



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа г. Охи

Оказание первой ПОМОЩИ

11.04.2017 г



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

ПЛАН

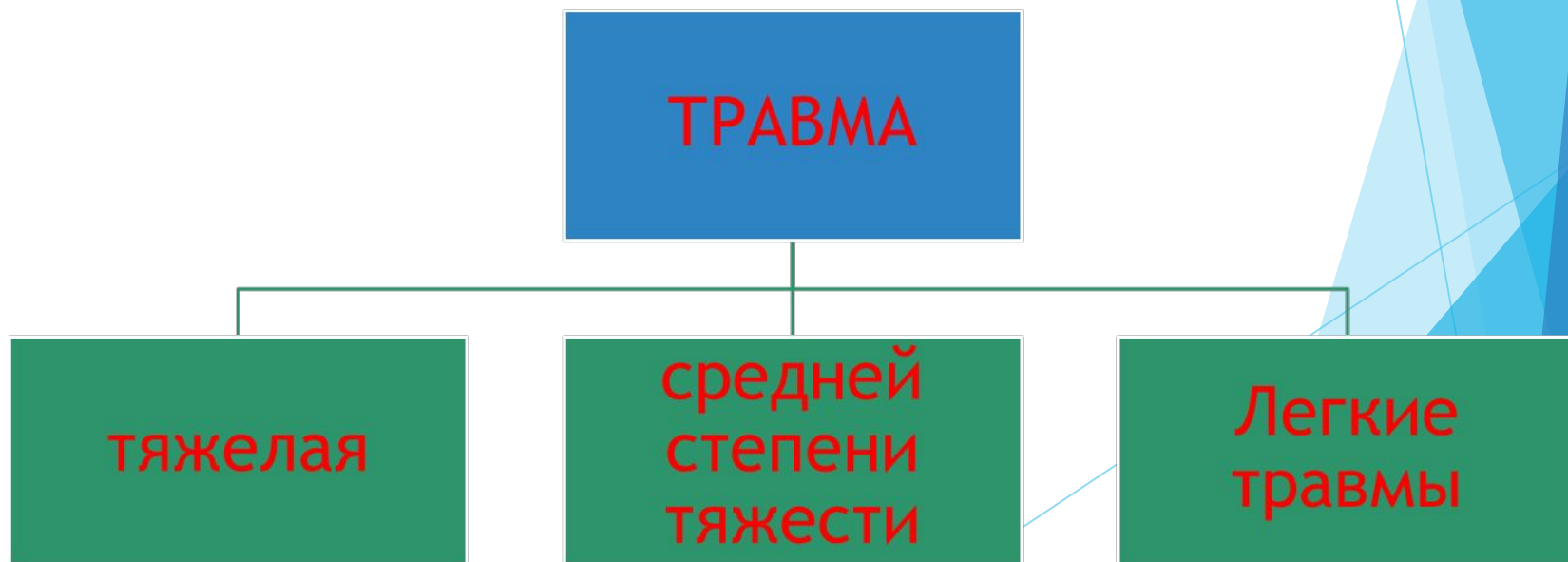
1. Понятие первой помощи
2. Травмы (степени повреждений). Виды спортивных травм.
3. Ушибы и растяжения.
4. Вывихи.
5. Переломы
6. Повреждение кровеносных сосудов (артерии, вены, капилляры).
7. Обморожение
8. Тепловой (солнечный удар)
9. Утопление
10. Артериальное давление
11. Укусы насекомых
12. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА
13. Алгоритм вызова скорой помощи.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ – это простейшие срочные меры, необходимые для спасения жизни и здоровья пострадавшим при повреждениях, несчастных случаях и внезапных заболеваниях.

Она оказывается на месте происшествия до прибытия врача или доставки пострадавшего в больницу.

Повреждением или травмой называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического и др. – нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов)



ССАДИНЫ И ЦАРАПИНЫ – поверхностное повреждение наружных кожных покровов.

Помощь:

1. Удалить с кожи загрязнения марлевой салфеткой, смоченной в слабом растворе марганца или перекиси водорода.
2. Смазать йодом или зеленкой края раны.
3. Накрыть поврежденный участок стерильными бинтом, марлей или салфеткой, сложенной в 4 раза.

