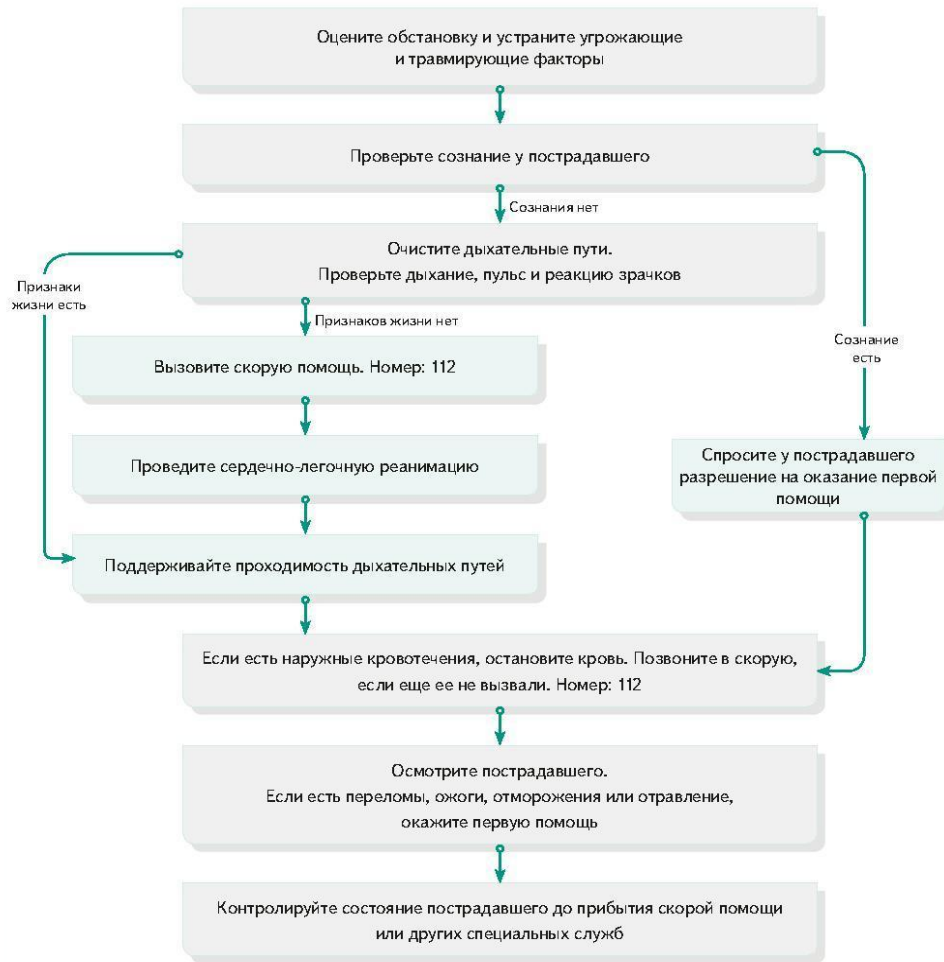


Первая МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

Алгоритм первой помощи



ПАМЯТКА

КАК НЕ ТРАВМИРОВАТЬСЯ В ГОЛОЛЕД



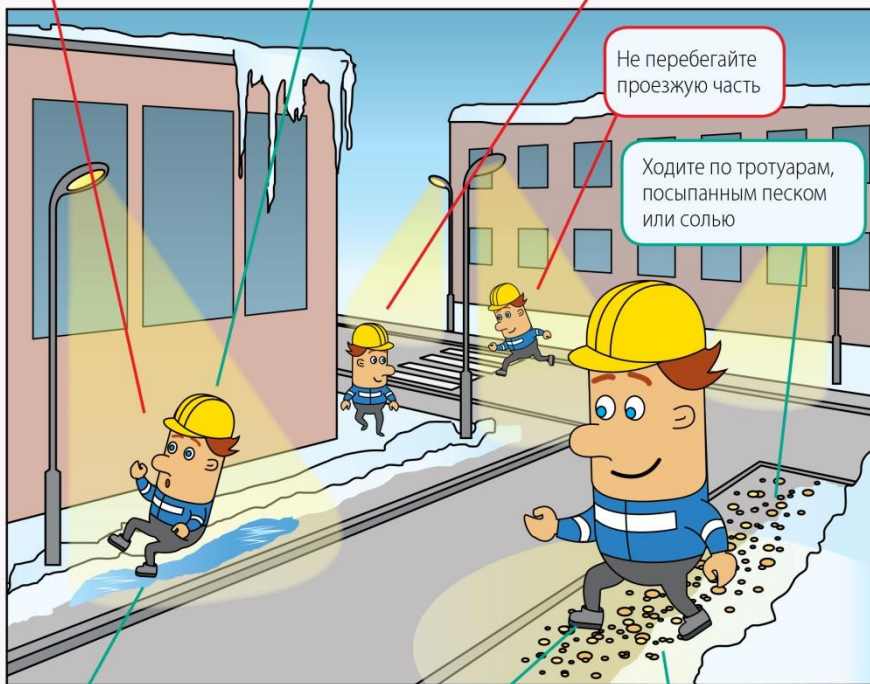
Не держите руки в карманах – так сложнее держать равновесие

