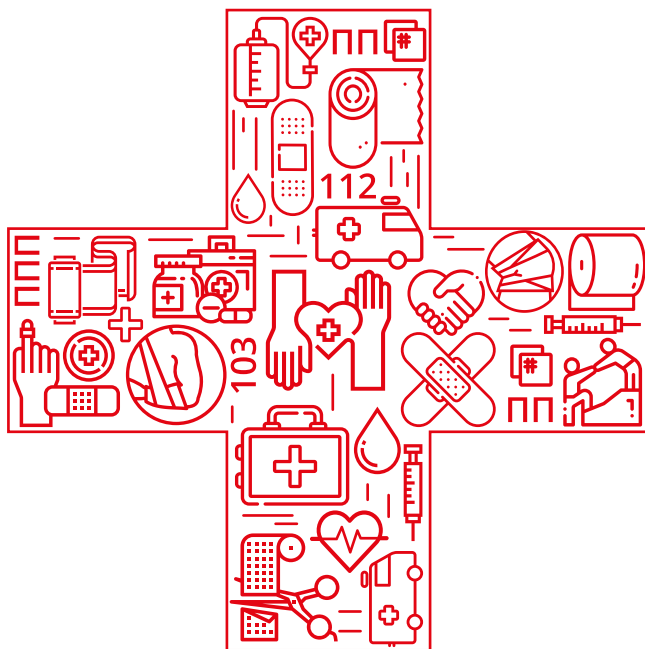




ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Справочное пособие



Настоящее пособие подготовлено в рамках реализации проекта «Центр по обучению добровольцев первой помощи Санкт-Петербургского отделения Российского Красного Креста» с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

История и принципы Движения Красного Креста и Красного Полумесяца

Движение КК и КП — старейшая международная гуманитарная организация.

В 1863 году на Международной конвенции в Женеве была создана организация, которая стала Международным Комитетом Красного Креста. В России Красный Крест появился в 1967 году по указу императора Александра II.

Движение Красного Креста более полутора веков работает по всему миру под эмблемами Красного Креста, Красного Полумесяца и Красного Кристалла, добиваясь соблюдения норм международного гуманитарного права и оказывая помощь людям в зонах военных конфликтов, гуманитарных катастроф, стихийных бедствий, занимаясь просвещением и реализуя множество гуманитарных программ.

Принципы Красного Креста:



Гуманность: мы помогаем всем, кому требуется помощь.



Беспристрастность: мы не делаем различий между людьми по национальности, полу, расе, религии и т. п.



Нейтральность: мы не принимаем чью-либо сторону, мы нейтральны в любых конфликтах.



Независимость: мы подчиняемся законам страны, в которой находимся, но принципы нашей организации ставим на первое место.



Добровольность: в нашей деятельности мы не ищем выгоды.



Единство: в каждой стране может быть только одно национальное общество.



Универсальность: движение является всемирным, все национальные общества имеют равные права и работают по общим стандартам.

Оглавление

История и принципы Движения Красного Креста и Красного Полумесяца	1
Для чего эта методичка	5
Как пользоваться методичкой	6
1. Юридические аспекты ПП	7
2. Правила ПП	9
3. Принципы ПП	10
4. Восстановительное положение	16
5. Сердечно-лёгочная реанимация	20
6. Непроходимость дыхательных путей («человек поперхнулся»)	30
7. Кровотечения	39
8. Шок (от кровопотери)	45
9. Раны	46

10. Травмы	52
11. Транспортировка.....	57
12. Ожоги.....	65
13. Переохлаждение	69
14. Обморожение	71
15. Тепловой удар.....	73
16. Судороги (эпилепсия).....	75
17. Боль в груди (проблемы с сердцем)	77
18. Инсульт.....	79
19. Диабет.....	81
20. Отравления.....	83
21. Укусы опасных животных.....	85
 Вы можете помочь Российскому Красному Кресту.....	 88

Для чего эта методичка

Эта методичка является краткой памяткой-справочником по оказанию первой помощи. Она основана на актуальных на момент её издания рекомендациях по первой помощи.

Она предназначена для тех, кто обучался оказанию первой помощи, и призвана служить им шпаргалкой.

Внимание! Это пособие содержит выборочную информацию по курсу первой помощи **Красного Креста**. Чтобы получить более полные знания — обратитесь в отделение Российского Красного Креста.

Наши контакты:

Сайт: www.redcross.ru

Группа ВК: vk.com/fa_spb

Адрес: Санкт-Петербург, ул. Миллионная, д. 11

Как пользоваться методичкой

Структура блоков:

Все разделы методички построены по одной схеме: сначала даётся определение состояния, затем его признаки и основной алгоритм действий спасателя. Далее разбираются более детально техника и нюансы

Порядок тем:

Темы в методичке даны преимущественно в том порядке, в котором они проходятся на тренингах Красного Креста.

Используемые понятия и аббревиатуры:

ПП — первая помощь

скорая — скорая медицинская помощь (служба скорой помощи);

СЛР — сердечно-лёгочная реанимация;

НДП — непроходимость дыхательных путей;

взрослый — возраст пострадавшего от 14 лет и старше;

ребёнок — возраст пострадавшего от 1 года до 14 лет;

младенец — возраст пострадавшего до 1 года.

1. Юридические аспекты ПП

В России оказание первой помощи регламентируется документами:

- № 323-ФЗ от 21 ноября 2011 г. «Об основах охраны здоровья граждан в РФ», 31 статья «Первая помощь»;
- Приказ Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи».

Все материалы в этом издании адаптированы к российским условиям и не противоречат действующему законодательству.