Повреждения кожи, а тем более глубокие, нельзя засыпать порошками, покрывать мазями, закрывать изоляционной лентой и т.д. Нельзя касаться руками той части бинта, которая будет наложена на рану, чтобы не занести инфекцию.



Ушиб - результат повреждения мягких тканей и органов тела тупым предметом



Симптомы: наличие ссадины и (или) синяка на месте ушиба, образование кровоподтека, нарастает припухлость (отек), боль.



ПОМОЩЬ:

1. Создать покой поврежденному органу.
2. Придать этой области возвышенное положение.
3. Применить холод (пузырь со льдом, полотенце, смоченное холодной водой), который вызывает местный спазм сосудов, значительно уменьшает кровоизлияние в мягкие ткани.
4. Наложить на травмированное место давящую повязку.

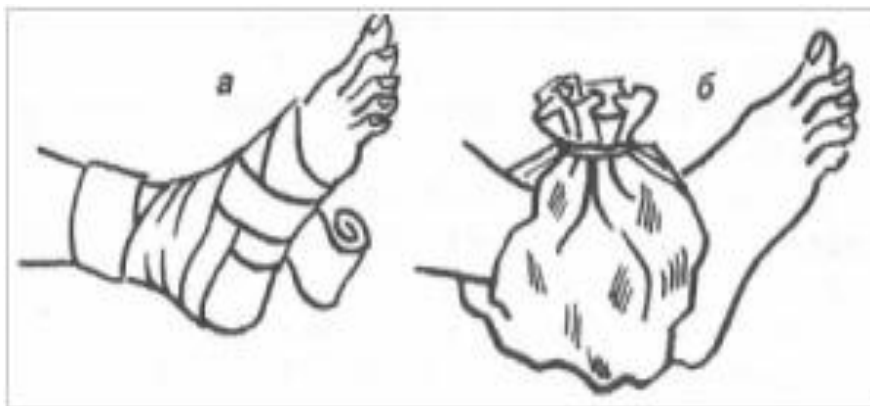


Растяжения, разрывы связок и мышц

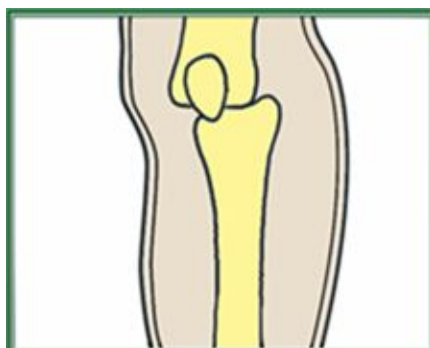
могут произойти при чрезмерном движении в суставах. При этом появляются резкая боль, нарастающая припухлость и нарушение функции.

Первая помощь: Наложение давящей бинтовой повязки и применении холода с обязательной **транспортной иммобилизацией**.

При подозрении на разрывы мышц или связок необходима госпитализация в травматологическое отделение после предварительного наложения транспортной иммобилизации.



ВЫВИХ – смещение суставных поверхностей костей, которое иногда сопровождается разрывом суставной сумки, повреждением связок, сосудов, мышц. При вывихе конечность принимает вынужденное положение. Деформируется сустав, ощущаются болезненность, движение ограничено.

