

# Первая доврачебная ПОМОЩЬ



# При повреждении кожных поверхностей



*Кожу вокруг раны 2-3 раза смазать раствором йода, рану закрыть стерильной марлей, положить немного ваты и забинтовать.*

# Правильно налаживаем жгут



**Жгут должен быть наложен выше повреждения на расстоянии примерно 5 см; поместить прокладку между поврежденной конечностью и жгутом.**

**В качестве жгута можно использовать широкую полосу материи, типа сложенной в несколько раз треугольной косынки, которая оборачивается дважды вокруг конечности.**

## Первая помощь при ушибах



***Положить холодный компресс на место ушиба на 25-30 минут, при сильных ушибах мягких тканей и суставов наложить тугую повязку, пострадавшему обеспечить удобное положение и покой.***

# Помощь при вывихах



**Зафиксировать сустав в удобном для пострадавшего положении. Для этого используются шины, повязки. В таком положении доставляют в больницу.**

**Ни в коем случае не следует пытаться вправить поврежденный сустав!**



## Помощь при остановке дыхания.



**Необходимо уложить на спину, рукой приподнять шею и запрокинуть голову, открыть рот, удалить инородные предметы и жидкость, зажать пальцами нос пострадавшего и провести искусственное дыхание рот в рот с частотой 10-12 выдохов в одну минуту.**

# Помощь при остановке сердца



*Пострадавшего уложить на ровную твердую поверхность, убедиться в остановке сердца, проверить, цела ли грудная клетка. Реанимацию следует проводить, надавливая двумя руками на нижний отдел грудины и левую половину грудной клетки с частотой 60 раз в одну минуту.*

# Помощь при обмороке



**Уложить пострадавшего на спину, приподнять ноги и руки, свесить голову вниз, облить лицо холодной водой, похлопать по щекам, дать понюхать нашатырный спирт, вынести на свежий воздух.**



**Основное требование при оказании первой медицинской помощи: НЕ НАВРЕДИ!**

