные меры профилактики

Для снижения смертности от внешних причин необходимо:

пропагандировать культуру употребления алкоголя;

отказаться от наркотиков;

избегать рискованного и конфликтного поведения;

соблюдать техники без-

опасности.

Профилактика включает информирование о рисках, ограничение доступа к алкоголю, выявление рискованного поведения, консультирование, контроль за дорогами, повышение безопасности в транспорте и общественных местах.

Бороться со смертностью помогают медицин-

ские учреждения, которые обучают первой помощи, и другие ведомства. Для предотвращения производственного травматизма внедряют охрану труда. Для снижения ДТП строят дороги, устанавливают ограждения и проводят мероприятия.

## Алкоголь и смертность от внешних причин

Алкоголь очень вреден для организма. Он не только опасен для того, кто его пьет, но и для окружающих. Из-за алкоголя человек хуже координирует свои движения и может терять контроль над собой, что часто приводит к несчастным случаям. Пострадать могут даже те, кто не пил алкоголь.

Алкоголь повышает риск травм и конфликтов. Из-за него люди могут вести себя агрессивно, что иногда приводит к преступлениям.

Алкоголь можно сравнить с ядом, который вредит всему организму. Он не только может убить человека, но и создает опасность для других. Из-за алкоголя человек может плохо двигаться и вести себя непредсказуемо, что часто приводит к травмам и даже смерти. Часто жертвами становятся те, кто сам не

пил.

Минздрав России считает, что употребление алкоголя — одна из причин смертей. Многие люди умирают от алкогольных отравлений. Каждый год от этого умирает около 40 тысяч человек.

Но алкогольные отравления — это не единственная проблема. Люди в состоянии алкогольного опьянения часто попадают в аварии, получают ожоги, задыхаются, травятся наркотиками.

Из-за алкоголя также происходят убийства, самоубийства и другие трагедии. Он может привести к болезням печени, сердца, легких и даже раку.

По мнению экспертов, алкоголь виноват в 11,9% всех смертей в России. Из-за него происходят 67% утоплений, 67% пожаров и 42% самоубийств.



## Профилактика отравлений алкоголем

Алкоголь — это мощный яд, который наносит серьезный вред всем системам организма. Чрезмерное его употребление не только угрожает здоровью самого человека, но и может представлять опасность для окружающих, становясь причиной несчастных случаев и преступлений.

Основные рекомендации:

Избегайте злоупотребления алкоголем и упо-

требления его суррогатов!

Приобретайте алкогольные напитки только в официальных точках продажи: не покупайте алкоголь в сомнительных местах, где предлагаются подозрительно низкие цены, отсутствует заводская упаковка, акцизные марки или где продажа ведётся через интернет.

Как оказать первую помощь

**Алкоголь, разрушая органы тела, отнимает у тела средства защиты против заразных болезней.**  
(Бодрираллар А.)

при алкогольном отравлении (до приезда врачей):

Уложите пострадавшего на бок, чтобы предотвратить западение языка и аспирацию рвотными массами.

Если человек в сознании, вызовите у него рвоту.

Дайте активированный уголь из расчёта 1 таблетка на 10 кг веса.

Обеспечьте обильное питьё.

Не оставляйте пострадавшего без присмотра до прибытия медицинской помощи.

## Профилактика дорожно-транспортных происшествий (ДТП)

Каждый водитель должен помнить о своей ответственности за безопасность на дороге. Следуйте правилам дорожного движения и будьте предельно внимательны.

Важно регулярно проводить беседы с детьми о безопасном поведении на дороге.

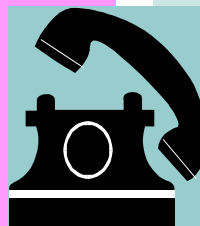
Трезвый водитель — залог безопасности! Никогда не садитесь за руль, если вы пьяны, под воздействием наркотиков или сильно устали.

Не отвлекайтесь от управления автомобилем! Разговоры по телефону и любые другие посторонние дела недопустимы во время вождения.

Первая помощь при ДТП:

Прежде всего, оцените ситуацию и позаботьтесь о собственной безопасности.

Незамедлительно вызовите скорую помощь



(номер 103 или 112).

При необходимости остановите кровотечение, используя жгут или давящую повязку.

Обеспечьте проходимость дыхательных путей пострадавшего.

Не перемещайте пострадавшего, пока не придут медики.

Укройте пострадавшего, чтобы предотвратить переохлаждение.

## Профилактика падений

В рамках обеспечения безопасности жизнедеятельности различных демографических групп необходимо учитывать специфические аспекты, характерные для каждой из них.

Для детей особое внимание следует уделить усиленному контролю за их активностью в непосредственной близости от потенциальных источников опасности, включая открытые окна. Несмотря на использование москитных сеток, риск падения сохраняется, что требует постоянного мониторинга со стороны взрослых.

В профессиональной среде необходимо строго соблюдать технику безопасности, особенно на рабочих местах с повышенным риском травматизма. Это предполагает не только соблюдение установленных норм и правил, но и регулярное проведение инструктажей и тренингов для сотрудников.