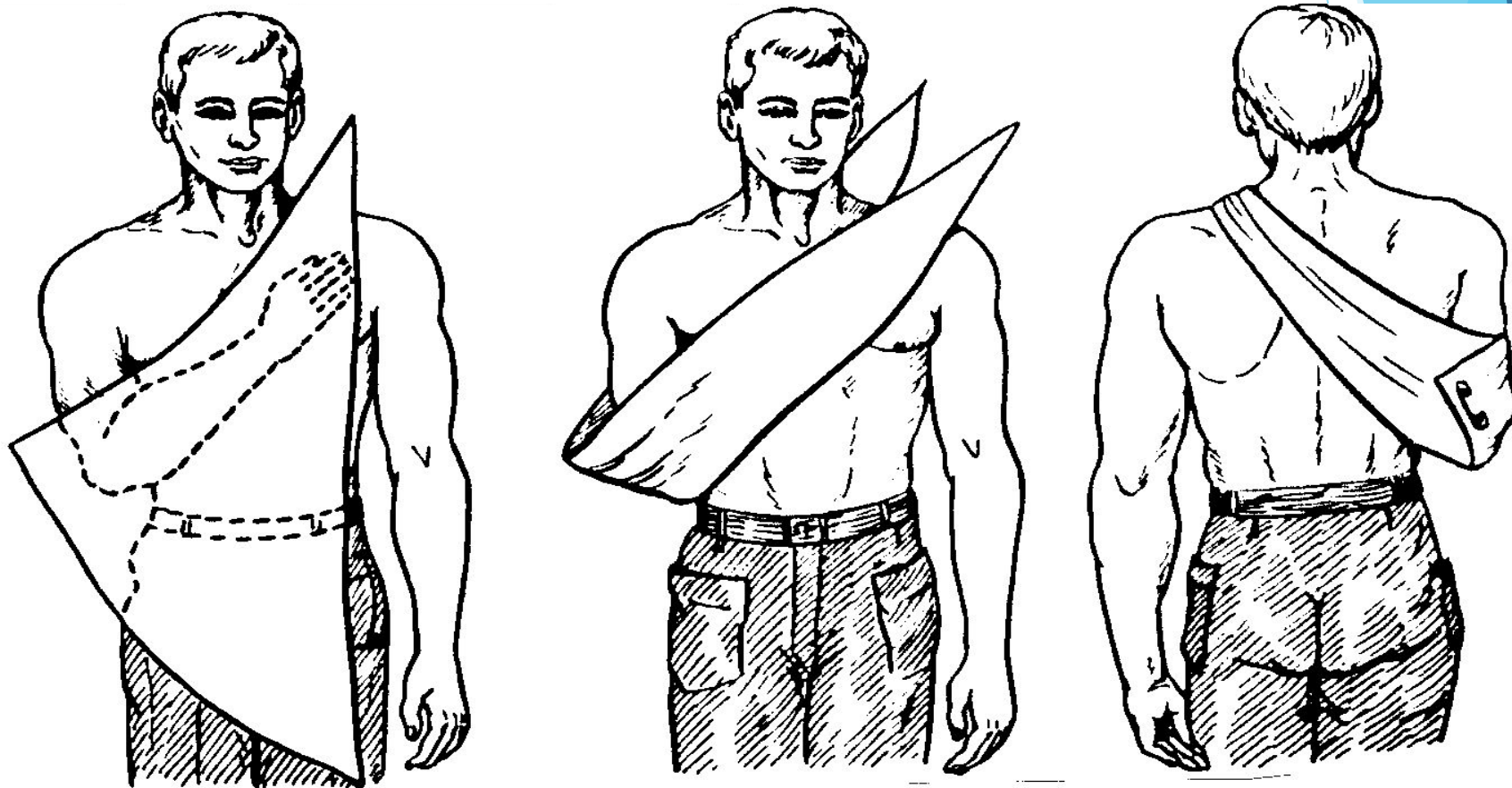


Помощь:

1. Обеспечить полный покой и неподвижность поврежденной конечности путем наложения фиксирующей повязки.
2. Приложить холод. Направить пострадавшего в лечебное учреждение.

Если вывихнуто **плечо**:

признаки выраженная деформация сустава, рука находится в положении отведения. Суставная головка чаще всего смещается в подключичную область или в подмышечную впадину.