Что такое ПП?

Первая помощь — это вид помощи, оказываемый пострадавшим при травмах и неотложных состояниях до прибытия медицинского персонала.

Кто может оказывать ПП?

Любой человек, независимо от его возраста, профессии, обучения.

Как не нарушить закон?

1. Спросить согласие на оказание помощи:

- у взрослого в сознании;
- у родителя ребёнка или другого ответственного за ребёнка лица.

У самого ребёнка до 14 лет включительно согласие можно не спрашивать.

2. Не выходить за рамки первой помощи, то есть НЕ применять медикаменты и препараты.

3. Вызвать на место происшествия специальные службы (скорую помощь, МЧС, при необходимости полицию).

Попытка спасти человеку жизнь важнее возможной ошибки в процессе оказания помощи! Закон РФ не осуждает неумышленное причинение вреда в ситуации крайней необходимости (ст. 39 «Крайняя необходимость» Уголовного кодекса РФ; ст. 2.7 «Крайняя необходимость» Кодекса РФ об административных правонарушениях).

**Не бойтесь помогать тем,
кто нуждается в вашей помощи**



2. Правила ПП

1. Собственная безопасность

Если оказание помощи связано с высоким риском для ваших жизни и здоровья — вызовите специальные службы, и на этом ваше участие должно завершиться.

2. Инфекционная безопасность

Всегда используйте средства индивидуальной защиты — перчатки или любые подручные средства (пакеты, бахилы и т. п.).

3. ППП (психологическая поддержка пострадавшего)

Представьте пострадавшему, скажите, что прошли курсы первой помощи. Поддерживайте общение, будьте внимательным слушателем.

4. ПСС («помоги себе сам»)

Не только пострадавший, но и вы испытываете стресс. Если стресс накрывает вас в момент оказания помощи — сделайте паузу, проговорите про себя, кто вы, где вы, что делаете.

3. Принципы ПП

Действуйте всегда в такой последовательности:

1. Осмотр места происшествия
2. Осмотр пострадавшего на наличие кровотечения — сознания — дыхания
3. Вызов 103 / 112
4. Оказание первой помощи



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

1. Осмотр места происшествия

Ответьте для себя на три вопроса:

1. Есть **опасность** мне?
2. Есть **опасность** пострадавшему?
3. Что произошло?

я	ПОСТРАДАВШИЙ	ЧТО ДЕЛАЕМ?
безопасно	безопасно	Переходите к осмотру пострадавшего
безопасно	опасно	Транспортировка
опасно	безопасно	Вызов 103/112
опасно	опасно	Вызов 103/112



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

2. Осмотр пострадавшего

Осмотр начните с громкого вопроса
«Могу ли я вам помочь?»

- 1) Да** → Переходите к оценке наличия кровотечения.
- 2) Нет** → Не оказывайте помощь или попробуйте уговорить пострадавшего принять вашу помощь.
- 3) Не отвечает** = Да

2.1 Оцените наличие сильного кровотечения:

- 1) Есть** (вы видите много крови) → В первую очередь остановите кровотечение (см. раздел 7 «Кровотечения»).
- 2) Нет** (крови мало или нет совсем) → Переходите к оценке наличия сознания.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

2.2 Проверьте наличие сознания:

- 1) Если пострадавший ранее согласился на вашу помощь, значит сознание есть. → Переходите к вызову скорой.
- 2) Пострадавший не ответил вам. → Слегка потрясите его за плечи.



- Пострадавший реагирует, значит сознание и дыхание есть. → Переходите к вызову скорой.
- Пострадавший не реагирует, значит сознания нет. → Переходите к проверке дыхания.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

2.2 Проверьте наличие дыхания:

Проверка дыхания проводится по правилу «вижу-слышу-ощущаю»:

- 1)** Освободите грудную клетку пострадавшего от одежды.
- 2)** Наклонитесь над пострадавшим. Смотрите, поднимается ли грудная клетка. Слушайте и ощущайте щекой дыхание пострадавшего (минимум 10 секунд).



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

3. Принципы ПП



- Дыхание есть. → Переместите его в восстановительное положение (см. раздел 4 «Восстановительное положение»), проверяйте дыхание каждую минуту.
- Дыхания нет. → Начинайте сердечно-лёгочную реанимацию (см. раздел 5 «Сердечно-лёгочная реанимация»).

3. Вызовите скорую медицинскую помощь.

Чётко отвечайте на вопросы оператора. (Скажите оператору: **ЧТО случилось? ГДЕ? С КЕМ?**)

! В РФ скорую медицинскую помощь с мобильного телефона можно вызвать по номерам 103 и 112.

4. Оказывайте первую помощь.

После всех этапов дождитесь скорую. Пострадавшему в сознании оказывайте психологическую поддержку.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

4. Восстановительное положение

Применяется, когда у пострадавшего **НЕТ** сознания, **ЕСТЬ** дыхание. Это состояние угрожает жизни пострадавшего.



Как переместить пострадавшего в восстановительное положение:

- 1) Встаньте перед пострадавшим на колени.
- 2) Ближнюю к вам руку пострадавшего отведите в сторону.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

4. Восстановительное положение



3) Другую руку пострадавшего приложите тыльной стороной ладони к его щеке (с вашей стороны). Придерживайте руку в данном положении.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

4. Восстановительное положение



- 4)** Своей свободной рукой согните дальнюю от вас ногу пострадавшего в колене. При этом стопа пострадавшего должна стоять на земле.



