

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

<i>Возможные ситуации</i>	<i>Ваши действия</i>
<p>1. Общие правила при оказании первой мед. помощи</p> <p>ПОМНИТЕ: первая помощь - это временная мера, о осуществляемая для того, чтобы спасти жизнь, предотвратить дополнительные травмы и облегчить страдания до оказания квалифицированной медицинской помощи.</p>	<p>1. Вызовите «скорую помощь» (телефон - 03), убедитесь в том, что ни пострадавшему, ни вам не угрожает опасность.</p> <p>2. По возможности оставьте потерпевшего лежать там, где он находится, пока его не осмотрят (если придётся его перемещать, делайте это с особой осторожностью).</p> <p>3. Если у потерпевшего рвота, положите его на бок, чтобы не задохнулся. Если пострадавший не дышит, сделайте ему искусственное дыхание.</p> <p>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.</p>
2. Обморок, потеря сознания.	<p>1. Положите пострадавшего так, чтобы голова была ниже ног, и дайте нюхать нашатырный спирт. Если он без сознания и не дышит, освободите ему носоглотку - вытяните вперёд его нижнюю челюсть, наклоните голову назад (чтобы подбородок был выше носа) и вытяните его язык вперёд, чтобы он не закрывал собой носоглотку (не будет удушья).</p> <p>3. Если пострадавший не начал дышать, применяйте искусственное дыхание.</p>
3. Остановка кровотечения (общие правила).	<p>1. Положите потерпевшего так, чтобы рана была выше уровня сердца и остановите кровотечение свёрнутой в несколько слоев чистой тканью.</p> <p>2. Наложите повязку на рану и затяните её покрепче. Если кровотечение продолжается, надо прижать артерию к кости выше раны (на руке - посредине между локтем и подмышкой, на ноге - в складке между торсом и бедром).</p>

<p>4.Остановка артериального кровотечения.</p> <p>СПРАВКА: при артериальном кровотечении кровь ярко-красного цвета выбивается из раны сильной пульсирующей струей, а иногда фонтаном.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вызовите «скорую помощь». 2. При отсутствии специального жгута (жгут кровоостанавливающий Эсмарха) 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. <p>ПОМНИТЕ! При кровотечении на верхней конечности жгут накладывается на верхней трети плеча; при кровотечении из артерий нижних конечностей - на средней трети бедра.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Возьмите короткую крепкую палку и положите её поперёк полуузла на ткани и завяжите оба конца поверх папки на узел. Поверните палку так, чтобы жгут затянулся. Поворачивайте его, пока кровотечение не прекратится. 4. Привяжите кусок ткани к концу палки и закрепите её вокруг конечности (т.о. хорошо зафиксируете жгут). <p>ПОМНИТЕ! Если жгут наложен слишком туго, возможно омертвление кожи (первый признак - посинение участка тела, где наложен жгут). Для предотвращения омертвления тканей слегка ослабьте жгут или закрутку на ране до появления 1-2 капель крови и потом вновь слегка закрутите их. К жгуту или закрутке прикрепите лист бумаги, где укажите время их наложения (нельзя держать жгут более 1,5 часа).</p>
<p>5. Остановка венозного кровотечения.</p> <p>СПРАВКА: при венозном кровотечении цвет крови темно-красный (похожий на вишневый, иногда даже желто-красный), само кровотечение напоминает по своему виду вытекание воды из</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПОМНИТЕ! Вену сдавливают ниже места ее повреждения! 2. Приподнимите кровоточащую часть тела, наложите давящую повязку или жгут.

родника и проходит без толчков.	
6. Проникающее ранение грудной клетки.	<p>1. Если пуля или острый предмет пробили грудную клетку, слышится свистящий звук при вдохе и выдохе. Чтобы не наступил коллапс лёгких, отверстие необходимо закрыть. Это можно сделать рукой, полиэтиленовым пакетом, лейкопластырем или сложенной слоями чистой тканью.</p> <p>2. Независимо от того, находится ли пострадавший в сознании, его кладут на бок травмированной стороной вниз.</p>
<p>7. Ранение брюшной полости.</p> <p>Внутреннее кровотечение в брюшную полость</p> <p>СИМПТОМЫ: головокружение, потеря сознания, кожные покровы бледные.</p>	<p>1. Наложите на рану чистую тканевую повязку. Если кишечник или другие внутренние органы вывалились наружу, не пытайтесь вернуть их на место.</p> <p>2. Придайте пострадавшему наиболее удобное положение. Под согнутые в коленях ноги подложите свёрнутое одеяло, это снизит давление на стенку брюшной полости.</p> <p>3. Не давайте пострадавшему пить, даже если он требует воды - возможно проникновение из поврежденных внутренних органов в брюшную полость (нельзя также есть или курить).</p> <p>1. Вызовите «скорую помощь».</p> <p>2. Немедленно уложите пострадавшего, создайте ему покой, на живот положите пузырь со льдом или холодной водой, к ногам - грелку, губы смачивайте влажным тампоном.</p>
8. Перелом (открытый, закрытый).	<p>1. Остановите сильное кровотечение при открытом переломе наложением давящей повязки или жгута.</p> <p>2. Примите болеутоляющее средство.</p> <p>3. Вызовите «скорую помощь».</p> <p>4. Разрежьте одежду в месте перелома, наложите на рану стерильную повязку.</p> <p>5. Наложите шину так, чтобы суставы выше и ниже перелома были неподвижными (если нет шин для иммобилизации используйте доски, полосы фанеры, картона)</p> <p>6. Поврежденную руку необходимо подвесить на</p>