Для пожилых людей важным аспектом является поддержание физической активности, направленной на улучшение координации и равновесия. Также рекомендуется адаптировать домашнюю среду для минимизации риска падений. Целесообразно избегать приема психотропных препаратов, если это возможно, и обеспечить адекватное потребление витамина D, способствующего укреплению костной ткани.

В случае падения необходимо незамедлительно оказать первую помощь пострадавшему. Первоначально следует оценить его состояние, обратив внимание на наличие видимых повреждений и их характер. При подозрении на серьезные травмы, такие как переломы или травмы головы, необходимо срочно вызвать скорую медицинскую помощь. Для уменьшения отека и болевого синдрома можно приложить холод к месту ушиба. В случае

подозрения на перелом конечности следует зафиксировать с использованием шины или подручных материалов до прибытия медицинских специалистов.



## Профилактика утоплений

Купание должно осуществляться исключительно в специально отведенных и оборудованных для этого местах, где функционируют спасательные посты.

Употребление алкогольных напитков категорически запрещается перед входом в воду и во время купания.

Лица, имеющие сердечно-

**«Дело помощи утопающим — дело рук самих утопающих» (Ильф и Петров)**

сосудистые заболевания, склонность к обморокам или припадкам, не должны купаться.

Дети должны находиться под постоянным наблюдением взрослых. Необходимо использовать спасательные жилеты и круги для обеспечения их безопасности на воде.

Меры первой помощи при утоплении

Извлечение пострадавшего из воды должно производиться безопасным способом.

Необходимо незамедлительно вызвать бригаду скорой медицинской помощи.

Следует провести очистку дыхательных путей от воды и посторонних предметов.

В случае необходимости осуществить сердечно-легочную реанимацию.

Обеспечить пострадавшему тепло.

## Профилактика пожаров

Соблюдение правил пожарной безопасности

Настоящим рекомендуется неукоснительно соблюдать установленные правила пожарной безопасности. Запрещается курение в постели, а также в закрытых помещениях и местах, не предназначенных для курения, особенно в состоянии алкогольного опьянения. Необходимо использовать только исправные электрические приборы.

Действия при возникновении пожара

В случае обнаружения возгорания необходимо незамедлительно вызвать пожарную службу по телефону 101 или 112. Следует оказать содействие эвакуации людей из здания. При наличии возможности и отсутствии угрозы для жизни и здоровья, необходимо попытаться потушить огонь с использованием первичных средств пожаротушения



(огнетушитель, вода, плотная ткань). В случае сильного задымления рекомендуется передвигаться к выходу ползком, плотно прижимая влажную ткань к органам дыхания.

Безопасность каждого человека зависит от соблюдения правил пожарной безопасности и проявления бдительности. Рекомендуется строго соблюдать меры предосторожности для обеспечения личной безопасности и здоровья.



Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому  
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку  
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу  
Эл. почта: gbu\_gkb@e-dag.ru

## ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА"

*В выпуске использована  
информация из сети  
интернет*

Мы в Вебе!  
example.com

# ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ СМЕРТИ

## ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ СМЕРТИ:

**ТРАВМЫ, ОТРАВЛЕНИЯ, ПОЖАРЫ,  
САМОУБИЙСТВА, УТОПЛЕНИЯ И ДТП**

**СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ  
В БЫТУ, НА ПРОИЗВОДСТВЕ И НА РАБОТЕ**

**ПРОЙДИТЕ КУРСЫ  
ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

**ТРЕЗВОСТЬ — ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА  
ОТ ТРАВМ И ПРОИСШЕСТВИЙ**



29 ИЮНЯ – 5 ИЮЛЯ – НЕДЕЛЯ, НАПРАВЛЕННАЯ НА СНИЖЕНИЕ СМЕРТНОСТИ ОТ ВНЕШНИХ ПРИЧИН

## Безопасное лето: о чем важно помнить родителям

На детской площадке проверьте, нет ли острых углов, торчащих болтов или открытых люков. В жару потрогайте металлические части — если горячо, подождите.

Не гуляйте в самую жару (с 11:00 до 16:00). Делайте перерывы в тени, пейте воду. Если ребёнок вялый, кожа красная, тошнит — уйдите в тень, снимите лишнюю одежду, дайте воды. При ухудшении вызовите скорую.

Если ребёнок гуляет один, покажите ему безопасные места (подъезд, магазин, охранник), где он может попросить помощи.

При катании на велосипеде, самокате или роликах обязательно надевайте шлем. Наколенники и налокотники — это хорошо, но не обязательно. Кататься можно только на специальных дорожках, без наушников и не выезжая на дорогу.

Научите ребёнка правилу «Стоп, смотри, слушай»: перед выходом из подъезда или арки нужно остановиться, посмотреть по сторонам и послушать шум машин.

шин.

Нельзя прятаться за машинами. Это опасно: водитель может не заметить ребёнка.

Не трогайте незнакомые растения и не пробуйте ягоды.

Если упал или ударился, скажите взрослому. Не скрывайте травмы: иногда симптомы появляются позже.

Важно не только знать правила, но и разговаривать с ребёнком. Обсуждайте простые ситуации: «Что делать, если потеряешься?», «Кому сказать, если страшно?», «Что делать, если ударился?» Это не запугивание, а обучение безопасному поведению.

Берегите детей! Пусть лето будет радостным и безопасным!