- 5)** Используйте колено пострадавшего в качестве рычага. Потяните на себя согнутую в колене ногу. Поверните пострадавшего на бок на себя.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

4. Восстановительное положение



- 6)** Придайте ноге пострадавшего такое положение, чтобы колено и бедро образовывали между собой прямой угол.



- 7)** Убедитесь, что рот пострадавшего открыт и повернут к земле.
- 8)** Следите за дыханием пострадавшего.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

5. Сердечно-лёгочная реанимация

Сердечно-лёгочная реанимация (СЛР) — это сочетание непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких.

Применяется, когда у пострадавшего **НЕТ сознания, НЕТ дыхания.**

! Чем быстрее вы приступите к реанимационным действиям, тем эффективнее реанимация.

Проведение СЛР взрослому человеку:

- 0.** Убедитесь в отсутствии сознания и дыхания у пострадавшего. Вызовите скорую.
- 1.** Сделайте 30 надавливаний.
- 2.** Затем сделайте 2 вдувания.
- 3.** **Повторите цикл** (пункты **1 и 2**) ещё раз.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

5. Сердечно-лёгочная реанимация



4. Продолжайте СЛР: поочередно делайте 30 надавливаний и 2 вдувания.
5. Каждые пять циклов проверяйте, не появилось ли у пострадавшего дыхание.
6. Не прерывайте СЛР, пока:
 - вас не сменят;
 - не нормализуется дыхание пострадавшего;
 - пока у вас не закончатся силы.

❗ Важно запомнить эти цифры:

30:2 — цикл СЛР состоит из 30 надавливаний на 2 вдувания.

5–6 см — это глубина надавливаний у взрослого человека.

100–120 / в минуту — надавливания должны выполняться с частотой 100–120 надавливаний в минуту (это примерно 30 раз за 17 секунд).

5 циклов — каждые 5 циклов необходимо проверять дыхание.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

5. Сердечно-лёгочная реанимация



Техника выполнения СЛР:

1. Станьте на колени напротив грудной клетки пострадавшего.



2. Сцепите пальцы в замок.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

5. Сердечно-лёгочная реанимация



- 3.** Установите руки на центр грудной клетки пострадавшего.



- 4.** Убедитесь, что ваши плечи находятся над грудной клеткой пострадавшего. Во время проведения надавливаний руки в локтях не сгибайте.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

5. Сердечно-лёгочная реанимация



- 5.** Начинайте делать надавливания на грудную клетку, не отрывая рук. Произведите 30 надавливаний на глубину 5–6 см со скоростью 100–120 надавливаний в минуту.



- 6.** Сделайте два вдувания в рот пострадавшему.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



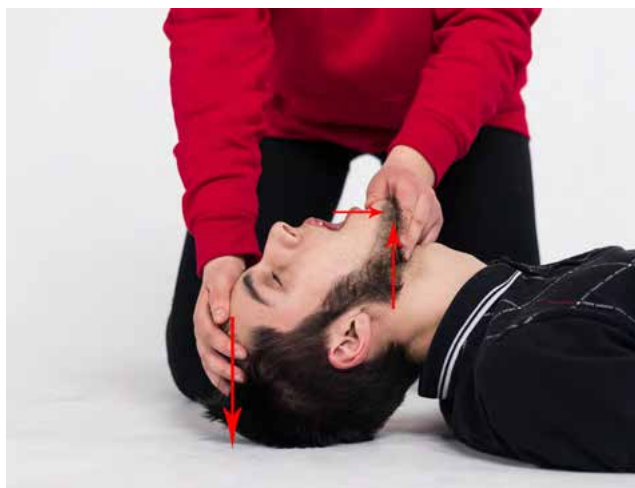
8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

Техника выполнения вдуваний

1. Запрокиньте голову пострадавшего назад и приподнимите ему подбородок.



2. Большим и указательным пальцами зажмите нос пострадавшего.
3. Сделайте свой обычный вдох, а затем плотно обхватите губами рот пострадавшего и вдуйте в него воздух.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

5. Сердечно-лёгочная реанимация



4. Следите за подъёмом и опусканием грудной клетки.



5. Сделайте второе вдухание.

6. Продолжайте выполнение надавливаний и вдуханий поочередно.

❗ Это важно:

- При проведении СЛР пострадавший должен лежать на жесткой поверхности.
- Перед началом СЛР при необходимости расстегните или снимите одежду пострадавшего.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

Проведение СЛР ребенку:

Техника проведения СЛР ребенку аналогична СЛР взрослого за исключением:

- 5 предварительных вдуваний,
- надавливания выполняются одной рукой.

Проведение СЛР младенцу:

0. Убедитесь в отсутствии сознания и дыхания — пощекочите пятки, виски, ладони младенца, проверьте дыхание по правилу «слышу, вижу, ощущаю». Вызовите скорую.
1. Сделайте пять вдуваний младенцу, обхватив губами одновременно рот и нос. Объём вдуваемого воздуха должен быть небольшим в соответствии с объёмом лёгких младенца. Проверяем дыхание.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

5. Сердечно-лёгочная реанимация



- 2.** Сделайте 30 надавливаний на грудину на глубину примерно одной трети грудной клетки. Надавливания выполняются двумя пальцами.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

5. Сердечно-лёгочная реанимация



- 3.** Затем сделайте 2 вдувания в рот и нос младенцу.
- 4.** Продолжайте СЛР: поочередно делайте 30 надавливаний и 2 вдувания.
- !** Если по какой-либо причине невозможно выполнять вдувания, или спасатель не готов это делать, то СЛР следует выполнять без вдуваний.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

6. Непроходимость дыхательных путей («человек поперхнулся»)

Непроходимость дыхательных путей — это нарушение дыхания, вызванное попаданием инородного тела в дыхательные пути.

