



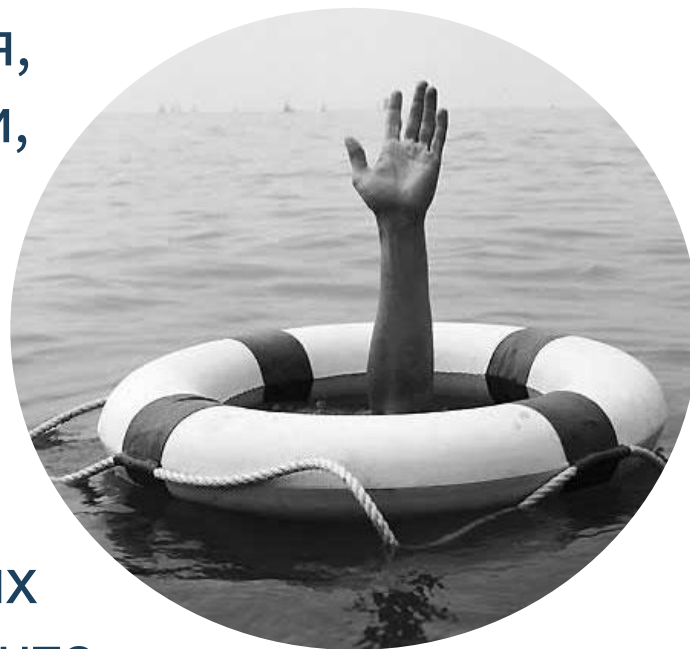
ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

**А ты**

**ГОТОВ ОКАЗАТЬ  
первую помощь**



**99% людей**, спасенных от смерти вне медицинского учреждения, помощь была оказана людьми, которые оказались рядом.



Но на долю спасенных от общего числа пострадавших приходится 33%, а это значит, что **каждую минуту на планете умирает человек**, которому не оказали первую помощь.

И дело совсем не в равнодушии. **Дело - в незнании.**

Это незамедлительная помощь,  
оказываемая больному или пострадавшему  
до момента прибытия профессионалов.

Она оказывается не только при телесных повреждениях или заболевании, но также включает в себя социально- психологическую помощь для людей, пострадавших от эмоционального расстройства, вызванного переживанием травмирующего события либо при непосредственном участии в таком событии.

**- первая помощь**

Качественное обучение первой помощи, которое основано на доказательной базе и при этом является доступным для всех желающих по всему миру, будет способствовать развитию более благополучного и здорового общества, благодаря своевременному предотвращению и снижению последствий чрезвычайных ситуаций, катастроф, аварий.



# Что сообщить диспетчеру экстренной службы

## **Точное место аварии:**

*перекрёсток Ленина и Грибоедова,  
напротив магазина «Полёт»*

**Время аварии:** *20 часов 30 минут*

## **Тип происшествия:**

*столкновение двух машин,  
сильный боковой удар*

## **Наличие опасностей:**

*разлив жидкостей, задымление*

**Число пострадавших:** *5*

**Число тяжёлых пострадавших:** *2*

**Наличие беременных и детей:** *нет*

## **Пол и возраст пострадавших:**

*двое мужчин и женщина, все в возрасте  
около 30 лет, пожилой мужчина, 60 лет  
(тяжёлый), юноша, 20 лет (тяжёлый)*

**Свое имя и фамилию:** *Иван Иванов*

## Ошибки, которые мы часто совершаем, оказывая первую помощь

### **Сам погибай, а товарища выручай**

Этот стереотип крепко-накрепко вбит в головы представителя старшего поколения. Но в реальной жизни, на улице, в городе или на природе следование заученным правилам может стоить жизни как герою, так и спасаемому.

### **КАК НАДО:**

Следуйте простому правилу – сначала определите что угрожает вам, а уже потом – что угрожает пострадавшему. Ведь если с вами что-то случится, помочь вы уже не сможете. Оцените обстановку, позвоните 01 и по возможности воздержитесь от экстремального героизма.

# ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ

## Что делать?

1. Повернуть пострадавшего набок, чтобы он не захлебнулся рвотой
2. Вызвать бригаду скорой помощи
3. Проверить наличие дыхания и сердцебиения
4. Если пострадавший не дышит, начать сердечно-легочную реанимацию

## Ошибки, которые мы часто совершаем, оказывая первую помощь

### Достать любыми средствами

Сценарий: скорая и спасатели приезжают к месту аварии, а пострадавшие уже извлечены из покоруженных машин, уложены в тенечке и напоены водичкой. При этом добровольные спасатели тянули людей из машин за руки-ноги и вдобавок к уже полученным травмам добавили еще.