	<p>косынку и прибинтовать к туловищу, а поврежденную ногу дополнительно прибинтовать к здоровой ноге.</p>
<p>9. Поражение электрическим током.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 оголенные 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.
<p>10. Ожоги (общие правила).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ожоги можно только орошать холодной чистой водой (дайте ей течь минут десять, пока боль не ослабнет). 2. Никогда не прорывайте волдырь, образовавшийся над обожженным участком кожи, и не отрывайте одежду, прилипшую к ожогу. 3. Если ожог, покрытый волдырями, занимает площадь большую, чем ладонь, доставьте потерпевшего в медпункт. 4. Дайте пострадавшему обильное питье: чай с сахаром, фруктовый сок, воду с разведенной в ней солью (2 чайные ложки на литр). <p>ВНИМАНИЕ! Никогда не давайте пить человеку, потерявшему сознание.</p>

<p>11. Ожоги легкой и средней степени от воздействия огня и электричества.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наложите стерильную повязку на пораженный участок. 2. Заверните пострадавшего в чистую простыню, укутайте потеплее, дайте выпить 2 таблетки анальгина с амидопирином, создайте покой. 3. Если обожжены глаза, сделайте к ним примочки раствора борной кислоты (1/2 чайной ложки на стакан воды). 4. Не следует поливать обожженные участки тела водой (только при небольших ожогах, когда на коже нет пузырей).
<p>12. Ожоги химическими (бытовыми) веществами.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вызовите врача, а сами промойте пораженный участок тела большим количеством чистой проточной воды. 2. Обработайте пораженный участок кожи нейтрализующими растворами: при ожогах щелочами - борной кислоты; при ожогах кислотами - пищевой соды (на один стакан воды - одна чайная ложка).
<p>13. Солнечный (тепловой) удар.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пострадавшего уложить в тень, освободить шею и грудь от стесняющей одежды, а к голове, на область сердца положить холодные компрессы (или обмыть холодной водой). 2. При жалобах на боли в сердце пострадавшему дать под язык валидол или нитроглицерин, сделать непрямой массаж.
<p>14. Обморожения.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пострадавшего внести в тёплое помещение, протереть поражённые участки спиртом (водкой) и растереть чистыми руками до покраснения кожи. 2. При отморожении сравнительно большого участка конечностей сделать тёплую ванну из слабого (бледно-розового) раствора марганцовокислого калия температурой 32-36°C или прикладывать нагретые предметы. 3. В случае общего отморожения произвести возможно быстрое отогревание пострадавшего (внести в помещение с температурой 20-22°C) и дать горячий чай, кофе, водку.

15. Отравления (общие правила).	<p>1. Пострадавшему дать выпить большое количество воды (1-2 литра) и вызвать искусственную рвоту, для чего глубоко закладывая в рот пальцы, надавить на корень языка.</p> <p>2. Затем процедуру повторить (для промывания желудка требуется 10-12 л воды).</p> <p>ВНИМАНИЕ! Последние порции промывных вод должны быть прозрачными (без остатков пищи).</p>
16. Пищевое отравление.	<p>1. Вызовите «скорую помощь», а сами пока промойте пострадавшему 2-3 раза желудок, для чего дайте выпить 3-4 стакана воды или слабого раствора марганцовки и вызовите рвоту. После этого дайте активированный уголь (2-4 столовых ложки на стакан воды).</p> <p>2. Напоите теплым чаем и уложите в теплую постель до прибытия врача (бригады «скорой помощи»).</p>
17. Отравление бытовым газом, дымом.	<p>1. Вынесите пострадавшего из загазованного места на свежий воздух, расстегните ему одежду, стесняющую дыхание (в помещении откройте форточки и окна для увеличения притока воздуха). Вызовите «скорую помощь».</p> <p>2. Уложите пострадавшего так, чтобы ноги находились выше головы, разотрите тело, дайте нюхать нашатырный спирт, тепло укройте.</p> <p>3. Если у пострадавшего началась рвота, поверните его голову в сторону, чтобы он не захлебнулся.</p> <p>4. При остановке дыхания начинайте делать искусственное дыхание. Если пострадавший в сознании, дайте ему выпить теплое молоко.</p>
18. Утопление.	<p>1. Вынесите пострадавшего на берег.</p> <p>2. Попросите находящихся поблизости людей вызвать «скорую помощь», а сами немедленно приступайте к оказанию первой доврачебной помощи.</p> <p>3. Очистите рот и нос пострадавшего платком или краем рубашки от грязи и ила. Положите его животом на валик (бревно) или на колено так, чтобы голова свешивалась вниз. Сильно нажимая на спину, добейтесь удаления воды из дыхательных путей и желудка.</p> <p>4. После удаления воды немедленно начинайте делать искусственное дыхание «рот в рот» и непрямой массаж сердца до полного восстановления самостоятельного дыхания. Одновременно кто-то из</p>