Непроходимость дыхательных путей может быть частичная и полная.

Частичная НДП

Признаки: у пострадавшего сохраняется способность кашлять, дышать или говорить.

Что делать:

1. Побуждайте пострадавшего к дальнейшему откашливанию: «Откашливайся, откашливайся!»

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

6. Непроходимость дыхательных путей



2. Оставайтесь рядом с пострадавшим до тех пор, пока его состояние не улучшится.

Полная НДП

Признаки:

- *пострадавший не может говорить, кашлять и дышать;*
- *держится за горло;*
- *его лицо синеет;*
- *на ваш вопрос «Вам нужна помощь?» не отвечает или кивает головой.*

Первая помощь:

1. Сделайте до пяти ударов по спине между лопаток пострадавшего.
2. Если это не помогло, сделайте до пяти толчков в область живота.
3. Чередуйте 5 ударов по спине и 5 толчков в живот, пока инородное тело не выйдет из дыхательных путей.
4. Если пострадавший потерял сознание — приступайте к СЛР.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

6. Непроходимость дыхательных путей



Как правильно стучать по спине:

- 1) Станьте устойчиво сбоку-позади пострадавшего.



- 2) Одной рукой поддерживайте пострадавшего и наклоните его вперед.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

6. Непроходимость дыхательных путей



- 3)** Сделайте до пяти сильных ударов открытой внутренней частью ладони по спине пострадавшего в область между лопаток (удары достаточно сильные).



Как правильно выполнять толчки в живот:

- 1)** Станьте позади пострадавшего и обхватите руками верхнюю часть его живота.
- 2)** Сожмите руку в кулак и установите кулак торцевой поверхностью на живот между пупком и нижней частью грудины.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

6. Непроходимость дыхательных путей



- 3) Обхватите кулак ладонью другой руки.
- 4) Быстрым толчком надавите кулаком по направлению вглубь и вверх.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

6. Непроходимость дыхательных путей



Особые случаи:

- Если пострадавший — беременная женщина или очень крупный человек, тогда проведение толчков в живот невозможно. В таком случае выполняются аналогичные толчки на грудной клетке.



- Если пострадавший — ребёнок, нужно соизмерять силу манипуляций с весом и размерами ребёнка.
- !** Пострадавшему, к которому был применён данный метод, необходимо обратиться за медицинской помощью, даже если у него, на первый взгляд, нет осложнений.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

6. Непроходимость дыхательных путей



НДП у младенца

Признаки:

- *лицо младенца синеет;*
- *младенец плачет, не издавая звуков;*
- *отсутствует дыхание.*

- 1 • Поверните младенца лицом вниз.
 - Положите его себе на предплечье так, чтобы голова находилась ниже туловища — под углом около 45 градусов.
 - Поддерживая голову и шею младенца рукой, на которой он находится.
 - Положите эту руку себе на бедро.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

6. Непроходимость дыхательных путей



2. Основанием ладони второй руки сделайте 5 энергичных хлопков между лопатками младенца.
3. • Переложите младенца на свою свободную руку лицом вверх, поддерживая его голову и шею.
• Положите руку с младенцем себе на бедро, соблюдая угол 45 градусов.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

6. Непроходимость дыхательных путей



- 5.** Двумя пальцами свободной руки сделайте пять резких толчков на грудину младенца.
- 6.** Продолжайте чередовать 5 хлопков по спине и 5 толчков до тех пор, пока инородное тело не будет извлечено или не приедет скорая.
- 7.** Если ребёнок потерял сознание — начинайте СЛР.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

7. Кровотечения

Кровотечение — это потеря крови. Оно может быть сильным, слабым, внутренним и специфическим (носовое, отрыв конечности). Сильное кровотечение угрожает жизни человека.

❗ Не забывайте об инфекционной безопасности.

Первая помощь при сильном кровотечении :

Признаки: кровь из раны течет сильно и сама не остановится.

- 1.** Попросите пострадавшего прижать рану или прижмите сами.
- 2.** Вызовите скорую.
- 3.** Наложите на рану давящую повязку.
- 4.** Если кровотечение продолжается, наложите поверх первой повязки еще одну.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

7. Кровотечения



Как наложить давящую повязку:

- 1) Наложите прямо на рану скатку чистой ткани.
- 2) Обмотайте поверх вторым куском ткани или бинтом, чтобы сильно прижать область раны, и завяжите концы повязки.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

7. Кровотечения



- 3)** Если рана продолжает кровоточить, наложите поверх первой повязки вторую, не снимая предыдущую.
- 4)** Если конечность синее или немеет, слегка ослабьте повязку, контролируя кровотечение.

Первая помощь при слабом кровотечении:

- 1.** Прижмите место кровотечения.
- 2.** При необходимости наложите пластырь/чистую повязку.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

7. Кровотечения



К специфическим кровотечениям мы относим кровотечение из носа и отрыв конечности.

Первая помощь при кровотечении из носа:

1. Попросите пострадавшего сесть, слегка наклонив голову вперед и зажав при этом ноздри.
2. Можно использовать холодный компресс на область переносицы.
3. Если кровь идёт более 10–15 минут — вызовите скорую.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

Действия при отрыве части тела:

1. Остановите кровотечение с помощью давящей повязки.
2. Найдите оторванную часть тела и поместите ее в пакет.
3. Поместите пакет с частью тела в ёмкость с холодной водой, льдом или любым другим холодом.
4. Обеспечьте быстрое попадание пострадавшего вместе с оторванной частью тела в мед. учреждение

Внутреннее кровотечение — кровь скапливается в полостях организма, снаружи наличие внутреннего кровотечения может быть не очевидно.

