

Как правильно оказывать первую помощь



Любой из нас может оказаться в ситуации, когда за считанные секунды нужно оказать **первую помощь** пострадавшему. В такие моменты, пока к вам едет бригада скорой помощи, от ваших действий зависит **ЖИЗНЬ** человека.

Это памятка с подробными инструкциями о том, как поступить в той или иной ситуации: при обмороке, автокатастрофе или, например, при солнечном ударе.

Почитайте сейчас, а лучше — ещё и сохраните и запомните на будущее.

Общие правила оказания первой помощи



1. В первую очередь, убедитесь, что ни вам, ни пострадавшему ничего не угрожает. По возможности, наденьте медицинские перчатки.



2. Проверьте, в сознании ли пострадавший:

- Аккуратно встряхните.
- Громко спросите: “С вами все в порядке?”



3. Если пострадавший без сознания, откройте дыхательные пути и оцените наличие нормального дыхания.

Если нет сознания и нет нормального дыхания:

1. Срочно вызывайте скорую медицинскую помощь (со стационарного телефона – **03**, с мобильного – **030, 112**).
2. Немедленно начинайте сердечно-легочную реанимацию.



Если есть нормальное дыхание:

1. Приведите пострадавшему устойчивое боковое положение.
2. Вызовите скорую медицинскую помощь.
3. Контролируйте его дыхание до прибытия скорой медицинской помощи.



Как придать оптимальное положение пострадавшему



Большую роль в помощи пострадавшему играет положение тела, которое вы ему придадите. Важно знать, что каждая травма требует особого положения.



1. Устойчивое боковое положение оптимально при отсутствии сознания у пострадавшего, но только в тех случаях, если человек при этом дышит самостоятельно.



Устойчивое боковое положение оптимально при частой рвоте, при ожогах ягодиц и спины.



2. Положение лежа на спине, с приподнятыми и согнутыми в коленях ногами – оптимально при травмах брюшной полости, при большой кровопотере и при подозрении на внутреннее кровотечение.



3. Положение «лягушки» с подложенными под колени валиками – оптимально при подозрении на перелом костей таза.



4. Положение сидя или полусидя – оптимально при травмах грудной клетки.

5. Положение лежа на спине, на твердой ровной поверхности – оптимально при подозрении на травму позвоночника.

Как правильно делать сердечно-легочную реанимацию



Сначала сделайте непрямой массаж сердца

Внимание! Проводится только на твердой поверхности.



- Положите основание ладони на середину грудной клетки пострадавшего.
- Сложите руки в замок. Надавливания проводятся строго вертикально по линии, соединяющей грудину с позвоночником. Надавливания выполняются плавно, без резких движений, тяжестью верхней половины своего тела. Глубина надавливания грудной клетки не должна быть менее 5-6 см, частота – не менее 100 надавливаний в минуту.



- Детям грудного возраста надавливания производятся двумя пальцами.
- Детям более старшего возраста – ладонью одной руки.



- У взрослых упор делается на основание ладоней, пальцы взяты в замок.

Как правильно делать сердечно-легочную реанимацию



Сделайте искусственное дыхание пострадавшему



1. Запрокиньте голову пострадавшего: положите ладонь ему на лоб, приподнимите подбородок двумя пальцами.



2. Зажмите нос пострадавшего двумя пальцами. Сделайте плавный выдох в рот пострадавшего в течение 1 секунды, дайте 1-2 секунды на пассивный выдох, повторите вдох. Дайте 1-2 секунды времени на пассивный выдох пострадавшему. Важно контролировать, поднимается ли грудь пострадавшего при вдохе и опускается ли при выдохе.



3. Чередуйте 30 надавливаний на грудную клетку с 2 вдохами искусственного дыхания.

Сердечно-легочную реанимацию можно прекратить в следующих случаях:

- если у пострадавшего появились явные признаки жизни;
- если прибыла бригада скорой медицинской помощи;
- если невозможно продолжать реанимационные мероприятия вследствие физической усталости. В этом случае следует попросить кого-нибудь сменить вас.

Как удалить инородное тело из дыхательных путей



Если пострадавший задыхается, не способен говорить, внезапно становится синюшным, теряет сознание, нужно немедленно удалить инородное тело из его дыхательных путей.