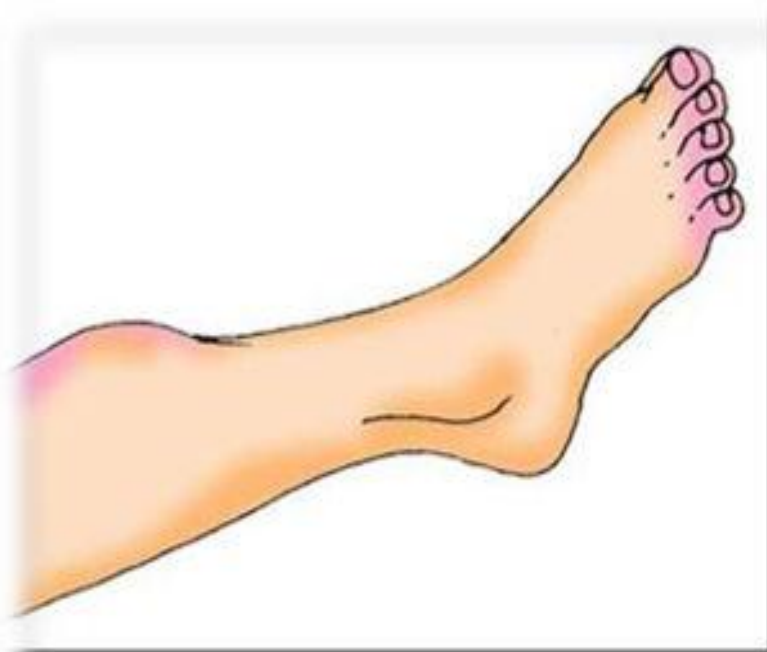
Вывих в голеностопном суставе почти всегда сочетается с переломами лодыжек и разрывом связок. При осмотре выявляются кровоподтеки, деформация суставов, припухлость, сильная боль, ограниченность движений.

Бывает так, что внешние признаки напоминают вывих, а на самом деле имеется перелом внутрисуставных отделов костей. Так называемое комбинированное повреждение - вывих и перелом. Установить характер повреждения можно только при рентгеновском исследовании.



Помощь: Наложение тугой повязки из эластичного бинта таким способом, чтобы была обеспечена полная неподвижность стопы. рекомендуется выполнить шинирование ноги (например, закрепить толстую линейку).

ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ



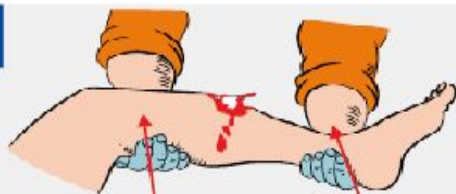
закрытый перелом



открытый перелом

3.10. Правила иммобилизации (обездвиживания)

1



Коленный сустав Голеностопный сустав

Иммобилизация выполняется с обездвиживанием двух соседних суставов, расположенных выше и ниже места перелома.

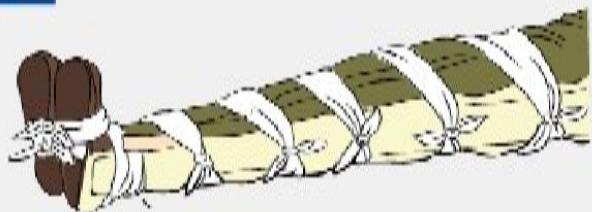
2



В качестве иммобилизирующего средства можно использовать шины или плоские узкие предметы: палки, доски, линейки, прутья, фанеру, картон и др. Острые края и углы шин из подручных средств должны быть сглажены, обмотаны бинтом. После

наложения шину необходимо зафиксировать бинтами или пластырем. При переломах шину накладывают поверх одежды и обуви.