Признаки:

- *ситуация: пострадавший получил сильный удар,*
- *синяк или болезненность в области предполагаемого кровотечения,*
- *чувство неутолимой жажды,*
- *снижение уровня сознания,*

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

7. Кровотечения



- чувство неутолимой жажды,
- снижение уровня сознания,
- кровотечение из естественных отверстий организма (рот, нос и пр.).

Первая помощь при внутреннем кровотечении:

1. Создайте покой пострадавшему.
Не давайте ему есть и пить!
2. Приложите холод на область кровотечения (через ткань, на 15 минут через каждый час).
3. Помогите принять удобное положение.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

8. Шок (от кровопотери)



8. Шок (от кровопотери)

Шоковое состояние может развиваться у пострадавшего при значительной кровопотере.

Признаки: обморочное состояние.

Первая помощь при шоке от кровопотери:

1. Уложите пострадавшего, подняв его ноги выше головы
2. Укройте пострадавшего для сохранения тепла
3. Дайте обильное питье, если это безопасно для пострадавшего

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

9. Раны

Раны — это повреждение тканей и органов, вызванное внешним механическим воздействием. Могут быть ссадины, ранения с инородным телом, ранения глаз, ранения грудной клетки, ранения брюшной полости, укусы животных.

Признаки: нарушение кожных покровов и тканей организма, кровотечение, боль.

❗ Не забывайте об инфекционной безопасности.

Ссадины

Первая помощь:

- 1.** Промойте рану чистой водой.
- 2.** Наложите чистую повязку.
- 3.** Обратитесь за медицинской помощью, если:
 - У вас не получается остановить

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

кровотечение или должным образом промыть рану.

- Размеры ссадины больше, чем половина ладони пострадавшего.
- Видны кости, мышцы или другие ткани под кожей.
- Повреждено лицо, глаза или половые органы.

Раны с инородным телом

Признаки: непосредственно из раны выступает инородное тело.

Первая помощь:

1. Не доставайте инородное тело из раны и не смещайте его.
2. Наложите повязку, которая бы защищала инородное тело от смещения:
 - 1) Подготовьте материалы для объемной повязки.
 - 2) Наложите повязку так, чтобы она фиксировала инородное тело в ране.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

9. Раны



- 3) Осторожно закрепите повязку, чтобы она была не слишком тугой и не давила на инородное тело.



Ранения глаз

При любой ране глаз пострадавшего — необходимо закрыть повязкой ОБА глаза, поскольку глаза — парный орган, и при движениях здорового глаза будет неконтролируемо двигаться и поврежденный.

Ранение грудной клетки

Признаки: проникающая (не поверхностная) рана находится в области грудной клетки.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

Первая помощь:

1. Наложите клапанную (трёхстороннюю) повязку.
2. Помогите пострадавшему принять удобное положение (скорее всего, это будет положение сидя или полусидя).

Ранение брюшной полости

Признаки: рана находится в области живота, возможно выпадение внутренних органов.

Первая помощь:

1. Помогите пострадавшему принять удобное положение.
2. Не трогайте выпавшие органы и не вправляйте их в полость живота!
3. Закройте рану нетугой повязкой.
4. Накройте выпавшие органы влажной тканью, чтобы предотвратить их высыхание. Если есть возможность — положите

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

9. Раны



сверху полиэтилен или фольгу, чтобы избежать высыхания органов. При высыхании ткани — заново смачивайте её.

- 5.** Не давайте пострадавшему пить или есть! Если пострадавшего мучит жажда — можно смачивать его губы с помощью влажной ткани.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

Укусы

Укусом считается рана, нанесённая зубами человека или любого животного, независимо от его размера и видовой принадлежности.

Первая помощь:

1. Обильно промойте место укуса проточной водой, чтобы удалить из раны остатки слюны.
2. Наложите чистую повязку.
3. Доставьте пострадавшего в лечебное учреждение. Вопрос о проведении прививок решает врач.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

10. Травмы

К травмам относятся ушибы, открытые и закрытые переломы, вывихи, растяжения и разрывы связок и мышц.

Признаки:

- болезненность в месте предполагаемой травмы,
- отёк,
- невозможность выполнения обычных движений,
- изменение цвета кожи в месте травмы,
- деформация конечности,
- ощущение хруста в костях или щелкающий звук в момент получения травмы.

Общие правила первой помощи при травме:

- покой,
- холод,
- удобное положение,

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

10. Травмы



- иммобилизация только при транспортировке.
- 1.** Вызов скорой необходим, если пострадавший не способен самостоятельно добраться до травматологии.
- 2.** Не вправляйте конечность, которая выглядит неестественно или смещенной. Не меняйте положение конечности без явной необходимости.
- 3.** Охладите место травмы при помощи холодного компресса (не прикладывайте холод прямо к коже, заверните в ткань). Процесс охлаждения не должен превышать 20 минут за один приём.
- 4.** Если необходима транспортировка — максимально ограничьте подвижность травмированной части тела пострадавшего.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

Открытый перелом

Признаки: признаки травмы + рана, возможно кровотечение.

