

# ПАМЯТКА

## ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Ребенок и взрослый с диагнозом «эпилепсия»  
не должны оставаться одни:



в воде



с нагревательными  
приборами (плита,  
утюг, фен и пр.)



у огня



при переходе через  
дорогу, на перронах  
и станциях метро

### Приступ могут спровоцировать:

- ▶ Пропуск приема назначенных препаратов
- ▶ Физические перегрузки.  
Спорт очень полезен, но должен подбираться индивидуально, с помощью врача
- ▶ Резкие звуки, особенно важно избегать их в момент пробуждения
- ▶ Резкие вспышки света
- ▶ Стресс
- ▶ Некоторые лекарственные препараты
- ▶ Кофе
- ▶ Алкоголь

## ДЛЯ ВСЕХ, КТО БУДЕТ РЯДОМ

### Что нужно делать во время приступа

- ✓ Освободите человека от узкой одежды и аксессуаров, особенно в области шеи
- ✓ Уберите предметы, которые могут травмировать
- ✓ Подложите под голову мягкий плоский предмет (свернутую одежду)
- ✓ Зафиксируйте время начала приступа и вызовите скорую помощь
- ✓ После завершения приступа выберите для человека удобную позицию на боку либо поверните его голову в сторону – так ему будет легче дышать
- ✓ Пожалуйста, будьте рядом, пока он полностью не придет в сознание

### Чего нельзя делать во время приступа

- ✗ Поднимать или жестко фиксировать человека
- ✗ Разжимать зубы каким-либо предметом
- ✗ Делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца
- ✗ Поливать водой или окунать в воду
- ✗ Давать таблетки во время приступа
- ✗ После приступа будить, трясти, давать нашатырный спирт, запрокидывать голову назад