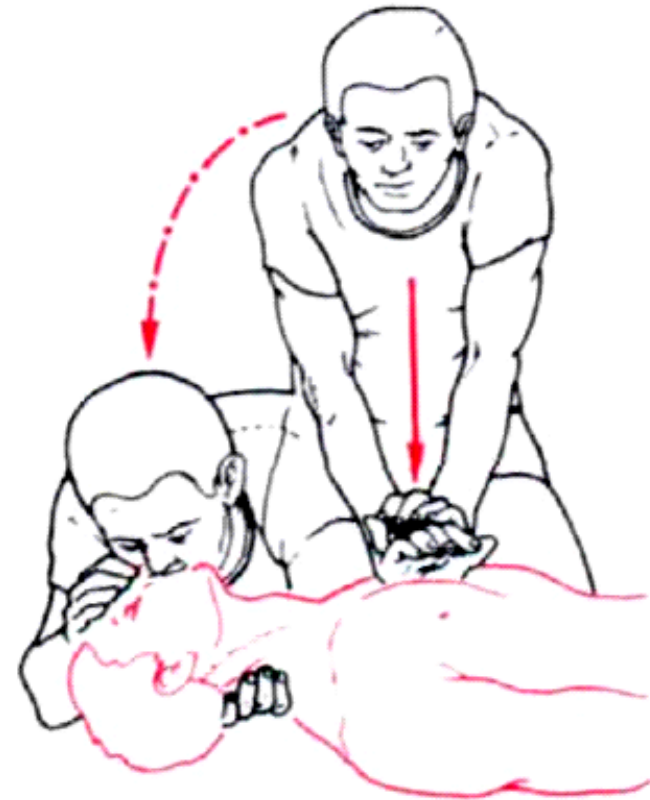
### КАК НАДО:

Так вот - не надо. Не надо изображать спасателей. Действия свидетелей ДТП сводятся к следующему: вызвать помощь, отключить аккумулятор аварийной машины, чтобы от случайной искры не вспыхнул разлитый бензин, огородить место ДТП, остановить у пострадавшего кровотечение (если есть) и до прибытия врачей просто с человеком... разговаривать. Да-да. психологически поддерживать, отвлекать, ободрять, шутить в конце концов. Раненый должен почувствовать, что о нем заботятся. А вот **тащить человека за руки-ноги из авто можно лишь в одном случае - когда возможные последствия транспортировки будут меньше, чем ее отсутствия.** Например - когда машина загорелась.



# «Азбука» элементарной сердечно-легочной реанимации

- проверить у пострадавшего наличие пульса на сонной артерии
- проверить наличие дыхания
- если нет пульса на сонной артерии и дыхания, вызвать бригаду скорой помощи и приступить к реанимации
- уложить пострадавшего на спину на твердую поверхность, расстегнуть одежду, стесняющую грудь, обеспечить свободную проходимость дыхательных путей
- встать рядом с пострадавшим сбоку от него на колени
- проводить реанимацию (30:2) до прибытия бригады скорой помощи (не менее 30 минут)
- засечь время начала реанимации



# ТРАВМА ГОЛОВЫ

## Что делать?

1. Остановить кровотечение (плотно прижать к ране стерильную салфетку, удерживая ее пальцами до остановки кровотечения. Приложить холод к голове)
2. Вызвать бригаду скорой помощи
3. Придать пострадавшему устойчивое боковое положение, согреть
4. Контролировать наличие дыхания, сердцебиения, реакции зрачков на свет, при их отсутствии начать сердечно-легочную реанимацию

# ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЙ

## Что делать?

1. Останавливать кровотечение с холодной головой и без суеты
2. Важно надеть перчатки
3. **Капиллярное кровотечение** (повреждены только мягкие ткани, кровь течет без напора): наложить марлевую салфетку и перевязать, а если кровотечение сильное — прижать турундой

## Ошибки, которые мы часто совершаем, оказывая первую помощь

### Открытую рану не поливают йодом и зеленкой

Любой спиртовой состав, йод, зеленка — на ране создадут глубокий химический ожог, который будет долго заживать и, возможно, оставит рубец.

### КАК НАДО:

Чтобы продезинфицировать рану, используйте перекись водорода, хлоргексидин, а сверху накладывайте — чистую марлевую повязку.