Первая помощь:

1. Если вы видите в ране обломки костей — не извлекайте и не смещайте их. Если из раны выступает отломок кости, то накладывайте повязку так же, как в случае инородного тела в ране (см. раздел 9. «Раны»).
2. Далее действуйте как при травме.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

Травмы головы и позвоночника

Признаки:

- *ситуация получения травмы предполагает возможность повреждения головы и позвоночника (ДТП, падение с высоты);*
- *пострадавший не помнит точно, что произошло;*
- *у пострадавшего сильно болит голова, его тошнит;*
- *пострадавший жалуется на потерю чувствительности или покалывание в конечностях;*
- *пострадавший ощущает боль в области шеи или спины или боль при прикосновении к ним.*

Первая помощь:

- 1.** Успокойте пострадавшего и постарайтесь убедить его не двигаться.
- 2.** Если пострадавший находится в возбужденном состоянии, беспокоен, то не удерживайте его

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

10. Травмы



голову и шею против его воли, это может навредить.

- 3.** Приложите холод к месту травмы.
- 4.** Если есть возможность, придерживайте голову пострадавшего руками в удобном ему положении.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

11. Транспортировка

Транспортировка — это любое перемещение пострадавшего в более безопасное место или лечебное учреждение. Транспортировка может быть экстренная и плановая.

❗ Это важно: не перемещайте пострадавшего без необходимости. Всегда лучше переадресовать эту задачу специалистам.

Необходимость в транспортировке может возникнуть:

- если что-то угрожает пострадавшему;
- если положение пострадавшего не позволяет вам оценить его состояние;
- вам нужно доставить пострадавшего в место оказания медицинской помощи.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

11. Транспортировка



Экстренная транспортировка:

«увидел — схватил — побежал».

Применяется при угрозе безопасности пострадавшего.

Плановая транспортировка: у вас есть возможность подготовиться к транспортировке.

Что нужно учесть при транспортировке:

1. Степень опасности места происшествия.
2. Состояние пострадавшего.
3. Габариты пострадавшего и ваши физические возможности.
4. Возможность получения помощи со стороны.
5. Подручные средства и материалы.

Подъем с земли

Назначение: перемещение пострадавшего одним спасателем.

1. Положите руки пострадавшего вдоль его тела.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

11. Транспортировка



- 2.** Станьте на колени позади его головы. Просуньте одну руку под его шею, а другую — между его лопатками. Осторожно поднимите его голову и плечи, придвиньтесь ближе к нему.



- 3.** Поднимите спину пострадавшего для того, чтобы придать ему сидячее положение. Поддерживайте его за плечи.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

11. Транспортировка



- 4.** Просуньте обе руки под мышки пострадавшего и возьмите его за одно из предплечий. Ухватите за кисть одной рукой и за предплечье другой рукой.



- 5.** Опуститесь на корточки и при этом не отпускайте руку пострадавшего. Теперь пострадавший находится между вашими коленями. Крепко прижмите руку пострадавшего к его груди.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

11. Транспортировка



- 6.** Встаньте и поднимите пострадавшего. Двигайтесь назад вместе с пострадавшим. Следите за препятствиями позади вас.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

11. Транспортировка



Перенос пострадавшего на стуле

Назначение: перенос пострадавшего двумя спасателями, удобен в зданиях для перемещения в лифтах и по лестничным пролетам.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

11. Транспортировка



Перенос пострадавшего способом «замок со спинкой»

Назначение: перенос пострадавшего двумя спасателями в случае угрозы потери сознания.

1. Два спасателя складывают руки в «замок».



2. Затем физически менее сильный спасатель перекладывает верхнюю руку на плечо товарищу.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

11. Транспортировка



- 3.** Пострадавшего усаживают на руки спасателям, он обхватывает их за шею. Теперь, если пострадавший потеряет сознание, он не упадёт на землю.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

12. Ожоги

Ожог — повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры или некоторых химических веществ. Ожоги бывают термические, химические, электрические, солнечные.

Признаки поверхностного ожога:

- *боль,*
- *жжение,*
- *покраснение.*

Признаки умеренного ожога:

- *боль,*
- *жжение,*
- *волдыри с прозрачной жидкостью.*

Признаки глубокого ожога:

- *может выглядеть черным или белым и сухим,*
- *могут появиться открытые раны.*

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

❗ Обязательно обратитесь за медицинской помощью, если:

- от ожога пострадали дети в возрасте до 5 лет или взрослые старше 60 лет;
- у пострадавшего глубокий ожог;
- от ожогов пострадало более 10% площади кожных покровов тела пострадавшего (для оценки используйте ладонь пострадавшего: его ладонь вместе с пальцами примерно равна 1% площади кожных покровов его тела);
- от ожога пострадали лицо, уши, руки, стопы, суставы или половые органы;
- от ожога пострадали дыхательные пути (например, в результате вдыхания дыма или горячих газов);
- ожог вызван электричеством или едкими химическими веществами.

❗ **Это важно:** ожоги нельзя обрабатывать мочой, маслом, сметаной и пр.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

Термические ожоги

Первая помощь (для всех термических ожогов):

1. Быстро охладите место ожога холодной (не ледяной) или прохладной водой. Охлаждайте места ожога до тех пор, пока боль не уменьшится (не менее 15 минут). Если ожог глубокий — не лейте воду прямо на ожог, охлаждать необходимо через ткань или другой материал.
2. Попросите пострадавшего снять одежду и украшения, если они не прилипли к коже.
3. Наложите **не тугую** повязку.
4. Если есть волдыри, не прокалывайте их.
5. Обильно напоите пострадавшего

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

Химические ожоги

Первая помощь:

1. Если ожог вызвало сухое вещество:
 - 1) Стряхните вещество, не прикасаясь к нему (тряпкой, бумагой).
 - 2) Промойте место ожога проточной водой.
2. Если ожог вызвало жидкое вещество — промойте место ожога проточной водой.