Выбирайте освещенные участки дороги

Не ходите под стенами зданий – на вас могут упасть снег и сосульки

Не перебегайте проезжую часть

Ходите по тротуарам, посыпанным песком или солью



Ступая на лед, максимально нагружайте носок, а не пятку

Выбирайте обувь с глубоким протекторным рисунком на подошве

Ходите медленно, ноги слегка расслабьте. Выбирайте внутренний край тротуара с непротопанным снегом

ПАМЯТКА

Пострадавший без сознания

Человек внезапно теряет сознание и падает в обморок при испуге, волнении, духоте и пр. Это происходит из-за того, что мозгу не хватает кислорода. При обмороке у пострадавшего есть дыхание, пульс, а зрачки реагируют на свет.

Как выявить предобморочное состояние



Признаки:

- тошнота и головокружение;
- закатываются глаза;
- холодный пот;
- слабеет пульс;
- холодеют конечности.

Если увидели такие признаки, подхватите человека, чтобы он не травмировался при падении.

Что делать при обмороке



Положите пострадавшего в горизонтальное положение. Обеспечьте приток свежего воздуха: расстегните одежду, ослабьте ремень, откройте окна и двери.

! Убедитесь, что есть дыхание, пульс и реакция зрачков.

ПАМЯТКА

Пострадавший без сознания



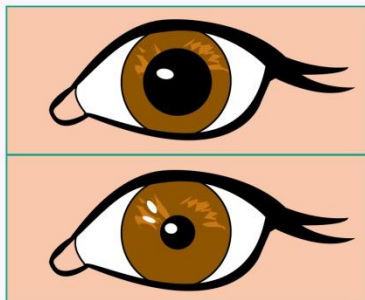
Дыхание

1. Сядьте сбоку и наденьте на себя перчатки, маску (по возможности).
2. Запрокиньте голову пострадавшего: одну руку положите на его лоб, двумя пальцами другой возьмитесь за подбородок.
3. Наклонитесь ухом к лицу пострадавшего, слушайте и старайтесь ощутить дыхание в течение 10 секунд.
4. Следите за движением грудной клетки.



Пульс

Приложите три пальца с правой или левой стороны шеи на сонной артерии, почувствуйте пульс.



Зрачки

Приподнимите веко и направьте на глаз свет. Если зрачок сужается – пострадавший жив.

Когда человек пришел в себя, необходимо обратиться к врачу. Даже если он чувствует себя хорошо. При этом не оставляйте пострадавшего без контроля, обморок может повториться.

! Если за **3–5 минут** человек не пришел в себя, немедленно вызывайте скорую.

ПАМЯТКА

Пострадавший не дышит

Если у пострадавшего нет дыхания, проводят искусственную вентиляцию легких (ИВЛ). Для этого в дыхательные пути человека вводят воздух или кислород. Когда помощь оказывает неспециалист, наиболее эффективный способ ИВЛ – искусственное дыхание рот в рот.

Как определить, что нет дыхания



1. Сядьте сбоку и наденьте на себя перчатки, маску (по возможности).
2. Запрокиньте голову пострадавшего: одну руку положите на его лоб, двумя пальцами другой возьмитесь за подбородок.
3. Наклонитесь ухом к лицу пострадавшего, слушайте и старайтесь ощутить дыхание в течение 10 секунд.
4. Следите за движением грудной клетки.

Как сделать искусственное дыхание



Очистите верхние дыхательные пути. Поверните голову пострадавшего набок и пальцем удалите из полости рта слюзу, кровь, инородные предметы. Проверьте носовые ходы пострадавшего, при необходимости очистите их.

ПАМЯТКА

Пострадавший не дышит



Расстегните рубашку пострадавшему. Одной рукой максимально запрокиньте голову, второй – удерживайте шею.



Если маски нет, чтобы защитить себя от инфекций, положите на рот пострадавшего чистый кусок ткани или салфетку. Зажмите его нос большим и указательным пальцем.



