

# ПАМЯТКА оказание первой помощи.

## Общие правила при оказании первой медицинской помощи.

*Помните!* первая помощь - это временная мера, осуществляемая для того, чтобы спасти жизнь, предотвратить дополнительные травмы и облегчить страдания до оказания квалифицированной медицинской помощи.

1. Вызовите «скорую помощь» тел. - **03**, убедитесь в том, что ни пострадавшему, ни вам не угрожает опасность.
2. По возможности оставьте потерпевшего лежать там, где он находится, пока его не осмотрят (если придётся его перемещать, делайте это с особой осторожностью).
3. Если у потерпевшего рвота, положите его на бок, чтобы не задохнулся. Если пострадавший не дышит, сделайте ему искусственное дыхание.
4. Накройте потерпевшего, чтобы он не замёрз, защитите его от дождя и снега, перевяжите и зафиксируйте травмированный орган. Выберите наиболее подходящий способ транспортировки пострадавшего в безопасное место.

## Перелом (открытый, закрытый).

1. Остановите сильное кровотечение при открытом переломе наложением давящей повязки или жгута.
2. Примите болеутоляющее средство.
3. Вызовите «скорую помощь» тел. – **03**.
4. Разрежьте одежду в месте перелома, наложите на рану стерильную повязку.
5. Наложите шину так, чтобы суставы выше и ниже перелома были неподвижными (если нет шин для иммобилизации используйте доски, полосы фанеры, картона)
6. Повреждённую руку необходимо подвесить на косынку и прибинтовать к туловищу, а повреждённую ногу дополнительно прибинтовать к здоровой ноге

## Эпилептический приступ.

1. Ни в коем случае не прерывайте насильно судороги.
2. Подложите под голову больного мягкий предмет, расстегните одежду на груди и шее, между зубами просуньте металлическую ложку, обёрнутую тканью (чтобы больной не прикусил свой язык).
3. Вызовите «скорую помощь» (после приступа больной засыпает, будить его нельзя).

## Прекращение у человека дыхания.

1. Немедленно начинайте делать искусственное дыхание. Наиболее простой способ - «рот в рот». Для этого:
  - голову, спасаемого запрокиньте, подложив под шею мягкий предмет (валик);
  - откройте спасаемому рот и пальцем или носовым платком освободите его от содержимого;
  - встаньте с боку, одной рукой сожмите крылья носа спасаемого, другой слегка приоткройте ему рот, оттянув подбородок, на рот положите платок;
  - после глубокого вдоха плотно прижмите свои губы ко рту спасаемого и сделайте резкий выдох (но не более среднего объёма человеческих лёгких) - цикл повторяйте в ритме нормального человеческого дыхания через 5 секунд (что соответствует частоте дыхания 12 раз в минуту).
2. При искусственном дыхании «рот в нос» делайте выдохи в нос спасаемого, при этом его рот закройте ладонью или прижмите нижнюю губу к верхней губе большим пальцем.

## Остановка сердца, внезапное прекращение кровообращения.

1. Уложите спасаемого человека на твёрдую поверхность и далее действуйте так:
  - встаньте слева от спасаемого, наложите ладонь левой руки на нижнюю треть грудины на 2-3 сантиметра выше её окончания перпендикулярно продольной оси тела;
  - на тыльную поверхность левой кисти перпендикулярно ей наложите правую ладонь;
  - ритмично (примерно 60 раз в минуту) надавливайте обеими кистями на грудину: толчок-сдавливание производите быстро, с усилием (чтобы грудина смещалась по направлению к позвоночнику на 3-4 сантиметра);
  - после прогибания в месте массажа давление прекращайте для того, чтобы грудная клетка расправилась.
2. При необходимости для большей эффективности и скорейшего восстановления дыхания и кровообращения проводите одновременно искусственное дыхание и наружный непрямой массаж сердца. Для этого после 5 надавливаний на грудную клетку сделайте энергичное вдувание (также в среднем объёме лёгких).
3. При появлении пульса на сонной артерии, сужении ранее расширенных зрачков, восстановлении самостоятельного ритма сердца и дыхания искусственное дыхание и наружный массаж прекращаются.