Йод и зеленка отлично подходят для мелких царапин.

# ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЙ

## Венозное и артериальное кровотечение

(отличить венозное кровотечение от артериального простому человеку сложно, зачастую при сильных травмах повреждаются и артерии, и вены, а способ наложения жгута одинаков, отличаются высокой интенсивностью и требуют срочных мер)

## Что делать?

1. жгут всегда накладывают на плечо или бедро
2. наложить давящую повязку на саму рану: взять турунду или чистую тряпку и плотно прибинтовать
3. запомнить время наложения жгута, причем врачи рекомендуют написать его на лбу пострадавшего
4. останавливать кровоток у взрослого человека в теплое время года можно на час, у ребенка — до получаса. Чем морознее, тем меньше время наложения

## Состав типичной аптечки:

бинты (мало), перчатки (плохие), ножницы (не режут), жгут (неудобный) и пластыри (для мозолей подойдут).  
Но это лучше, чем ничего



# ТЕПЛОВОЙ УДАР

## Как определить?

Прекращение потоотделения, повышенная температура тела (до 40° С), бледная горячая кожа, снижение артериального давления, частый слабый пульс, судороги, рвота, понос, потеря сознания.

## Что делать?

1. Вызвать бригаду скорой медицинской помощи
2. Переместить человека в прохладное место, обеспечить приток свежего воздуха, снять тесную, теплую одежду, охладить голову мокрыми полотенцами
3. Дать выпить воды, минеральной воды

## Ошибки, которые мы часто совершаем, оказывая первую помощь

### **Знобит и поднялась температура? Не кутайтесь!**

Когда у нас поднимается температура, нарушается терморегуляция. И горячему телу становится холодно, ведь разница температуры тела и температуры в комнате увеличивается. Появляется ощущение озноба, кажется, что мы мерзнем. Сразу хочется укутаться под два одеяла, одеться потеплее, обнять грелку. Но, если в этот момент начать усиленно согреваться, у разгоряченного тела не будет возможности охладиться и сбить температуру.

### **КАК НАДО:**

Вопреки ощущениям, нужно раскрыться, приложить прохладный мокрый платок ко лбу, и по совету врача пить жаропонижающие лекарства.



# ОЖОГ



Ожог затрагивает только внешний слой кожи.

Покраснение, небольшой отек, боль.

**степень**



**Нельзя** мазать пораженные места маслом, салом, сметаной, мочой, спиртом, одеколоном и мазями, не предназначенными для лечения ожогов, прикладывать лед. Использование таких средств может привести к ухудшению состояния и инфицированию кожи.



**Первая помощь:**

Если кожа осталась целостной, поместить травмированный участок под холодную воду на 15 минут (не позже, чем через 2 часа после получения ожога). После этого наложить стерильную повязку.



Если ожог солнечный, немедленно спрячьтесь в тень.



**Выздоровление:**  
2-4 дня, следов ожога не остается.



Ожог затрагивает весь верхний слой кожи – роговой, вплоть до следующего росткового слоя.

Боль, покраснение, появление пузырей. При солнечных ожогах возможна головная боль, повышение температуры, слабость, тошнота.



**Выздоровление:**  
полностью заживает за 1-2 недели.



**Нельзя** прокалывать пузыри



**Первая помощь:**

Если кожа осталась целостной, поместить травмированный участок под холодную воду на 15 минут (не позже, чем через 2 часа после получения ожога). После этого наложить стерильную повязку.



Если ожог солнечный, немедленно обратитесь к врачу.

## ОЖОГИ: что делать?



Ожог затрагивает глубокие слои кожи и верхние слои подкожной клетчатки, образуются массивные болезненные пузыри, струпа.

**степень**

Болевая чувствительность кожи снижается, сами пузыри напряженные и болезненные.



**Нельзя** отрывать прилипшую к обожженной коже одежду, ее следует обрезать по границе ожога.

**Выздоровление:** При более легкой степени (3А), когда ожог не затрагивает самый глубокий – сосочковый слой кожи, раны могут заживать без образования рубцов (при условии отсутствия инфекции). При степени 3Б, когда повреждены все слои кожи, остаются рубцы. Лечение в зависимости от площади пораженной поверхности может занимать 3-6 месяцев.



**Первая помощь:**  
травмированный участок кожи покрывают чистой сухой тряпкой, затем пострадавшего доставляют к врачу.



Боль, может наступить ожоговая болезнь, абсцессы и другие осложнения.