Как помочь ребенку:

1. Положите младенца на предплечье своей руки и хлопните ладонью между лопаток 5 раз.
2. Если это не помогло, сделайте 5 толчков двумя пальцами в грудь младенцу. Повторяйте эти действия, пока предмет не будет извлечен.



Как помочь взрослому:

1. Встаньте позади пострадавшего, наклоните его вперед, основанием ладони нанесите 5 резких ударов между лопатками. После каждого удара проверяйте – не устранена ли закупорка.
2. Встаньте позади пострадавшего, обхватите его руками, сцепите руки в замок чуть выше его пупка и резко надавите. Повторяйте серию надавливаний 5 раз.



Как помочь беременной женщине:

Беременной женщине нельзя делать толчки в живот. Поэтому нужно начать с ударов между лопатками, а надавливания следует делать на нижнюю часть грудной клетки.

Если пострадавший потерял сознание, нужно вызвать скорую медицинскую помощь и приступить к сердечно-легочной реанимации.

Продолжать реанимацию до прибытия скорой медицинской помощи или до восстановления самостоятельного дыхания. После восстановления дыхания обеспечить пострадавшему устойчивое боковое положение. Контролировать его дыхание до прибытия скорой медицинской помощи.



Как оказать первую помощь при наружном кровотечении

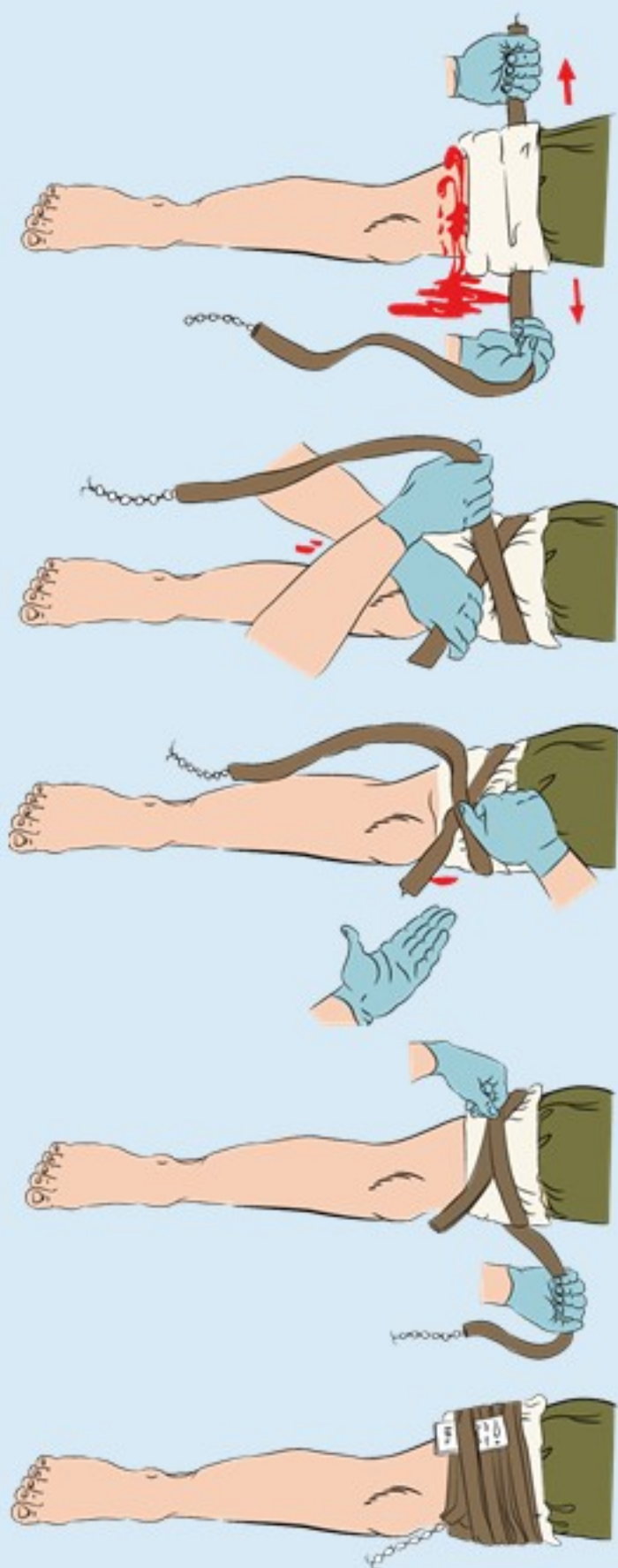


Общие правила



- В первую очередь, убедитесь, что ни вам, ни пострадавшему ничего не угрожает. По возможности наденьте медицинские перчатки.
- Проверьте, в сознании ли пострадавший. Если пострадавший в сознании, быстро проведите обзорный осмотр для определения наружного кровотечения.
- Если обнаружили кровотечение – остановите его. Выполните прямое давление на рану.
- Наложите давящую повязку. Закройте рану несколькими сложенными салфетками или несколькими туго свернутыми слоями марлевого бинта. Туго забинтуйте сверху. Если повязка промокает – наложите поверх нее еще несколько свернутых салфеток и крепко надавите ладонью поверх повязки.