	<p>находящихся рядом людей растирает пострадавшего жестким полотенцем, смоченным спиртом, водкой или одеколоном.</p> <p>5. После появления у пострадавшего самостоятельного дыхания тепло укройте его и напоите горячим чаем.</p>
19. Прекращение у человека дыхания.	<p>1. Немедленно начинайте делать искусственное дыхание. Наиболее простой способ - «рот в рот». Для этого:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 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 объема человеческих легких)- цикл повторяйте в ритме нормального человеческого дыхания через 5 секунд (что соответствует частоте дыхания 12 раз в минуту). <p>2. При искусственном дыхании «рот в нос» (для интенсивной вентиляции легких) вдувание делайте в нос спасаемого, при этом его рот закройте ладонью или прижмите нижнюю губу к верхней губе большим пальцем.</p>
20. Укус ядовитой змеи.	<p>1. Наложите жгут (на 1 час) выше места укуса.</p> <p>2. Отсосите кровь из места укуса резиновой грушей, пипеткой, ртом (если здоровые зубы и нет повреждений ротовой полости). Рот после этого тщательно прополощите.</p> <p>3. Отправьте пострадавшего в ближайшую больницу.</p>
21. Вывихи. СИМПТОМЫ: движение в суставе полностью отсутствует, контуры его отличаются от здорового,	<p>1. Обеспечьте покой поврежденной конечности в том положении, которое она приняла после травмы, руку подвесьте на косынке, на ногу наложите шину.</p> <p>2. Обратитесь к врачу для устранения им вывиха.</p>

сильные боли.	
<p>22. Ушибы.</p> <p>СИМПТОМЫ: на месте ушиба появляются припухлости и кровоподтек (синяк), болезненность.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. На область ушиба наложите давящую (но не слишком тугую) повязку и обеспечьте покой. 2. Для уменьшения болей к месту ушиба прикладывайте лед, холодный компресс. 3. При первой возможности обратитесь к врачу.
<p>23. Растяжение связок.</p> <p>СИМПТОМЫ: в области сустава появляется болезненность, отечность, ограниченность движений.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наложите тугую восьмиобразную повязку на сустав. 2. Обеспечьте покой и местно принимайте холод. 3. Немедленно обратитесь к врачу за помощью.
<p>24. Сотрясение головного мозга.</p> <p>СИМПТОМЫ: головная боль, головокружение, тошнота, звон в ушах, приливы крови к лицу, потливость, быстро проходящее расстройство дыхания, кратковременное учащение или наоборот замедление пульса, иногда потеря сознания (пострадавший не может вспомнить, что было с ним до получения травмы),</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Если у пострадавшего есть рана на голове, то обработайте кожу вокруг раны спиртовым раствором йода и наложите на нее повязку. 2. Положите на голову пострадавшего пузырь со льдом, холодной водой. 3. Транспортировать пострадавшего необходимо на носилках в горизонтальном положении. 4. Вызовите «скорую помощь» для возможной госпитализации пострадавшего.
<p>25. Сдавливание конечностей людей обрушившимися конструкциями, в завалах (крэш-синдром).</p> <p>СИМПТОМЫ: обширное подкожное разможжение костей и раздавливание тканей, кожа синюшного цвета и холодная на ощупь.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сразу после выноса из завала наложите пострадавшему жгут выше места сдавливания. 2. Чтобы конечность была зафиксирована, наложите на нее шину и немедленно направьте пострадавшего в лечебное учреждение.
<p>26. Эпилептический приступ.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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, обернутую тканью

	<p>(чтобы больной не прикусил свой язык).</p> <p>3. Вызовите «скорую помощь» (после приступа больной засыпает, будить его нельзя).</p>
27. Остановка сердца, внезапное прекращение кровообращения.	<p>1. Уложите спасаемого человека на твердую поверхность и далее действуйте так:</p> <ul style="list-style-type: none"> · встаньте слева от спасаемого, наложите ладонь левой руки на нижнюю треть грудины на 2-3 сантиметра выше ее 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. <p>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 объеме легких).</p> <p>3. При появлении пульса на сонной артерии, сужении ранее расширенных зрачков, восстановлении самостоятельного ритма сердца и дыхания искусственное дыхание и наружный массаж прекращаются.</p>