**степень**

Гибель всех слоев кожи и расположенных под ней тканей, обугливание мышц, костей, подкожно-жировой клетчатки. Образуется коричневый или черный ожоговый струп.



**Выздоровление:** поскольку самостоятельное заживление ран невозможно, требуется хирургическая пересадка участков кожи на пострадавшие поверхности. Лечение занимает 3-6 месяцев.



**Первая помощь:**  
обезболивающие средства.

# Ошибки, которые мы часто совершаем, оказывая первую помощь

## **Ожоги нельзя мазать маслом**

Масло создает на ране пленочку, «парниковый эффект», у кислорода нет доступа к ожогу, в итоге рана не будет заживать, а боль только усилится.

## **КАК НАДО:**

Лучше всего охладить обожженное место. Все зависит от серьезности и величины ожога. Небольшой можно просто подставить под холодную воду.

Серьезный ожог с повреждением кожи необходимо обработать прохладной водой, наложить на рану чистую стерильную повязку (НЕ ВАТУ), и ехать в травмпункт.

Многие используют от ожогов пантенол. Он бывает в креме, мази и пене. Для ожога подходит только пена, ведь она обеспечивает доступ кислорода к ране.

# ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

## Как определить?

Пострадавший бледен, холоден на ощупь. Он может не испытывать дрожи, но частота дыхания замедлена, а температура тела ниже 35° С

## Что делать?

1. Вызвать бригаду скорой медицинской помощи
2. Переместить человека в теплое место, укутать
3. Дать выпить теплый напиток без алкоголя и кофеина
4. Не растирать обмороженные участки тела!

# ОБМОРОЖЕНИЕ

## Что делать при обморожении

Врачи советуют в холода как можно меньше времени находиться на улице

### Признаки и симптомы обморожения



1  
Потеря чувствительности пораженных участков



2  
Ощущение покалывания или пощипывания



3  
Побеление кожи – **1 степень** обморожения



4  
Волдыри – **2 степень** обморожения



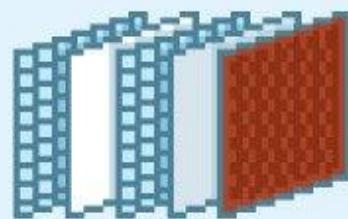
5  
Потемнение и отмирание – **3 степень** обморожения

(видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 ч)

### Первая помощь при обморожении



Уйти с холода (на морозе растирать и греть пораженные участки тела бесполезно и опасно)



На пораженную поверхность наложить теплоизолирующую повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью



Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с **20 до 40 градусов** и в течение 40 минут нежно массируя конечность



Выпить теплый и сладкий чай



Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2 и 3 степени обморожения, срочно обратитесь к врачу

### Что не следует делать при обморожении



Растирать обмороженные участки тела снегом (кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции)



Быстро отогревать обмороженные конечности у костра или горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения пораженных тканей)



Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и лишь дает ощущение тепла, но не согревает на самом деле)

## Ошибки, которые мы часто совершаем, оказывая первую помощь

### Обмороженное не растирать

Если долго находиться на морозе, некоторые части тела могут замерзнуть и побелеть — уши, щеки, пальцы. Первое, что мы делаем, начинаем растирать побелевшее место. Это неправильно! От переохлаждения происходит спазм сосудов, кровотока в этой зоне ухудшается, а потом и совсем останавливается. Сосуды становятся «ломкими», и, растирая замерзшие участки кожи, мы наносим коже микротравмы, ломаем, повреждаем. В худшем случае, растирая, можем довести до омертвления замерзшие участки кожи.

### КАК НАДО:

Если отморозили уши, пальцы (рук, ног), нужно уйти с холода, отогреть постепенно — лучше пусть само «оттает» в теплом помещении. Обязательно согреться изнутри, НО ни в коем случае НЕ АЛКОГОЛЕМ, а горячим чаем, желательно сладким.

# УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

## Что делать?

1. Осмотреть место укуса. Вытащить жало, если оно обнаружено
2. Приложить холод на место укуса
3. Вызвать бригаду скорой помощи, если развивается аллергическая реакция

## Ошибки, которые мы часто совершаем, оказывая первую помощь

### Никакого тепла к травмам

Растяжение, ушиб, вывих — все эти травмы сопровождаются отеком тканей. Ни в коем случае нельзя прикладывать грелку к месту травмы. Это только усилит отек и болевое ощущение.

### КАК НАДО:

Ограничить движение, прикладывать лед и постараться как можно быстрее добраться до травмпункта.