Глубоко вдохните и сделайте выдох в легкие пострадавшего. Плотнo прижмите губы к его рту так, чтобы весь воздух попал в легкие без потерь.

! Выдыхать нужно быстро – **20–25** раз за минуту. Между выдохами на вдох отводите голову в сторону.



Следите за движением грудной клетки пострадавшего. Если грудь пострадавшего при вдохе воздуха поднимается, значит, вы все делаете правильно.

Прекращайте ИВЛ, когда у пострадавшего появилось дыхание или приехали медики.

ПАМЯТКА

У пострадавшего нет пульса

Если вместе с дыханием отсутствует пульс, делают непрямой массаж сердца. Для этого сжимают мышцы сердца между грудиной и позвоночником. Так поддерживают кровообращение у пострадавшего, чтобы не умер мозг.

! Нельзя проводить закрытый массаж сердца, если у пострадавшего есть пульс.

Как определить, что нужно делать массаж сердца

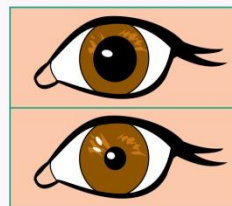


Нет пульса

Три пальца приложите с правой или левой стороны шеи на сонной артерии.

Зрачки не реагируют на свет

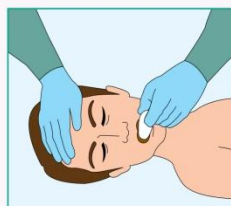
Приподнимите веко и посветите на глаз. Если зрачок не сужается – реакции нет.



Как сделать непрямой массаж сердца



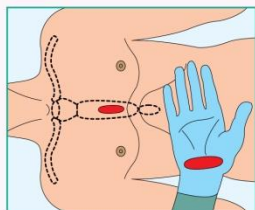
Наденьте на себя перчатки и маску. Уложите пострадавшего на плоскую твердую поверхность. На мягкую нельзя, результата не будет. Встаньте сбоку и освободите грудную клетку от одежды, ослабьте ремень на брюках.



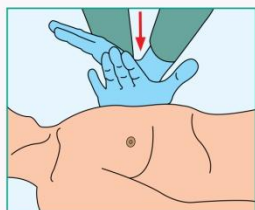
Очистите верхние дыхательные пути. Поверните голову пострадавшего набок и пальцем удалите из полости рта слизь, кровь, инородные предметы. Проверьте носовые ходы пострадавшего, при необходимости очистите их.

ПАМЯТКА

У пострадавшего нет пульса



Правильно поставьте руки. Давить будете основанием ладони. Положите его на середину грудной клетки так, чтобы большой палец указывал на подбородок или живот. Не смещайте точку давления, это может вызвать переломы, гематомы и разрывы.



Вторую руку положите сверху. Ваши плечи должны быть над грудью пострадавшего. Надавливайте только основанием ладони – пальцы не должны соприкасаться с грудиной.



Нажимайте на грудную клетку строго перпендикулярно выпрямленными руками. Нельзя сгибать руки в локтях. Повторяйте надавливание только после того, как грудная клетка вернулась в исходное положение.

! Темп – **60–100** надавливаний в минуту. Грудная клетка должна вдавливаться на **3–5** см.



Непрямой массаж сердца проводят с искусственной вентиляцией легких, вместе их называют сердечно-легочной реанимацией (СЛР).

! Чередуйте **30** надавливаний с **2** вдохами искусственного дыхания.

Прекращайте СЛР, когда у пострадавшего появились явные признаки жизни или приехали медики.

ПАМЯТКА

Пострадавший подавился

Если инородное тело попадает в дыхательные пути, трахея закупоривается и человек задыхается.

У пострадавшего:

- нет полноценного дыхания, кашель или руки на горле;
- неспособность говорить;
- посинело лицо и набухли сосуды на шее.

Что делать нельзя



Нельзя стучать по спине. От резкого толчка под действием силы тяжести инородное тело провалится еще глубже и человек задохнется.

Как правильно стучать по спине



Наклоните пострадавшего, чтобы его легкие были выше головы. Несколько раз постучите ладонью по спине. Удары лучше делать по касательной, чтобы вытолкнуть инородное тело.

! Если такой способ не помогает, используйте прием Геймлиха.

ПАМЯТКА

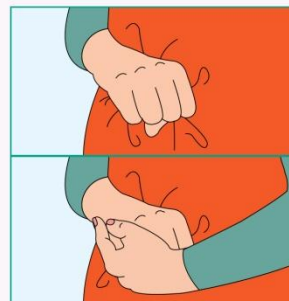
Пострадавший подавился

Как сделать прием Геймлиха



Встаньте позади пострадавшего и наклоните его вперед.
Обхватите руками в верхней части живота – между пупком и солнечным сплетением.