Электрические ожоги

Охладите место ожога так же, как при термическом ожоге. Обязательно обратитесь за медицинской помощью.

Солнечные ожоги

Первая помощь:

1. Уведите пострадавшего с солнца.
2. Поместите обожженные участки под проточную воду, можно использовать влажную ткань.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

13. Переохлаждение

Переохлаждение — состояние, при котором температура тела падает ниже, чем требуется для поддержания жизнедеятельности организма.

Признаки переохлаждения:

- неконтролируемая дрожь, бледность, холодная кожа,
- нарушение психики (замешательство, необычная манера поведения), возможна дезориентация;
- потеря координации движений,
- онемение конечностей.

Первая помощь при переохлаждении:

1. Постепенное согревание пострадавшего (обернуть в одеяла, поместить в тёплое помещение).

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

13. Переохлаждение



2. Теплое питье, если пострадавший в сознании (вода, бульон, сладкое питье).
3. Следите за состоянием пострадавшего.

Переохлаждение — состояние, при котором требуется вызов скорой.

❗ Это важно: нельзя помещать пострадавшего в горячую ванну и поить алкоголем и кофе.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

14. Обморожение

Обморожение — повреждение тканей организма в результате воздействия холода.

Признаки обморожения:

- ощущение покалывания или пощипывания в местах обморожения,
- потеря чувствительности,
- побеление кожи,
- волдыри,
- потемнение и отмирание.

Первая помощь при обморожениях:

1. Переместите пострадавшего в тепло. **Важно обеспечить плавное и постепенное** согревание места обморожения (например, тёплой водой от 37С до 40С).

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

14. Обморожение



2. При наличии ран — закройте места обморожения мягкой сухой повязкой.
 3. При повреждении рук или ног между пальцами проложите мягкие тканевые или марлевые салфетки.
- ❗ Это важно:** пострадавшего нельзя растирать снегом, варежками и спиртом.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

15. Тепловой удар

Тепловой удар — болезненное состояние, возникающее вследствие общего перегрева организма.

Признаки:

- высокая температура тела,
- покрасневшая горячая сухая кожа,
- нарушение психики (затуманенное сознание, нежелание двигаться, раздражительность),
- тошнота, головокружение, учащённое дыхание.

Первая помощь:

1. Поместите пострадавшего в прохладное место.
2. Дайте ему охлажденной воды.
3. Расстегните стесняющую одежду и обеспечьте приток свежего воздуха.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

15. Тепловой удар



4. Помогите принять удобное положение.
5. Охлаждайте тело пострадавшего. Можно использовать мокрую ткань, проточную воду.
6. Следите за состоянием пострадавшего.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

16. Судороги (эпилепсия)

Судороги — спонтанные судорожные сокращения всех групп мышц. Возможны при эпилепсии и других состояниях/заболеваниях.

Первая помощь:

- 1.** Поддержите падающего человека.
- 2.** Уберите все опасные предметы поблизости, о которых пострадавший может удариться или которые может уронить.
- 3.** Защитите голову пострадавшего, подложив под неё что-то мягкое. Не пытайтесь прижать её к земле!
- 4.** Обеспечьте приток свежего воздуха.
- 5.** Поле окончания судорог, положите пострадавшего на бок, если он без сознания.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

16. Судороги (эпилепсия)



- 6.** После судорог пострадавший может испытывать сонливость и плохо разбирается в окружающей ситуации. Оставайтесь с пострадавшим до тех пор, пока он полностью не придет в себя.

❗ Это важно: ни в коем случае не пытайтесь разжать челюсти пострадавшему и вставить ему что-либо в рот.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

17. Боль в груди (проблемы с сердцем)

Боль в груди появляется при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы, но чаще всего при стенокардии и инфаркте миокарда.

Признаки:

- *боль в груди, отдающая в другие области тела (руку, плечо, шею, челюсть),*
- *одышка,*
- *холодный липкий пот,*
- *головокружение,*
- *чувство страха.*

Первая помощь:

1. Помогите пострадавшему принять удобное положение. Помогите расстегнуть стесняющую одежду,

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

17. Боль в груди (проблемы с сердцем)



обеспечьте приток свежего воздуха.

2. Если пострадавший принимает медицинские препараты, и они у него есть с собой, помогите их принять.
3. Постоянно следите за сознанием и дыханием пострадавшего.
4. Важно оказывать психологическую поддержку.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

18. Инсульт

Инсульт — внезапное расстройство функций головного мозга, вызванное нарушением его кровоснабжения.

Признаки:

- *внезапная слабость или онемение в руке и/или ноге,*
- *нарушение речи и/или ее понимания,*
- *нарушение координации, головокружение (похоже на алкогольное опьянение),*
- *острая головная боль,*
- *тошнота, возможна рвота.*

❗ Это важно: правило распознавания симптомов инсульта — **«УЗП: улыбнись — заговори — подними»**.

- **У** — Попросите пострадавшего **УЛЫБНУТЬСЯ**. Посмотрите, искривился ли при этом его рот.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

- **З** — Попросите его ЗАГОВОРИТЬ. Посмотрите, сможет ли он выговорить простое предложение связно.
- **П** — Попросите его ПОДНЯТЬ обе руки. Обратите внимание на то, одинаково ли будут двигаться его руки.

Если человек не может выполнить одно или более из этих действий, то с ним, вероятно, случился инсульт.

