**Первая медицинская помощь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возможные ситуации** | **Ваши действия** |
| 1. Общие правила при оказании первой мед. 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» (телефон - 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. |
|  |  |
| 2. Обморок, потеря сознания. | 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). |
| 2. Если пострадавший не начал дышать, применяйте искусственное дыхание. |
|  |  |
| 3. Остановка кровотечения (общие правила). | 1. Положите потерпевшего так, чтобы рана была выше уровня сердца и остановите кровотечение свёрнутой в несколько слоев чистой тканью. |
| 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). |
|  |  |
| 4.Остановка артериального кровотечения.  **СПРАВКА:** при артериальном кровотечении кровь ярко-красного цвета выбивается из раны сильной пульсирующей струей, а иногда фонтаном. | 1. Вызовите «скорую помощь».  2. При отсутствии специального жгута (жгут кровоостанавливающий Эсмарха) сделайте его сами из куска ткани шириной не менее5 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.  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). |
| **ПОМНИТЕ!** При кровотечении на верхней конечности жгут накладывается  на верхней трети плеча; при кровотечении из артерий нижних конечностей - на средней трети бедра. |
| **ПОМНИТЕ!** Если жгут наложен слишком туго, возможно омертвение кожи (первый признак - посинение участка тела, где наложен жгут). Для предотвращения омертвения 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). |
|  |  |
| 5. Остановка венозного кровотечения. | 1. **ПОМНИТЕ!** Вену сдавливают ниже места ее повреждения!  2. Приподнимите кровоточащую часть тела, наложите давящую повязку или жгут. |
| **СПРАВКА:** при венозном кровотечении цвет крови темно-красный (похожий на вишневый, иногда даже желто-красный), само кровотечение напоминает по своему виду вытекание воды из родника и проходит без толчков. |
|  |
| 6. Проникающее ранение грудной клетки. | 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. |
| 2. Независимо от того, находится ли пострадавший в сознании, его кладут на бок травмированной стороной вниз. |
|  |  |
| 7. Ранение брюшной полости. | 1. Наложите на рану чистую тканевую повязку. Если кишечник или другие внутренние органы вывалились наружу, не пытайтесь вернуть их на место. |
| 2. Придайте пострадавшему наиболее удобное положение. Под согнутые в коленях ноги подложите свёрнутое одеяло, это снизит давление на стенку брюшной полости. |
| 3. Не давайте пострадавшему пить, даже если он требует воды - возможно проникновение из поврежденных внутренних органов в брюшную полость (нельзя также есть или курить). |
|  |  |
| 8. Внутреннее кровотечение в брюшную полость  **СИМПТОМЫ:** головокружение, потеря сознания, кожные покровы бледные. | 1. Вызовите «скорую помощь».  2. Немедленно уложите пострадавшего, создайте ему покой, на живот положите пузырь со льдом или холодной водой, к ногам - грелку, губы смачивайте влажным тампоном. |
|  |  |
| 9. Перелом (открытый, закрытый). | 1. Остановите сильное кровотечение при открытом переломе наложением давящей повязки или жгута. |
| 2. Примите болеутоляющее средство. |
| 3. Вызовите «скорую помощь». |
| 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. Поврежденную руку необходимо подвесить на косынку и прибинтовать к туловищу, а поврежденную ногу дополнительно прибинтовать к здоровой ноге. |
|  |  |
| 10. 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 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. |
|  |  |
| 11. 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 медпункт. |
| **ВНИМАНИЕ!** Никогда не давайте пить человеку, потерявшему сознание. | 4. Дайте пострадавшему обильное питьё: чай с сахаром, фруктовый сок, воду с разведённой в ней солью (2 чайные ложки на литр). |
|  |  |
| 12. Ожоги легкой и средней степени от воздействия огня и электричества. | 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). |
|  |  |
| 13. Ожоги химическими (бытовыми) веществами. | 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  - питьевой  соды (на один стакан воды - одна чайная ложка). |
|  |  |
| 14. Солнечный (тепловой) удар. | 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. |
|  |  |
| 15. Обморожения. | 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°С или прикладывать нагретые предметы. |