Руки сцепите в замок.
Одну сожмите в кулак, на нее положите ладонь второй руки.



Резко нажмите по направлению внутрь и вверх.
Повторите пять раз.

! Если инородное тело вылетело из дыхательных путей, но пострадавший не дышит, нужно вызвать скорую и сделать искусственное дыхание.

ПАМЯТКА

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ОХРАНЕ ТРУДА

У пострадавшего кровотечение

При потере крови у пострадавшего падает кровяное давление, нарушается снабжение кислородом головного мозга, сердца и других органов. Определите тип кровотечения и остановите его.

Капиллярное



Незначительные дефекты кожного покрова. Кровь медленно течет со всей поверхности раны.



Наложите на рану асептическую салфетку из аптечки, сверху несколько слоев марли и зафиксируйте их давящей повязкой. Если ранены конечности, поднимите их выше уровня туловища.

Венозное



Кровь темно-вишневого цвета поступает из раны медленной либо слабо пульсирующей струей в такт дыханию.

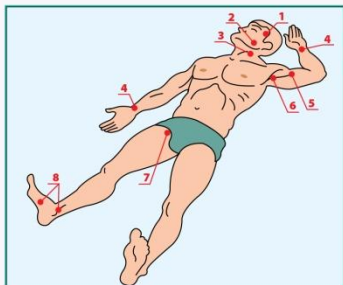


Наложите давящую повязку. Для этого сначала приложите к ране марлю, поверх нее несколько слоев ваты, туго забинтуйте. Если ваты нет – чистое полотенце. Если ранены конечности, поднимите их выше уровня туловища.

ПАМЯТКА

У пострадавшего кровотечения

Артериальное



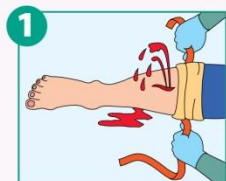
Ярко-алая кровь пульсирует и бьет фонтаном из раны. Чтобы остановить кровь, выберите точку и сильно пережмите артерию пальцами или кулаком к кости.

Точки:

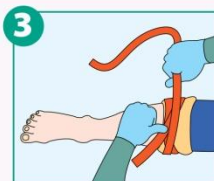
- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. Височная | 5. Плечевая |
| 2. Челюстная | 6. Подмышечная |
| 3. Сонная | 7. Бедренная |
| 4. Лучевая | 8. Большеберцовая |

Если кровотечение не остановилось, наложите жгут.

Как наложить жгут



1 Наложите жгут на одежду или на мягкую подкладку выше раны, но как можно ближе к ней.



3 Наложите последующие витки жгутом с меньшим усилием по восходящей спирали, захватывая предыдущий виток.



2 Затяните первый виток и проверьте пульсацию сосудов ниже жгута. Убедитесь, что кровотечение из раны прекратилось, а кожа ниже жгута побледнела.



4 Под жгут прикрепите записку, укажите в ней точное время. На саму рану наложите давящую повязку. Проследите, чтобы повязка и одежда не перекрывали жгут.

! Необходимо обратиться к врачу, даже если кровь остановили.

Нельзя оставлять жгут на конечности дольше часа, иначе начнется омертвление ткани. Если помощь задерживается, прижмите артерию пальцем и ослабьте жгут на 10 минут. Затем снова наложите жгут, но не более чем на 30 минут.

ПАМЯТКА

У пострадавшего перелом

Если у пострадавшего не нарушен кожный покров, перелом закрытый. Когда повреждены мягкие ткани, кровотечение, а в ране можно заметить обломки кости – открытый. Проведите иммобилизацию – обездвижьте суставы выше и ниже перелома. Если есть кровотечение, сначала остановите его.

Не переносите пострадавшего и не меняйте его положение при множественных травмах, переломах позвоночника и таза. Окажите первую помощь в положении, в котором находится пострадавший. Транспортировать его будет скорая.

Как провести иммобилизацию

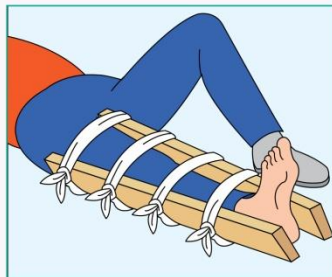


Руки

Двумя шинами обездвижьте поврежденную руку. Под мышку положите мягкую ткань, чтобы пострадавший испытывал меньше боли при передвижении. Используйте косынку, чтобы рука держалась за счет шеи.

