

Первая помощь:

РФ



как **не навредить**



здоровье



Что такое первая помощь



Первая помощь — это срочные меры для спасения жизни и здоровья пострадавшего до прибытия медиков. Она подразумевает в том числе вызов скорой помощи.

Главный принцип первой помощи — не навредить. Но, если у человека, например, открылось сильное кровотечение, помогать нужно обязательно, даже если у вас нет опыта и навыков.

При этом вы должны думать о собственной безопасности. Так, оказывать помощь в горящем доме нельзя.

Постарайтесь перенести пострадавшего в безопасное место.

Если это возможно, **устраните опасные факторы.** Например, при отравлении газом перекройте его.



Что делать, если человек в сознании



- Спросите пострадавшего, как он себя чувствует и что болит
- Осмотрите голову, шею, грудь, спину, живот, таз и конечности — нет ли кровотечения или травм
- Окажите первую помощь в зависимости от повреждений — например, остановите кровотечение
- Помогите человеку принять лекарства, если у него есть с собой необходимые. Например, антигистаминные при приступе аллергии
- Вызовите скорую помощь



Фото: Кирилл Кухмарь / ТАСС

Как остановить кровотечение



Если человек без сознания и вы **увидели у него кровотечение**, первый шаг — остановить его.

- Надавите на рану
- Наложите давящую повязку: закройте рану плотно свёрнутым бинтом или несколькими сложенными салфетками. После этого туго забинтуйте
- Если в ране инородное тело, зафиксируйте его пластырем, повязкой или валиками бинта. Ни в коем случае не вынимайте его из раны самостоятельно — кровотечение усилится



Как наложить жгут



Если кровотечение не остановилось, **наложите жгут**:

- возьмите его из автомобильной аптечки либо сделайте из ремня или верёвки
- подведите жгут под конечность и накладывайте только на мягкую подкладку или часть одежды
- туго затяните первый виток примерно на 5 см выше раны
- убедитесь, что кровотечение прекратилось, и наложите остальные витки по восходящей спирали
- обездвижьте травмированную часть и укутайте её тёплой одеждой или термоодеялом

Обязательно прикрепите пострадавшему на видное место записку для медиков, в которой указано время наложения жгута. Максимально накладывать его можно на час летом и полчаса зимой, а снимать — **только в медицинском учреждении.**

Как проверить дыхание и пульс



Для проверки дыхания:

- положите одну руку на лоб пострадавшему, а двумя пальцами второй поднимите ему подбородок и запрокиньте голову
- наклонитесь ухом ко рту и носу человека, смотрите на грудную клетку
- в течение 10 секунд слушайте дыхание, ощутите воздух на щеке и поймите, двигается ли грудная клетка

Для проверки пульса:

- выберите артерию — сонную на шее или радиальную на запястье
- поместите указательный и средний пальцы на внутреннюю сторону запястья, чуть ниже основания большого пальца. Если выбрали шею, аккуратно прижмите пальцы к области между трахеей и мышцей шеи
- подсчитайте количество ударов в течение 15 секунд

Как сделать сердечно-лёгочную реанимацию



Если дыхания нет, обязательно поместите пострадавшего на твёрдую ровную поверхность.

- Положите одну руку на середину грудной клетки пострадавшего, другую — поверх первой, скрестив пальцы
- Выпрямите руки в локтях и наклонитесь над пострадавшим
- Давите на глубину 5–6 см 100–120 раз в минуту
- После каждых 30 нажатий делайте искусственное дыхание «рот в рот»: запрокиньте голову пострадавшего, подняв подбородок, зажмите его нос двумя пальцами и сделайте два вдоха в рот

Детям младше года давите двумя пальцами, а старше — **одной или двумя руками**.

Что делать при отравлении



- Выясните, чем отравился человек. Если лекарствами, то покажите упаковку прибывшему врачу
- Предложите пострадавшему выпить 5–6 стаканов воды и вызвать рвоту, надавив на корень языка двумя пальцами
- Повторяйте промывание желудка до «чистых промывных вод», то есть прозрачной жидкости

Человека без сознания положите на бок и **следите за его дыханием до приезда скорой.**

Если пострадавший не дышит, **сделайте сердечно-лёгочную реанимацию.** Проводите её, пока пострадавший не придёт в сознание или до прибытия медиков.



При каких травмах нельзя трогать человека

Есть травмы, при которых пострадавшего нельзя перемещать, иначе вы можете ему навредить.

В таких случаях нужно дождаться приезда скорой помощи.

- Перелом спины или шеи

- Черепно-мозговая травма

- Поражение электрическим током

- Ожоги III степени

- Открытые переломы

Как пройти курс по первой помощи



Курсы проводят как платно, так и бесплатно во многих городах России. Есть и онлайн-обучение с записанными видеоуроками.

Существуют курсы как для всех, так и для родителей и педагогов, а ещё для детей от пяти лет.

После прохождения обучения **выдают сертификат.**