| 3. В случае общего отморожения произвести возможно быстрое отогревание пострадавшего (внести в помещение с температурой 20-22°С) и дать горячий чай, кофе, водку. |
|  |  |
| 16. Отравления (общие правила). | 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. |
| **ВНИМАНИЕ!** Последние порции промывных вод должны быть прозрачными  (без остатков пищи). | 2. Затем процедуру повторить (для промывания желудка требуется 10-12 л  воды). |
|  |  |
| 17. Пищевое отравление. | 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). |
| 2. Напоите теплым чаем и уложите в теплую постель до прибытия врача (бригады «скорой помощи»). |
|  |  |
| 18. Отравление бытовым газом, дымом. | 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». |
|  | 2. Уложите пострадавшего так, чтобы ноги находились выше головы, разотрите тело, дайте нюхать нашатырный спирт, тепло укройте. |
|  | 3. Если у пострадавшего началась рвота, поверните его голову в сторону, чтобы он не захлебнулся. |
|  | 4. При остановке дыхания начинайте делать искусственное дыхание. Если пострадавший в сознании, дайте ему выпить теплое молоко. |
|  |  |
| 19. Утопление. | 1. Вынесите пострадавшего на берег. |
|  | 2. Попросите находящихся поблизости людей вызвать «скорую помощь», а сами немедленно приступайте к оказанию первой доврачебной помощи. |
|  | 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. |
|  | 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 находящихся рядом людей растирает пострадавшего жестким полотенцем, смоченным спиртом, водкой или одеколоном. |
|  | 5. После появления у  пострадавшего самостоятельного дыхания тепло укройте его и напоите горячим чаем. |
|  |  |
| 20. 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 объема человеческих легких)- 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» (для интенсивной вентиляции легких) вдувание делайте в нос спасаемого, при этом его рот закройте ладонью или прижмите нижнюю губу к верхней губе большим пальцем. |
|  |  |
| 21. Укус ядовитой змеи. | 1. Наложите жгут (на 1 час) выше места укуса. |
| 2. Отсосите кровь из места укуса резиновой грушей, пипеткой, ртом (если здоровые зубы и нет повреждений ротовой полости). Рот после этого тщательно прополощите. |
| 3. Отправьте пострадавшего в ближайшую больницу. |
|  |  |
| 22. Вывихи.  **СИМПТОМЫ:** движение в суставе полностью отсутствует, контуры его отличаются от здорового, сильные боли. |  |
| 1. Обеспечьте покой поврежденной конечности в том положении, которое она приняла после травмы, руку подвесьте на косынке, на ногу наложите шину. |
| 2. Обратитесь к врачу для устранения им вывиха. |
| 23. Ушибы.  **СИМПТОМЫ:** на месте ушиба появляются припухлости и кровоподтек (синяк), болезненность. | 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. |
|  |  |
| 24. Растяжение  связок.  **СИМПТОМЫ:** в области сустава появляется болезненность, отечность, ограниченность движений. | 1. Наложите тугую восьмиобразную повязку на сустав. |
| 2. Обеспечьте покой и местно принимайте холод. |
| 3. Немедленно обратитесь к врачу за помощью. |
|  |  |
| 25. Сотрясение головного мозга.  **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), | 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. |
|  |  |
| 26. Сдавливание конечностей людей обрушившимися конструкциями, в завалах (крэш-синдром).  **СИМПТОМЫ:** обширное подкожное разможжение костей и раздавливание тканей, кожа синюшного цвета и холодная на ощупь. | 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. |
|  |  |
| 27. 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, обернутую тканью (чтобы больной не прикусил свой язык). |
| 3. Вызовите «скорую помощь» (после приступа больной засыпает, будить его нельзя). |
|  |  |
| 28. Остановка сердца, внезапное прекращение кровообращения. | 1. Уложите спасаемого человека на твердую поверхность и далее действуйте так: |
| · встаньте слева от спасаемого, наложите ладонь левой руки на нижнюю треть грудины на 2-3 сантиметравыше 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. |
| 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). |
| 3. При появлении пульса на сонной артерии, сужении  ранее расширенных зрачков, восстановлении самостоятельного ритма сердца и дыхания искусственное дыхание и наружный массаж прекращаются. |