



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАЩЕНИЯ
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ



ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР ЮВЕНЕСКОГО
ПРОФИЛАКТИКИ



МОЛОДЕЖНАЯ
ПАЛАТА



МОЛОДЕЖЬ
ЮЖНОГО УРАЛА

А ТЫ ГОТОВ ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ?



Памятка разработана сотрудниками ГБУЗ “ЧОЦМП” в рамках реализации проекта “Студенческая инициатива” с учетом современных российских и международных требований по оказанию первой помощи. Все материалы приведены в соответствии с действующим российским законодательством. Содержание памятки согласовано с заведующим кафедрой “Безопасности жизнедеятельности, медицины катастроф, скорой и неотложной медицинской помощи” ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России Ильичевой О.Е. Памятка иллюстрирована и наглядно демонстрирует приемы оказания первой помощи при различных состояниях и травмах.

Содержание:

■ Первоочередные мероприятия при оказании первой помощи пострадавшему.....	4
■ Азбука сердечно-легочной реанимации (СЛР).....	6
■ Иностранное тело в дыхательных путях.....	8
■ Первая помощь при сердечном приступе.....	10
■ Первая помощь при инсульте.....	11
■ Первая помощь при эпилепсии.....	12
■ Остановка кровотечений.....	13
■ Травма опорно-двигательной системы.....	16
■ Первая помощь при ожогах.....	18
■ Первая помощь при обморожениях.....	19

Первоочередные мероприятия при оказании первой помощи пострадавшему



- ❗ Убедись, что тебе и пострадавшему ничто не угрожает.
- Вынеси (выведи) пострадавшего в безопасную зону.



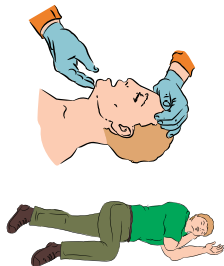
- Проверь признаки сознания у пострадавшего.
Если человек в сознании, окажи первую помощь в зависимости от характера повреждений.



- При отсутствии сознания проверь признаки дыхания: наклонись щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего, смотри на его грудную клетку. Прислушайся к дыханию, ощути выдыхаемый воздух на своей щеке, установи наличие или отсутствие движений грудной клетки (в течение 10 секунд).

Первоочередные мероприятия при оказании первой помощи пострадавшему

- При отсутствии дыхания смотри раздел “Азбука СЛР” (стр. 6-7).
- При наличии дыхания поверни пострадавшего набок, чтобы он не захлебнулся рвотными массами, вызови бригаду скорой помощи, обеспечь приток свежего воздуха, контролируй сохранение дыхания.
- До прибытия скорой медицинской помощи или других служб контролируй состояние пострадавшего, в том числе оказывая ему психологическую поддержку.
- По прибытии бригады скорой медицинской помощи передай ей пострадавшего, ответь на вопросы и окажи возможное содействие.



103 112



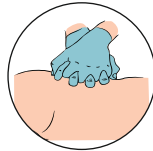
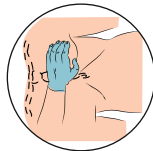
Азбука сердечно-легочной реанимации (СЛР)



- ❗ Проверь наличие дыхания.
- Если дыхания нет, вызови бригаду скорой помощи и приступи к СЛР.



- Уложи пострадавшего на спину на твердую поверхность, расстегни одежду, стесняющую грудь, обеспечь свободную проходимость дыхательных путей.
- Встань рядом с пострадавшим сбоку от него на колени. Сложи руки в замок и положи основание нижней ладони на середину грудной клетки.

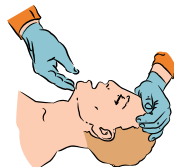


Азбука сердечно-легочной реанимации (СЛР)

- Проводи реанимацию по циклу 30 компрессий грудной клетки (скорость 100-120 компрессий в минуту) глубиной 5-6 см, затем 2 вдоха искусственного дыхания.

Искусственное дыхание: запрокинь голову пострадавшего, положи одну руку на его лоб, двумя пальцами другой руки приподними подбородок. Зажми нос пострадавшего большим и указательным пальцами, используя платок или устройство для проведения искусственного дыхания «рот-устройство-рот». Произведи два плавных выдоха в рот пострадавшего в течении 1 секунды каждый. Дай время на каждый выдох пострадавшего.

Компрессии проводи строго выпрямленными в локтях руками, плавно, тяжестью верхней половины своего тела. (30 компрессий).



Инородное тело в дыхательных путях



- Встань позади пострадавшего, наклони его вперед, основанием ладони нанеси 5 резких ударов между лопатками.

После удара проверь — удалось ли устранить закупорку.



- Инородное тело не удалено: встань позади пострадавшего, обхвати его руками, сцепи их в замок чуть выше его пупка и резко надави.

Повтори 5 раз.

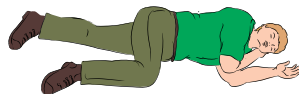


Иностранное тело в дыхательных путях

- Пострадавший потерял сознание - вызови скорую медицинскую помощь, при отсутствии дыхания у пострадавшего, приступай к проведению сердечно-легочной реанимации.



- После восстановления дыхания придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи.



Первая помощь при сердечном приступе



! Вызови скорую медицинскую помощь.