## Остановка артериального кровотечения.

*Справка:* при артериальном кровотечении кровь ярко-красного цвета выбивается из раны сильной пульсирующей струёй.

1. Вызовите «скорую помощь» тел. - **03**.
2. При отсутствии специального жгута сделайте его сами из куска ткани шириной не менее 5 см (не используйте верёвку, нейлон, женский чулок, провод) и поместите жгут на неповреждённую часть конечности выше или непосредственно над раной так, чтобы он не сползал при затягивании. Оберните ткань дважды вокруг конечности и наложите один конец ткани на другой, а затем пропустите один под другой. Если жгут резиновый - энергично растяните его, наложите несколько раз так, чтобы витки ложились вплотную один к другому и чтобы между ними не попали складки кожи. Концы жгута завяжите или скрепите цепочкой.

*Помните!* При кровотечении на верхней конечности жгут накладывается на верхней трети плеча; при кровотечении из артерий нижних конечностей - на средней трети бедра.

3. Возьмите короткую крепкую палку и положите её поперёк полуузда на ткани и завяжите оба конца поверх папки на узел. Поверните палку так, чтобы жгут затянулся. Поворачивайте его, пока кровотечение не прекратится.
4. Хорошо зафиксируете жгут - привяжите кусок ткани к концу палки и закрепите её вокруг конечности.

*Помните!*

- жгут накладывают при повреждении крупных артерий конечностей выше раны, чтобы он полностью пережимал артерию.
- жгут накладывают при приподнятой конечности, подложив под него мягкую ткань (бинт, одежду и др.), делают несколько витков до полной остановки кровотечения.
- к жгуту обязательно прикрепляется записка с указанием времени наложения жгута.
- жгут накладывается не более чем на 1,5-2 часа, а в холодное время года продолжительность пребывания жгута сокращается до 1 часа.
- при крайней необходимости более продолжительного пребывания жгута на конечности его ослабляют на 5-10 минут (до восстановления кровоснабжения конечности), производя на это время пальцевое прижатие повреждённого сосуда. Такую манипуляцию можно повторять несколько раз, но при этом каждый раз сокращая продолжительность времени между манипуляциями в 1,5-2 раза по сравнению с предыдущей.
- жгут должен лежать так, чтобы он был виден.

## Остановка венозного кровотечения.

*Справка:* при венозном кровотечении цвет крови темно-красный (похожий на вишнёвый, иногда даже жёлто-красный), само кровотечение напоминает по своему виду вытекание воды из родника и проходит без толчков.

*Помните!* Вену сдавливают ниже места её повреждения!

1. Вызовите «скорую помощь» тел. - **03**.
2. Приподнимите кровоточащую часть тела, наложите давящую повязку или жгут.

## Поражение электрическим током.

1. Отключите источник электрического тока (работайте с электричеством только сухими руками; никогда не пользуйтесь электроприборами на мокром полу, скамейке или столе).
2. Если невозможно отключить ток, прекратите его дальнейшее воздействие - оттащите самого пострадавшего или уберите оголённые провода с тела безопасным предметом (он должен быть из материала, не проводящего или плохо проводящего электрический ток). Доска, палка, кусок стекла, сложенная газета, обувь на резиновой подошве, кеды, одежда - все эти предметы можно использовать, если они сухие.

*Внимание!* Никогда не прикасайтесь к потерпевшему, пока вы не отключили ток или не убрали с его тела провод.

3. Посмотрите, дышит ли пострадавший. Убедитесь в том, что дыхательные пути свободны (при необходимости применяйте искусственное дыхание). Если потерпевший - без сознания, но дышит, придайте ему безопасное положение.

## Ожоги (общие правила).

1. Ожоги можно только орошать холодной чистой водой (дайте ей течь минут десять, пока боль не ослабнет).
2. Никогда не прорывайте волдырь, образовавшийся над обожжённым участком кожи, и не отрывайте одежду, прилипшую к ожогу.
3. Если ожог, покрытый волдырями, занимает площадь большую, чем ладонь, доставьте потерпевшего в больницу.
4. Дайте пострадавшему обильное питьё:
  - чай с сахаром;
  - фруктовый сок;
  - воду с разведённой в ней солью (2 чайные ложки на литр).

*Внимание!* Никогда не давайте пить человеку, потерявшему сознание.