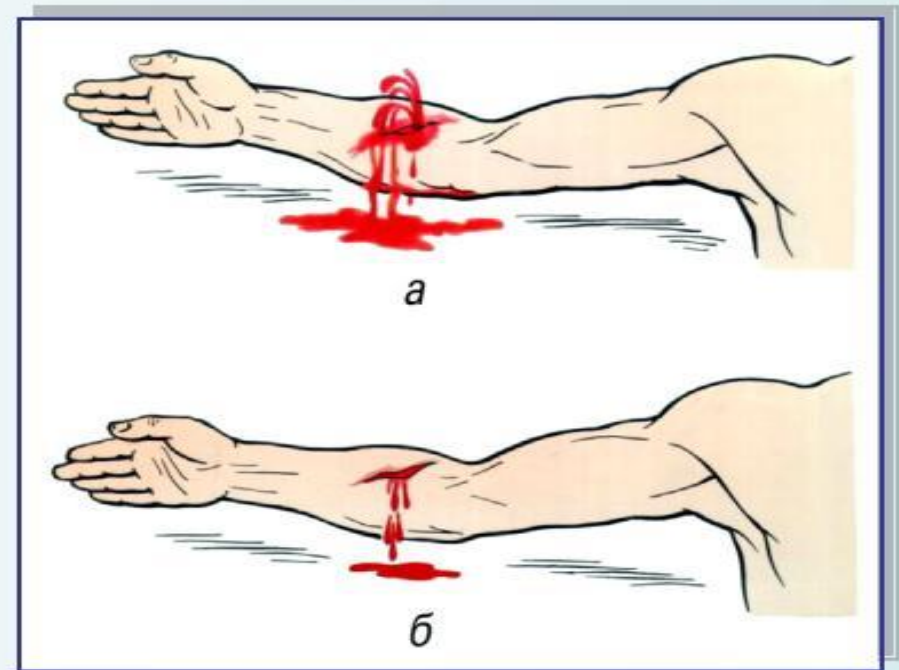
5



При отсутствии шин или подручных средств поврежденную ногу можно иммобилизовать, прибинтовав ее к здоровой ноге, а руку – к туловищу.

Характеристика кровотечений

- **Капиллярное :**
кровь из мелких сосудов сочится равномерно по всей поверхности раны (как из губки)
- **Венозное:**
кровь темно – вишневого цвета вытекает из раны непрерывно, спокойно
- **Артериальное:**
кровь алого цвета и вытекает пульсирующей струей (выбросы крови соответствуют ритму сердечных сокращений)
- **Смешанное:**
характеризуется признаками артериального и венозного кровотечения



А - артериальное; Б - венозное;

Наиболее опасно артериальное кровотечение.

Помощь: Наложить на кровоточащий участок чистую марлевую повязку..

Поверх марли кладут слой ваты и рану перевязывают. Нельзя накладывать на рану мохнатую ткань и вату, так как на ее ворсинках находится большое количество бактерий, которые вызывают заражение ран

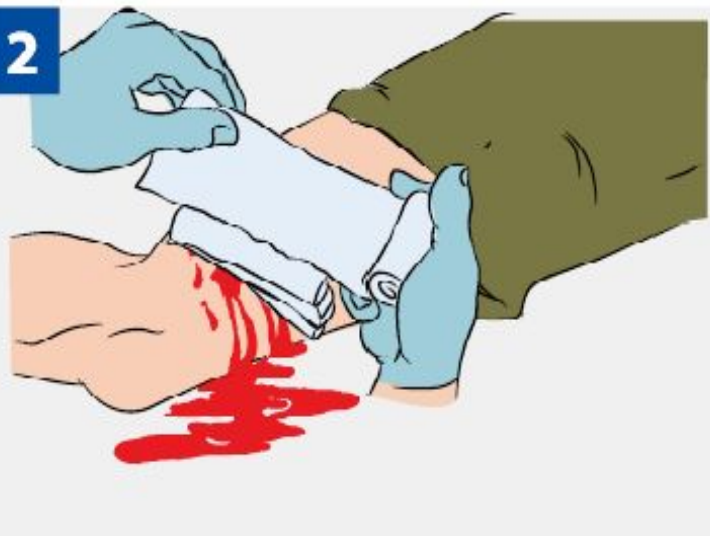
3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

1



Выполни прямое давление на рану.

2



Наложите давящую повязку. Закройте рану несколькими сложенными салфетками или несколькими туго свернутыми слоями марлевого бинта. Туго забинтуйте сверху. Если повязка промокает, поверх нее наложите еще несколько плотно свернутых салфеток и крепко надавите ладонью поверх повязки.