! В качестве шины используйте плоские палки, линейки и пр.

Шину зафиксируйте бинтами или другими повязками плотно, но не перетягивайте, иначе нарушите кровообращение.



Ноги

Двумя шинами обездвижьте поврежденную ногу, чтобы избежать сгибания суставов.

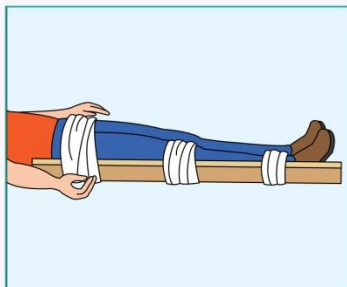
! Не возвращайте костям правильную форму.

Это может привести к болевому шоку и травме мягких и твердых тканей. При открытом переломе не вдвигайте сломанную кость внутрь мягких тканей.

ПАМЯТКА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
ПО ОХРАНЕ ТРУДА

У пострадавшего перелом

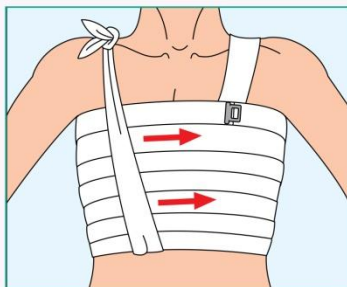


Бедро

Шину накладывайте до пояса. Прибинтуйте ее в нескольких местах к ноге и к поясу.

! Между шиной и кожей должна быть тканевая прослойка.

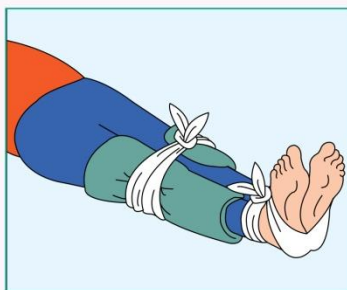
При закрытом переломе иммобилизацию проводят поверх одежды. При открытом переломе не прикладываете шину к местам, где наружу выступают кости.



Ребра

Один метровый бинт вешают на плечо. Вторым заматывают грудь при неполном выдохе. Бинтуют внахлест, снизу вверх и против часовой стрелки. Повязку фиксируют и закрепляют первым бинтом, завязав его края на втором плече.

! Не заставляйте пострадавшего говорить и не смещайте его. Это усилит боль.



Если нет шины и других подручных средств, поврежденную ногу прибинтуйте к здоровой ноге, а руку – к туловищу. Возьмите из аптечки покрывало спасательное изотермическое. Укройте серебристой стороной к телу, лицо оставьте открытым.

! После иммобилизации защитите пострадавшего от переохлаждения.

ПАМЯТКА

У пострадавшего термический ожог

Человек повредил кожу под действием высоких температур: пламени, горячей жидкости, пара, раскаленных предметов. Определите степень ожога и окажите первую помощь.

Ожог I степени

Ожог затрагивает только внешний слой кожи. Кожа целая, но покраснела и припухла.

Поместите поврежденный участок под холодную воду на 20 минут.

! Не наносите на пораженные участки масло, жирные мази и пр.

После ожога в теле избыточное количество тепла. Масло создает термонепроницаемую пленку, тепло остается внутри и продолжает наносить организму вред.



Ожог II степени

Ожог затрагивает верхние слои кожи. На коже покраснения, отек и образуются пузыри.

Поместите поврежденный участок под холодную воду на 20 минут. После этого наложите стерильную повязку из аптечки.

! Нельзя прокалывать пузыри. Они защищают от инфекции.



ПАМЯТКА

У пострадавшего термический ожог

Ожог III степени

Повреждены ткани под кожей: мышцы, связки, кости.
У пострадавшего глубокая рана, массивные болезненные пузыри, корочки из отмерших тканей и свернувшейся крови.

Поврежденный участок покройте чистой сухой тряпкой.
Вызовите скорую или срочно доставьте пострадавшего к врачу.

! Нельзя отрывать прилипшую к обожженной коже одежду.

Обрежьте одежду по границе ожога. Не прикладывайте к ране вату и лед.



Ожог IV степени

Кожа обуглена. Гибель всех слоев кожи и тканей под ней.
Образуется коричневая или черная корочка из отмерших тканей и свернувшейся крови.

Вызовите скорую. Находитесь рядом с пострадавшим и окажите психологическую поддержку.

! Необходима экстренная помощь медиков. Только они вправе вколоть обезболивающие средства.

