

ПЯТЬ ШАГОВ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

1. УШИБ



Признаки ушибов:

- боль и припухлость;
- кровоизлияние в поврежденные ткани, проявляется в виде синяка или кровоподтека.
- может нарушиться функция поврежденного органа.

Алгоритм действий:

1. Вызвать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи и обеспечить покой ушибленной части тела.
2. При подозрении на ушибы внутренних органов необходимо освободить пострадавшего от стесняющей его одежды и положить на ровное место.
3. К ушибленному месту приложить холод (лед, холодную воду, ткань, смоченную водой).
4. Обработать место ушиба антисептическим раствором, если на коже есть рана или ссадина.
5. Ждать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.

2. ПЕРЕЛОМ



Признаки переломов костей:

- сильная боль в момент травмы и после нее;
- изменение формы и укорочение конечности;
- появление отечности, деформации;
- иногда сопровождается повреждением крупных сосудов или нервов, что ведет к образованию гематомы мягких тканей, их побледнению, похолоданию, потере их чувствительности.

Алгоритм действий:

1. Вызвать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи и обеспечить покой ушибленной части тела.
2. Обеспечить неподвижность кости путем наложения шин из специальных или подручных материалов (доски, планки, палки, фанера), которые должны зафиксировать поломанную кость с обеих сторон, захватив прилегающие к ней суставы.
3. Наложить ледяной компресс или любой замороженный продукт, завернутый в чистую ткань для снижения боли.
4. При открытом переломе — удалить одежду с раны, остановить кровотечение путем наложения жгута выше места кровотечения, затем обработать и перевязать рану.
5. Ждать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.

3. ПОРЕЗ



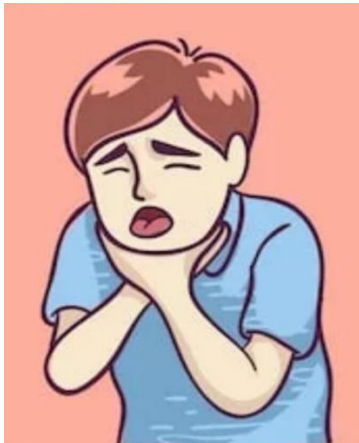
Признаки пореза:

- нарушение целостности кожных покровов и мягких тканей;
- может сопровождаться кровотечением.

Алгоритм действий:

1. Вызвать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.
2. Очистить рану неволокнистым материалом или стерильной марлей.
3. Остановить кровотечение путем надавливания на рану и (или), при необходимости, наложения жгута.
4. Обработать рану стерильным физиологическим раствором, чистой водой или антисептиком.
5. Закрывать очищенную рану стерильной повязкой. Накладывая повязку, необходимо учитывать, что если кровотечение артериальное (кровь алая), завязывать узел лучше выше места пореза, а если венозное (кровь темная), то ниже места пореза. Узел должен быть достаточно тугим, чтобы передавить кровеносные сосуды и ограничить приток крови к месту пореза. При необходимости, можно приложить поверх повязки на 10-15 минут пакет со льдом и ждать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.

4. УДУШЕНИЕ



Признаки удушения:

- полная или частичная закупорка пищей или инородными телами верхних дыхательных путей;
- отсутствие полноценного дыхания, кашель;
- неспособность говорить;
- посинение кожи лица, набухание сосудов шеи.

Алгоритм действий:

Применение метода Геймлиха:

1. Встать позади пострадавшего.
2. Обхватить его руками, сцепив их в замок, чуть выше пупка, под реберной дугой.
3. Сильно надавить на живот пострадавшего, резко сгибая руки в локтях.
4. Повторить прием несколько раз, пока дыхательные пути не освободятся. Для удаления инородных тел из дыхательных путей ребенка младшего возраста необходимо повернуть его на живот и несильно похлопывать его по спине между лопатками ладонью, пока дыхательные пути не будут освобождены.
5. Ждать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.

5. КАПИЛЛЯРНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ



Признаки капиллярного кровотечения:

- поверхностные раны, ссадины, неглубокие порезы;
- кровь при таком кровотечении темная, выступает в виде «капелек росы» или течет медленно, без пульсации.

Алгоритм действий:

1. Вызвать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.
2. Промыть рану бесспиртовым антисептиком (например, хлоргексидином).
3. Если нет антисептика, промыть рану чистой водой.
4. Наложить давящую повязку на место повреждения.
5. Ждать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.

6. АРТЕРИАЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ



Признаки артериального кровотечения:

- повреждение артерии;
- кровь изливается алой пульсирующей струей, смертельная кровопотеря;
- может развиваться за несколько минут.

Алгоритм действий:

1. Вызвать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.
2. Нажать большим пальцем руки на артерию выше раны, чтоб остановить или ослабить кровотечение.
3. Наложить резиновый или любой другой самодельный жгут (можно использовать ремень, шнур и т.д.) на артерию выше раны для уменьшения потери крови.
4. Под жгут поместить записку с указанием времени наложения жгута.
5. Наложить повязку на рану и ждать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.

7. ВЕНОЗНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ



Признаки венозного кровотечения:

- повреждение вены;
- кровь изливается равномерной струей темного цвета;
- при ранении вены, распложенной рядом с крупной артерией, возможно прерывистое изливание крови, как при артериальном;
- при поражении крупных вен может быть смертельно опасным, если вовремя не принять необходимые меры.

Алгоритм действий:

1. Вызвать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.
2. Поднять поврежденную конечность вверх.
3. Наложить жгут на вену ниже раны.
4. Наложить повязку на рану.
5. Ждать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.

8. ОЖОГ



Признаки ожога:

- повреждение тканей организма под воздействием внешних повреждающих агентов;
- могут быть термические, химические, электрические, лучевые, сочетанные.

Алгоритм действий:

1. Вызвать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.
2. Прекратить действие повреждающего фактора, удалить пострадавшего из зоны поражения.
3. Уточнить характер ожога (ожог пламенем, горячей водой, химическими веществами и т.д.), а также площадь и глубину.
4. Освободить место ожога от поврежденной одежды. При небольшом термическом ожоге поврежденный участок можно поместить под струю холодной воды из крана на 10-15 минут.
5. Наложить стерильную повязку на место повреждения и ждать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.

9. ОБМОРОК



Признаки обморока:

— внезапная потеря сознания.

Алгоритм действий:

1. Необходимо, по возможности, удерживать человека от падения, предотвратив удар и повреждения тела о поверхности и уложить пациента на спину, придав ему удобное горизонтальное положение.
2. Обеспечить доступ свежего воздуха (распахнуть окна и двери) и освободить пострадавшего от стягивающей и тяжелой одежды (расстегнуть рубашка, ослабить галстук, ремень).
3. Протереть лицо полотенцем, смоченным водой. А при развитии рвоты голову пациента нужно наклонить в сторону.
4. После того как человек очнулся, необходимо усадить его и напоить крепким горячим сладким чаем.
5. Вызвать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.

10. СОЛНЕЧНЫЙ УДАР



Признаки солнечного удара:

- внезапная потеря сознания;
- головная боль, слабость, шум в ушах, тошнота, повышение температуры тела, рвота.

Алгоритм действий:

1. Пострадавшего необходимо переместить в прохладное проветриваемое место.
2. Обеспечить пострадавшему полный покой. Пострадавшего следует уложить, под голову подложить подушку или свернутую одежду. Снять верхнюю одежду. Если пострадавший находится в помещении, следует обеспечить надлежащую вентиляцию, при наличии можно использовать вентилятор, кондиционер.
3. Дать пострадавшему холодное питье.
4. Наложить холодные компрессы на лоб и затылочную область, охлаждающие пакеты под мышки, шею и пах, обернуть пострадавшего во влажную простынь.
5. Вызвать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.

11. ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ И ОБМОРОЖЕНИЕ



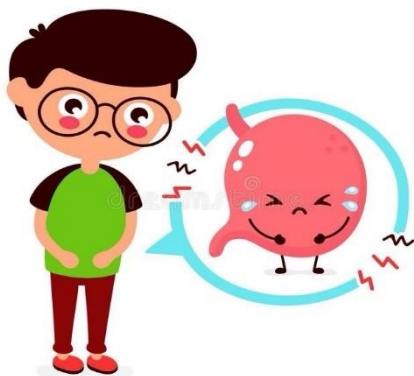
Признаки переохлаждения или обморожения:

- понижение температуры тела человека ниже нормы;
- повреждением и омертвением тканей организма под воздействием низких температур;
- понижение кровообращения;
- чувство холода;
- покалывание в обмораживаемой части тела, затем — онемение и потеря чувствительности.

Алгоритм действий:

1. Вызвать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.
2. Поместить пострадавшего в теплое помещение.
3. Укутать теплой одеждой, дать телу постепенно согреться самостоятельно.
4. Дать пострадавшему теплое питье и еду.
5. Ждать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.

12. ОТРАВЛЕНИЕ



Признаки отравления:

— расстройство жизнедеятельности организма, возникшее из-за попадания в него яда или токсина.

Алгоритм действий:

1. Остановить или ограничить поступление яда в организм и как можно скорее вывести уже попавший яд, если это возможно.
2. Обеспечить пострадавшему безопасные условия, привести пострадавшего в чувства, при необходимости — провести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
3. При отравлении продуктами питания, алкоголем, лекарственными препаратами необходимо промыть пострадавшему желудок. Для этого дать ему выпить 2 – 3 стакана подсоленной воды (на 1л.— 10г. соли и 5г. соды), после чего вызвать у пострадавшего рвоту.
4. Повторять эти действия, пока рвотные массы не станут «чистыми». Промывание желудка возможно только в том случае, если пострадавший в сознании.
5. Ждать школьного врача либо бригаду скорой медицинской помощи.