

ПАМЯТКА ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Общие правила при оказании первой 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. Дайте пострадавшему 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 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

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 полуузла на ткани и завяжите оба конца поверх палки 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).

Не используйте масляные мази и жирные кремы — жиры и масла не уменьшают боль, не дезинфицируют ожог и не способствуют заживлению.

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.

Переохлаждение

1. Заведите (занесите) пострадавшего в тёплое помещение или укутайте тёплой одеждой.

2. Не растирайте пострадавшего, дайте телу постепенно согреться самостоятельно.

3. Дайте пострадавшему тёплое питьё и еду.

Не используйте алкоголь!

Переохлаждение нередко сопровождается обморожением, то есть повреждением и омертвением тканей организма под воздействием низких температур. Особенно часто

встречается обморожение пальцев рук и ног, носа и ушей — частей тела с пониженным кровоснабжением.

Обморожение

1. Поместите пострадавшего в тепло.
2. Снимите с него промёрзшую или мокрую одежду.
3. Не растирайте пострадавшего снегом или тканью — так вы только травмируете кожу.
4. Укутайте обмороженный участок тела.
5. Дайте пострадавшему горячее сладкое питьё или горячую пищу.

Обморок

1. Если человек упал в обморок, придайте ему удобное горизонтальное положение и обеспечьте приток свежего воздуха (расстегните одежду, ослабьте ремень, откройте окна и двери).
2. Брызните на лицо пострадавшего холодной водой, похлопайте его по щекам.
3. При наличии под рукой аптечки дайте понюхать ватный тампон, смоченный нашатырным спиртом.
4. Если сознание не возвращается 3–5 минут, немедленно вызывайте скорую.
5. Когда пострадавший придёт в себя, дайте ему крепкого чая или кофе.

Отравление

1. Промойте пострадавшему желудок. Для этого заставьте его выпить несколько стаканов подсоленной воды (на 1 л — 10 г соли и 5 г соды). После 2–3 стаканов вызовите у пострадавшего рвоту. Повторяйте эти действия, пока рвотные массы не станут «чистыми». Промывание желудка возможно только в том случае, если пострадавший в сознании!
2. Растворите в стакане воды 10–20 таблеток активированного угля, дайте выпить это пострадавшему.
3. Дождитесь приезда специалистов.