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

Точки прижатия артерий

4

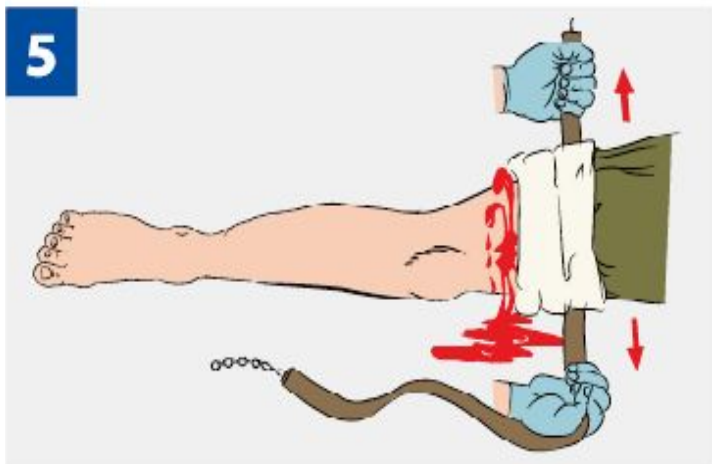


1. Сонная
2. Плечевая
3. Подмышечная
4. Бедренная

На конечностях точка прижатия артерии к кости должна быть выше места кровотечения.
На шее – ниже раны или в ране.

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

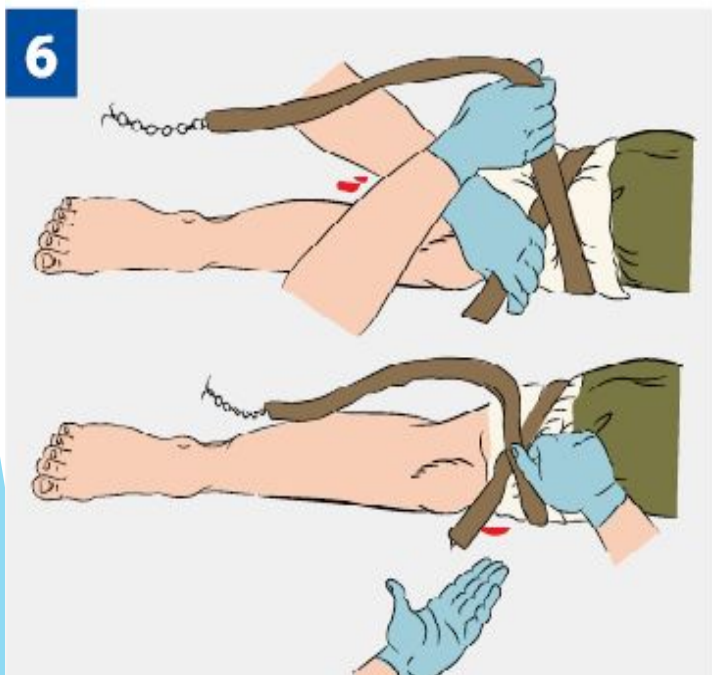
5



Жгут – крайняя мера временной остановки артериального кровотечения!

Наложите кровоостанавливающий жгут. Он накладывается на мягкую подкладку (элемент одежды пострадавшего) выше раны и как можно ближе к ней.

6



Подведи жгут под конечность и растяни.

Затяни первый виток жгута и убедись, что кровотечение из раны прекратилось.

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

При отсутствии табельного жгута используй жгут-закрутку:

1



Наложи жгут-закрутку из подручного материала (ткани, косынки) вокруг конечности выше раны поверх одежды или подложив ткань на кожу. Завяжи концы его узлом так, чтобы образовалась петля.

Вставь в петлю палку (или другой подобный предмет) так, чтобы она находилась под узлом.

3.5. Первая помощь при носовом кровотечении

1



При носовом кровотечении усади пострадавшего, слегка наклони его голову вперёд. Сожми крылья носа на 15-20 минут. При этом пострадавший должен дышать ртом!

2



Приложи к переносице холод (мокрый платок, снег, лед).

Обморожение



Солнечный удар - перегревание в результате длительного пребывания на солнце и прямого воздействия солнечных лучей на голову.

Симптомы: Повышение температуры тела, покраснение кожного покрова, усиление потоотделения, учащение пульса и дыхания, головная боль, слабость, шум в ушах, тошнота, рвота. потеря сознания, судороги. Нередко ожоги кожи

Помощь: Пострадавшего уложить с приподнятым головным концом в тенистом месте или прохладном помещении, снять одежду, уложить и обернуть во влажные простыни или полотенца. На голову пострадавшего положить пузырь со льдом или с холодной водой, или холодный компресс.

При перегревании важно в первую очередь охладить голову, так как в этом случае особенно страдает центральная нервная система.