■ Пострадавший в сознании: обеспечь поступление свежего воздуха, расстегни тесную одежду, придай удобное положение. Успокой.



■ Дай принять 0,25 г аспирина и 0,5 мг нитроглицерина. Если через 5-7 мин. боли сохраняются, необходимо повторно принять нитроглицерин.

■ Пострадавший потерял сознание - смотри Азбуку СЛР.



■ Прибывшим сотрудникам скорой помощи сообщи о времени начала приступа и характере болей, о принятых препаратах.

- ❗ Вызови скорую медицинскую помощь.
- Больной без сознания: положи его на бок, удали из полости рта съемные протезы, убедись, что пострадавший дышит.
- Пострадавший в сознании: помоги ему принять удобное сидячее или полусидячее положение.
- Ослабь галстук, расстегни ворот верхней одежды, ослабь брючный ремень, сними обувь, обеспечь доступ свежего воздуха.
- Успокой пострадавшего, объясни, что это состояние временное.



Первая помощь при эпилепсии



- Обеспечь пострадавшему безопасное положение (отодвинь подальше мебель и прочие предметы, о которые он может случайно удариться).



- Положи под голову что-нибудь мягкое, например, свернутую куртку.

- При обильном слюноотделении постарайся повернуть голову набок, не сдерживая движений пострадавшего.



- После приступа пострадавшего поверни набок. Оставайся рядом до полного восстановления сознания.

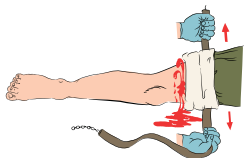
- ❗ Вызови скорую медицинскую помощь.
- Зафиксируй время начала и окончания приступа.

Остановка кровотечений

- !** Постарайся надеть перчатки до начала оказания помощи.
- Капиллярное кровотечение: обработай края раны антисептиком, наложи стерильную марлевую салфетку в область раны и перевяжи.
- Венозное и артериальное кровотечение: наложи марлевый валик и туго прибинтуй. Крепко надави ладонью поверх давящей повязки.
- Придай поврежденной конечности приподнятое положение.
- При неэффективности повязки и продолжении сильного кровотечения вызови бригаду скорой помощи и наложи жгут.

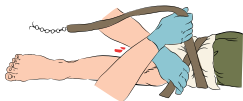


Остановка кровотечений



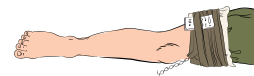
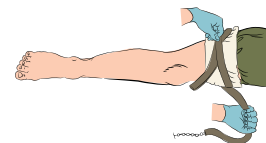
- ❗ Жгут — крайняя мера временной остановки артериального кровотечения!

- Он накладывается на мягкую подкладку (элемент одежды пострадавшего) выше раны и как можно ближе к ней.



- Подведи жгут под конечность и растяни. Затяни первый виток жгута и убедись, что кровотечение из раны прекратилось.

Остановка кровотока

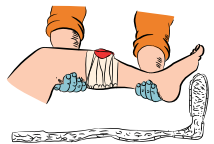


■ Наложите последующие витки жгута с меньшим усилием по восходящей спирали, захватывая предыдущий виток примерно наполовину.

■ **!** Не закрывай жгут повязкой или шиной!

■ Запиши время наложения жгута, лучше на лбу пострадавшего.
Время наложения жгута: теплое время года - на час, у ребенка — до получаса. Чем морознее, тем меньше время наложения (у взрослых в зимнее время года - максимум полчаса) .

Травма опорно-двигательной системы



- На место ушиба, вывиха или перелома приложи холод. Вызови скорую помощь.
- Обездвижь (иммобилизируй) поврежденную конечность. При этом фиксируй минимум два сустава при переломе (один ниже, другой - выше повреждения), три - при вывихе (поврежденный, выше и ниже повреждения).
- Наложить шины или подручные средства без исправления положения конечности.
- При отсутствии шин поврежденную ногу прибинтуй к здоровой ноге, проложив между ними мягкий материал; руку можно зафиксировать в согнутом положении и прибинтовать к туловищу.

Травма опорно-двигательной системы

- При подозрении на травму позвоночника пострадавшего нельзя перемещать, ставить на ноги!
- Придай пострадавшему положение лежа на твердой ровной поверхности, зафиксируй положение головы и шеи.
- При подозрении на перелом таза придай пострадавшему положение на спине с полусогнутыми разведенными ногами.
- При открытых переломах необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку на рану.



Первая помощь при ожогах



- Охлади ожоговую поверхность холодной водой в течение 20 минут.



- На месте ожога есть пузыри - не вскрывай их!
Из открытой раны не удаляй посторонние предметы и прилипшую одежду!



- Наложить на ожоговую поверхность стерильную повязку и холод поверх повязки. Дать обильное питье.
- ❗ При ожогах сильной степени тяжести и/или большой площади повреждения вызови скорую помощь.

Первая помощь при обморожениях

- Перемести пострадавшего в теплое помещение. Сними тесную одежду, обувь. Согрей пострадавшего постепенно (укутай пострадавшего теплым одеялом, одеждой).
- Обмороженные участки запрещено растирать, греть в горячей воде или над огнем!
- Дай обильное теплое питье.
- **!** Пострадавшему запрещено курить, употреблять кофеин, алкоголь.
- **!** При средней и тяжелой степени обморожения вызови скорую медицинскую помощь.



103

112