Первая помощь:

1. Помогите пострадавшему принять удобное положение.
2. Постоянно следите за тем, находится ли пострадавший в сознании и нормально ли дышит.
3. Важно оказывать психологическую поддержку.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

19. Диабет

Диабет — группа заболеваний, связанных с нарушением усвоения глюкозы, в результате чего могут развиваться два опасных состояния: гипергликемия и гипогликемия.

Признаки:

- *слабость,*
- *усталость,*
- *страх и тревога,*
- *возможен дискомфорт или боль в желудке,*
- *сильная жажда,*
- *изо рта человека пахнет ацетоном,*
- *на опасной стадии возможны рвота и нарушения зрения.*

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

Первая помощь:

Помогите пострадавшему съесть или выпить что-то сладкое. Необходим вызов скорой.

! Это важно: если человек не знает о своём заболевании, вам может быть сложно различить, гипергликемия или гипогликемия у пострадавшего. В любом случае дайте человеку съесть что-то сладкое — если у человека гипогликемия, это поможет, если гипергликемия — небольшое количество сахара не окажет значимого влияния на состояние человека.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

20. Отравления

Отравление — это состояние, возникающее при воздействии ядов и токсинов на организм.

Причины:

- *недоброкачественные пищевые продукты,*
- *ядовитые растения,*
- *химические вещества,*
- *лекарственные препараты, принятые в токсичной дозе.*

Признаки:

- *возможна острая боль в животе,*
- *слабость,*
- *рвота.*

Первая помощь:

1. Вызовите скорую, опишите обстоятельства отравления и дайте информацию о токсическом

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

веществе (если известно, что послужило причиной отравления).

2. Следуйте инструкциям скорой.

❗ Это важно: если скорая прибывает быстро, то без рекомендации специалистов нельзя разрешать пострадавшему вызывать рвоту или пить воду, молоко, лекарства. Если помощь ждать долго, можно дать пострадавшему воду для уменьшения концентрации токсического вещества.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

21. Укусы опасных ЖИВОТНЫХ

Укусы змей и пауков

! Это важно: при укусе змеи необходимо сделать все, чтобы определить вид змеи. Однако пока вид змеи не установлен, укус любой змеи следует рассматривать как укус ядовитой змеи. Обычно симптомы укуса ядовитых змей проявляются в течение 1 часа.

Признаки:

- *боль (если укус ядовитый, боль может быть нестерпимой),*
- *одна или две точечные ранки,*
- *быстроразвивающийся отек, кровоизлияние, похожее на большой синяк,*
- *лихорадка, холодный пот, тошнота и рвота, мышечная слабость,*

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

21. Укусы опасных животных



- нарушение зрения («раздвоение» в глазах),
- возможно затрудненное дыхание.

Первая помощь:

1. Постарайтесь успокоить пострадавшего и помогите ему принять удобное положение.
2. Обеспечьте неподвижность пострадавшей зоны (яд будет распространяться медленнее).
3. Наложите тугую повязку, если укус располагается на конечности. Целью является блокирование лимфооттока, а не кровотока.
4. Наблюдайте за состоянием пострадавшего. При необходимости будьте готовы провести СЛР.

Укусы клещей

Если вы обнаружили клеща:

1. Удалите его пинцетом или ниткой: ухватите как можно ближе к коже и медленно вытягивайте.

ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

21. Укусы опасных животных



2. Промойте поврежденное место водой с мылом и рекомендуйте пострадавшему обратиться к врачу.
 3. Клеща желательно сохранить для анализа на наличие инфекционного возбудителя (после извлечения положите клеща в чистую банку и плотно закройте ее крышкой).
- ❗ Это важно:** лучшим способом предотвратить ущерб от укуса клеща является профилактика:
- вовремя делайте прививки от клещевого энцефалита,
 - надевайте в лес закрытую одежду,
 - обязательно осматривайте себя после походов в лес.



ЧЕК-ЛИСТ



1. Есть опасность вам?



2. Есть опасность пострадавшему?



3. Что произошло?



4. Есть сильное кровотечение?



5. Есть сознание?



6. Есть дыхание?



7. Вызовите 103/112



8. Окажите ПП



9. Дождитесь скорую, оказывайте ППП

Вы можете помочь Российскому Красному Кресту

Вы можете помочь нам в деятельности по распространению знаний о первой помощи или принять участие в других гуманитарных программах:

1. Вы можете пожертвовать средства Российскому Красному Кресту

Ваше пожертвование позволит нам продолжить работу по оказанию помощи людям, пострадавшим от чрезвычайных ситуаций, малоимущим семьям, одиноким пенсионерам и инвалидам, позволит нам обучать людей навыкам оказания первой помощи и увеличивать количество безвозмездных доноров крови.

2. Вы можете стать волонтером Российского красного Креста

Добровольцы Российского Красного Креста принимают активное участие в работе региональных и местных отделений по всем направлениям их уставной социально-гуманитарной деятельности.

3. Вы можете пройти базовый двухдневный курс первой помощи в отделении Российского Красного Креста

Так вы сделаете безопаснее жизнь людей вокруг вас.

**Над методическим пособием
работали:**

Илья Иванов
руководитель рабочей группы

Юлия Шлыкова
методист-составитель

Денис Моисеев
тренер по первой помощи

Ирина Бреус
дизайнер, верстальщик

Пелагея Стрижнева
фотограф

Андрей Нечай
*делегат МККК — консультант
по вопросам первой помощи*

Наши контакты:

Сайт: www.redcross.ru

Группа ВК: vk.com/fa_spb

Адрес: Санкт-Петербург,
ул. Миллионная, д. 11