Нельзя пострадавшего погружать в холодную воду, так как возможна рефлекторная остановка сердца.

4.2. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе

4



Положи на голову, шею и паховую область смоченные в холодной воде полотенца (салфетки).

5



При судорогах удерживай голову и туловище пострадавшего, оберегая от травм.

6

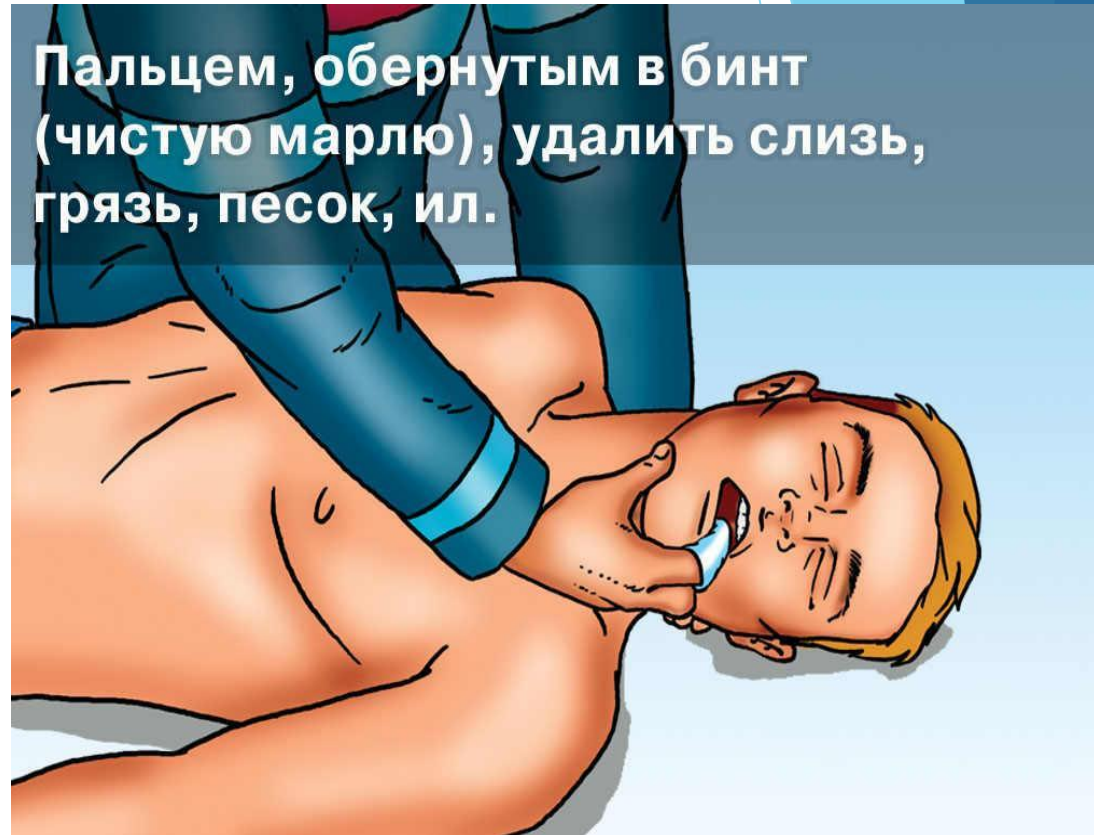


При восстановлении сознания напои пострадавшего прохладной водой.

Первая помощь при утоплении

Утопление это заполнение дыхательных путей жидкостью или жидкими массами, вызывающими острое нарушение дыхания и сердечной деятельности.

Прежде всего необходимо освободить полость рта от воды и тины. Для этого глубоко в полость рта нужно ввести палец, обмотанный чистой тканью. Если рот утонувшего крепко сжат, нужно разжать зубы при помощи твердого предмета.



Затем пострадавшего переворачивают животом вниз и кладут на колено спасателя таким образом, чтобы голова свешивалась вниз. Это делается для того, чтобы удалить воду. При этом спасатель должен надавливать на спину и ребра пострадавшего.



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ



Причины: нарушение режима дня, недостаточное продолжение сна, повышенные физические нагрузки, стрессовые ситуации, малоподвижный образ жизни, питание.