# Ошибки, которые мы часто совершаем, оказывая первую помощь

## Подавился — не хлопать

Поперхнулся? Давай похлопаю! Этот способ первой помощи противоречит логике и может серьезно ухудшить ситуацию, если человек подавился. Пострадавший вдыхает какой-то посторонний предмет, и самое правильное в этот момент — кашель. А вот если в это время похлопать по спине, предмет, которым подавился пострадавший, только проскользнет еще глубже в дыхательные пути!

## КАК НАДО:

С помощью кашля и резких выдохов человек выталкивает «мусор» наружу, поэтому самое лучшее, если просто поперхнулся, слегка наклониться вперед и сделать несколько сильных выдохов, осторожно и медленно вдыхая воздух (резкие вдохи могут только ухудшить ситуацию).

Если человек не просто поперхнулся, а подавился и не может дышать (то есть посторонний предмет закупорил дыхательные пути), ему нужна помощь.

Пострадавшего нужно сильно наклонить вперед, можно перевесить через спинку стула, и сделать несколько резких скользящих движений по направлению к шее, как бы выбивая посторонний предмет.



## Ошибки, которые мы часто совершаем, оказывая первую помощь

### **Нос заложен — не греть**

Если нос накрепко заложен, приложить тепло к переносице. Такое нагревание опасно! Когда насморк сильный, сосуды расширены. В носу начался отек, а тепло этот отек только усилит. Нагревание может привести к нарушению оттока слизи, в околоносовых пазухах разовьется воспаление, что может в худшем случае даже привести к менингиту.

### **КАК НАДО:**

Сосуды нужно, наоборот, сужать — именно это и делают капли от насморка.

## Ошибки, которые мы часто совершаем, оказывая первую помощь

### **Если идет кровь из носа, не запрокидывайте голову**

Не наклоняйтесь назад. Таким образом вы не прекратите кровотечение, а только измените его направление — кровь пойдет в носоглотку, в желудок, что может вызвать кровавую рвоту. А еще, если вся кровь уйдет в желудок, в случае госпитализации врач не сможет определить, какое количество крови вы потеряли.

### **КАК НАДО:**

Сядьте прямо, слегка наклонившись вперед. Положите в ноздрю (или ноздри) тампон с перекисью водорода, приложите холод на переносицу.

## Ошибки, которые мы часто совершаем, оказывая первую помощь

### Язычок к воротничку

Помните эту байку? В армейском пакете первой помощи имеется булавка, и нужна она для того, чтобы приколоть язык потерявшего сознание человека к его же воротничку - чтобы он (язык) не запал и не перекрыл дыхательные пути. И ведь бывало, так и делали.

### КАК НАДО?

Чтобы освободить дыхательные пути от запавшего языка, человека достаточно просто повернуть набок. Все! Так, кстати, рекомендуется поступать со всеми знакомыми и незнакомыми лицами, спящими на улице. Положить его набок - и ничего, проспится. А вот если он заснул, лежа на спине, то жизни его угрожают сразу две опасности: задохнуться от западения языка и захлебнуться рвотными массами. А если набок по каким-то причинам нельзя (к примеру - подозрение на травму позвоночника, при которой вообще лишний раз шевелить человека опасно) просто запрокиньте ему голову назад. Этого достаточно.

## Ошибки, которые мы часто совершаем, оказывая первую помощь

### Разожмите ему зубы

Непоколебимая уверенность в том, что человеку у которого случился приступ эпилепсии, необходимо разжать зубы и вставить между ними что-нибудь.

### КАК НАДО?

Во время приступа все мышцы человека находятся в тонусе. Включая язык. Он напряжен и потому не вывалится изо рта и не попадет между зубов. Максимум - будет прикушен кончик. Крови при этом немного, но она смешивается со вспененной слюной. Не лезьте в рот с вилками-ножницами. Если действительно хотите помочь, встаньте на колени у головы эпилептика и постарайтесь придержать ее, голову, чтобы не было ударов о землю, а также засекайте время. Такие удары намного опаснее гипотетического прокушенного языка. А когда активная фаза приступа пройдет, судороги кончатся, аккуратно поверните человека набок, так как у него наступила вторая фаза - сон. Он может продлиться недолго, но все равно в таком состоянии мышцы расслаблены и потому существует возможность задохнуться от западания языка.

Если пострадавший нуждается в оказании первой помощи, обязательно постарайся помочь

**но, НЕ НАВРЕДИ!**