- Если давящая повязка и прямое давление на рану неэффективны или было обнаружено артериальное кровотечение, нужно выполнить пальцевое прижатие артерии. Пальцами или кулаком сильно прижмите артерию к ближайшей кости до остановки кровотечения.
- Не отпускайте артерию до наложения жгута. Если пальцы начали уставать, попросите кого-то из присутствующих прижать ваши руки своими. На конечностях точка прижатия артерии к кости должна быть выше раны. На шее – ниже раны или в ране.
- Наложите жгут. Жгут накладывается только при продолжающемся артериальном кровотечении, только на плечо и бедро.

Как правильно наложить жгут



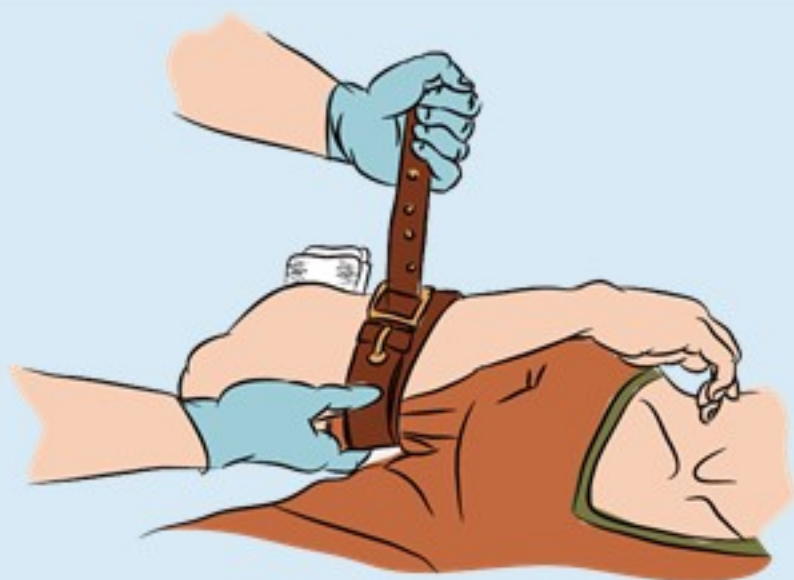
- Жгут накладывается только при продолжающемся артериальном кровотечении, только на плечо и бедро.
- Подложите под жгут мягкую подкладку, ткань или элемент одежды пострадавшего.
- Подведите жгут под конечность и растяните.
- Затяните первый виток жгута и убедитесь, что кровотечение остановлено.
- Наложите последующие витки с меньшим усилием по восходящей спирали, захватывая предыдущий виток примерно на половину.
- При отсутствии настоящего жгута наложите жгут-закрутку из подручных материалов (ткани, косынки). Расположите его вокруг конечности, выше раны, поверх одежды или подложив ткань. Завяжите его концы так, чтобы образовалась петля. Вставьте в петлю палку (ручку, карандаш или другой подобный предмет) так, чтобы она находилась под узлом. Вращая палку, затяните жгут-закрутку до остановки кровотечения. Закрепите палку, чтобы жгут не раскручивался.
- Вложите под жгут записку с указанием даты и точного времени наложения. Не закрывайте жгут повязкой или шиной. Летом жгут можно держать 1 час, зимой – 30 минут.