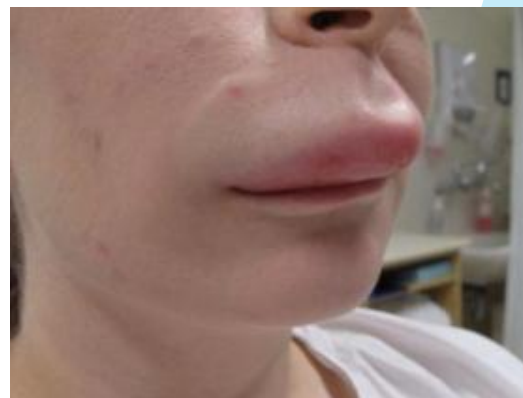
Симптомы: слабость, темные круги перед глазами, мушки в глазах, повышенное потоотделение, головокружение, шум в ушах, однократная рвота.

Первая помощь при укусах насекомых

Отёк, развивающийся при укусах в губы и слизистую рта, может привести к удушью и смерти.

Симптомы: озноб, повышение температуры, одышка, головокружение, головная боль, учащение сердцебиения, боли в области сердца, тошнота, рвота, обмороки.

Помощь: удалить жало из места укуса, затем промыть ранку спиртом и положить холод. При развитии удушья ребёнок нуждается в немедленной госпитализации.



Первая помощь при укусе мошки

Симптомы: зуд, жжение, болезненность, отек, повышение температуры

Помощь: Обработать укус нашатырным спиртом; для снятия зуда, можете смазывать одеколоном, раствором соды, столовым уксусом, соком лимона; приложите лед





РАБОТА В ГРУППАХ

112 - единый телефон

спасения для абонентов сотовой
связи

ВЫЗОВЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ СО СТАЦИОНАРНЫХ И МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ

Оператор связи	МЧС России  Служба «01»	Полиция  Служба «02»	Скорая помощь  Служба «03»	Газовая служба  Служба «04»
 Ростелеком (стационарные телефоны)	01	02	03	04
 Ростелеком (Utel)	010	020	030	040
 МТС	010	020	030	040
 Мегафон	010	020	030	040
 Билайн	001	002	003	004
 TELE2	011	021	031	041



1-1-2

ЕДИНЬЙ НОМЕР ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

По этому номеру можно вызвать:

ПОЖАРНЫХ

СПАСАТЕЛЕЙ

ПОЛИЦИЮ

СКОРУЮ ПОМОЩЬ

АВАРИЙНУЮ ГАЗОВУЮ СЛУЖБУ

«АНТИТЕРРОР»

ПРАВИЛО 1. Не теряйтесь, что бы с вами не случилось. Постарайтесь побыстрее взять себя в руки, сожмите волю в кулак и начинайте действовать. Только так вы справитесь с неожиданной неприятностью или бедой.

ПРАВИЛО 2. В любой ситуации всегда боритесь до конца. Помните сказку про двух лягушек, попавших в кувшин с молоком. Одна лягушка побарахталась немного и подумала: “Всё равно отсюда не выбраться, зачем же зря мучиться”. И утонула. Другая барахталась до тех пор, пока не взбила молоко в масло, а затем выпрыгнула из кувшина. В этой старой мудрой сказке заключена большая правда жизни – **только упорный, не поддающийся отчаянию человек сможет победить любые жизненные обстоятельства.**

ПРАВИЛО 3. Никогда не пренебрегайте советами опытных, знающих людей. Не надо считать, что вы всё знаете по данному вопросу. Жизнь безгранична. Любая мелочь в ней – тоже.

ПРАВИЛО 4. Будьте добры к людям, попавшим в беду. Никогда не проходите мимо, если можете чем-то им помочь. Помните: добро – это бумеранг, оно всегда возвращается к тому, от кого исходит.



ЗДОРОВОМУ ГОРОДУ -
ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

ЗДОРОВЬЕ
В КАЖДЫЙ ДОМ

ЗДОРОВЬЕ ДУШИ

ОТКРОЙ
ДЛЯ СЕБЯ МИР

МОЙ ВЫБОР - ЗДОРОВЬЕ!