Если максимальное время наложения истекло, а медицинская помощь еще не доступна, нужно пальцами прижать артерию выше жгута, снять жгут на 15 минут, по возможности, выполнить массаж конечности, наложить жгут повторно, чуть выше предыдущего места наложения. Максимальное время повторного наложения – 15 минут.

Как остановить кровотечение в области сустава



- При сильном кровотечении в области сустава (например, паха) используйте способ максимального сгибания конечности. Положите в область сустава несколько бинтов или свернутую одежду и согните конечность. Зафиксируйте конечность в согнутом положении руками, бинтом или подручными средствами.



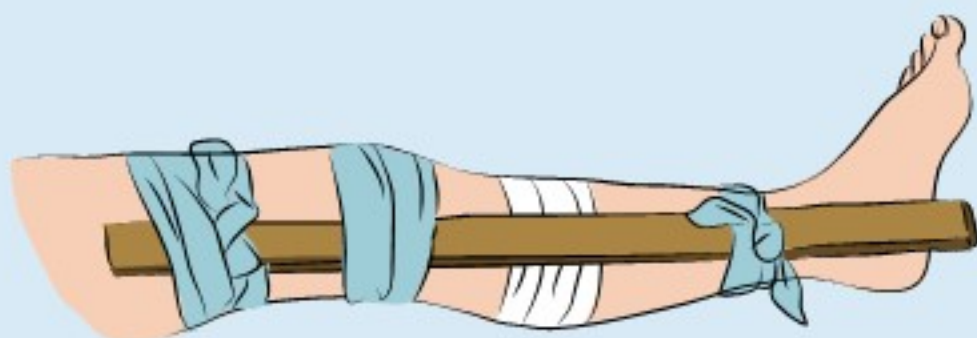
- При значительной кровопотере уложить пострадавшего с приподнятыми ногами.



Как оказать первую помощь при травмах конечностей



Осмотрите пострадавшего. Если необходима самостоятельная транспортировка до больницы, нужно обеспечить неподвижность места перелома с помощью шин или подручных средств (ветка, доска), наложенных поверх одежды.



Зафиксируйте конечность, обездвижив два соседних сустава, расположенных выше и ниже места перелома. При переломах шину накладывают поверх одежды и обуви.



Шины бывают трех видов:

1. Жесткие.
2. Мягкие.
3. Анатомические.

В качестве жестких шин могут служить доски, полосы металла, картон, несколько сложенных журналов и т.д. В качестве мягких шин можно использовать сложенные одеяла, полотенца, подушки и т.д. или поддерживающие повязки и бинты. При анатомических шинах в качестве опоры используется тело самого пострадавшего. Например, поврежденная рука может быть прибинтована к груди пострадавшего, нога к здоровой ноге.

Как оказать первую помощь при травмах конечностей



- После наложения шины конечность необходимо зафиксировать бинтами, пластырем или тканью.
- При открытых переломах нельзя накладывать шину к местам, где выступают костные обломки. Шину на всем протяжении (исключая уровень перелома) плотно прикрепляйте к конечностям бинтом. Но не очень туго, чтобы не нарушалось кровообращение.
- При переломе ноги шины накладываются с двух сторон.
- Если нет шин или подручных средств, травмированную ногу можно зафиксировать, примотав ее к здоровой. А руку – к туловищу.
- Чтобы защитить пострадавшего от переохлаждения, нужно дать ему обильное теплое сладкое питье.
- Вызовите скорую медицинскую помощь.



Как оказать первую помощь при термических ожогах



- В первую очередь, нужно любым способом потушить горящую одежду. Например, накрыть ее негорючей тканью. Главное – преградить огню доступ кислорода. Незамедлительно вызовите скорую медицинскую помощь.



- Охладите ожоговую поверхность водой в течение 20 минут.



- Не вскрывайте пузыри, не удаляйте из раны посторонние предметы и прилипшую одежду. Наложите на место ожога стерильную повязку и холод поверх повязки.



- Дайте пострадавшему обильное питье.