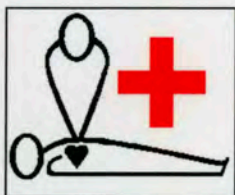




РЕСУРСНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
РОССИЙСКОГО КРАСНОГО КРЕСТА
ПО ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



Справочник по *первой* *ПОМОЩИ*

Да, Вы действительно можете оказать помощь!

Москва 2018 г.

Содержание

Шаги оказания первой помощи	3
ШАГ ПЕРВЫЙ:	
Осмотр места происшествия	3
ШАГ ВТОРОЙ:	
Осмотр пострадавшего	3
Проверка наличия сознания	3-4
Пострадавший без сознания есть дыхание:	
Восстановительное положение	4
Проверка наличия дыхания	4-5
ШАГ ТРЕТИЙ:	
Вызов скорой помощи	5
ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ:	
Оказание первой помощи	6
Пострадавший без сознания без дыхания:	
Сердечно-легочная реанимация	6-7
Подавился: Пострадавший в сознании	8-9
Подавился: Пострадавший без сознания	9
Кровотечение	9-10
Шоковое состояние	10-11
Инфаркт миокарда	11-12
Инсульт	12-13

Неотложные состояния при диабете	13-14
Эпилептический припадок (судороги)	14-15
Высокая температура (лихорадка)	15-16
Обморок	16-17
Острая боль в животе	17
Диарея	17-18
Ожоги	18-19
Неотложные состояния, вызванные гипотермией (переохлаждением)	19-20
Отморожение	20-21
Неотложные состояния, вызванные гипертермией (перегревом)	21-23
Травмы конечностей	23-24
Травмы головы и позвоночника	24-26
Проникающее ранение грудной клетки	26-27
Отравления	27-29

- +** **Первая помощь** – комплекс срочных простейших мероприятий по спасению жизни человека. Ее цель заключается в устранении явлений, угрожающих жизни, а также в предупреждении дальнейших повреждений и возможных осложнений.

- +** **Знания навыков оказания первой помощи позволяют:**
Быстро и грамотно оказать первую помощь пострадавшим до приезда врача и тем самым уменьшить их страдания, уменьшить серьезность последствий ран или сохранить им жизнь. Поможет Вам чувствовать себя уверено в любой экстремальной ситуации.

- +** Одним из достоинств программы Российского Красного Креста «Первая помощь» является её доступность и адаптируемость под любую группу слушателей, как по профессиональным, так и по возрастным характеристикам. Обучение проводят квалифицированные инструкторы Красного Креста. По окончании курсов выдается удостоверение Российского Красного Креста международного образца.

- +** **Программа Российского Красного Креста «Первая помощь»:**
Имеет международный сертификат соответствия Европейским стандартам по оказанию первой помощи. Одобрена Минздравом России. Сертифицирована Европейским советом по реанимации. Соответствует требованиям действующего законодательства: Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Трудового кодекса Российской Федерации, Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера».
Включает обучение всем мероприятиям оказания первой помощи в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 4 мая 2012 г. № 477н.
Юридически защищена является собственностью РКК.

Шаги оказания первой помощи

Существует четыре шага (алгоритм действий) оказания первой помощи при неотложных ситуациях, которых следует строго придерживаться. Эта последовательность действий обеспечивает вашу безопасность, безопасность пострадавшего и окружающих людей, а также способствует эффективной работе спасателя.

ШАГ ПЕРВЫЙ:

Осмотр места происшествия

До оказания первой помощи внимательно осмотритесь, и постарайтесь определить:

1. Не представляет ли место происшествия опасности?
2. Что произошло?
3. Сколько пострадавших?
4. В состоянии ли окружающие вам помочь?

При проведении осмотра обращайтесь внимание на детали, которые могли бы вам подсказать причину происшествия и полученных травм. Это особенно важно, если пострадавший находится без сознания и свидетели происшествия отсутствуют.

ШАГ ВТОРОЙ:

Осмотр пострадавшего

Ваши последующие действия:

- проверка наличия сознания
- проверка наличия дыхания

ПРОВЕРКА НАЛИЧИЯ СОЗНАНИЯ

Человек, который в состоянии говорить или издавать звуки, находится **в сознании** и дыхательные пути у него открыты.

Прежде всего, определите, в сознании ли пострадавший.



*Спросите пострадавшего.
«Вам нужна помощь?»
Если ответа не последовало, слегка
встряхните пострадавшего за плечи.*

Человек, не отвечающий на внешние раздражители, может быть без сознания.

Бессознательное состояние является **угрожающим жизни** пострадавшего, так как может запасть язык и закрыть просвет дыхательных путей. Если пострадавший без сознания, но дыхание есть, положите его в восстановительное положение (устойчивое боковое положение).



ПРОВЕРКА НАЛИЧИЯ ДЫХАНИЯ

Если пострадавший находится **без сознания**, необходимо обеспечить ему проходимость дыхательных путей. Для этого сделайте следующее:

ВЗРОСЛЫЙ \ РЕБЕНОК \ МЛАДЕНЕЦ



*Запрокиньте голову пострадавшего
и приподнимите подбородок.*

Чтобы определить, присутствует ли дыхание у пострадавшего, находящегося без сознания, сделайте следующее:



Послушайте ухом, почувствуйте щекой и наблюдайте за дыхательными движениями грудной клетки в течении 10 секунд.

Если пострадавший не дышит, проведите **сердечно-легочную реанимацию**.

ШАГ ТРЕТИЙ:

Вызов скорой помощи

Для вызова скорой помощи позвоните по телефону «103» или «112». По возможности попросите кого-либо позвонить в то время, как вы оказываете помощь пострадавшему

Вы или другой человек должны сообщить диспетчеру следующее:

- Точное место происшествия: адрес, номер дома, этаж и номер квартиры (офиса). За городом общеизвестные ориентиры места происшествия и пути подъезда к нему.
- Номер телефона, с которого производится вызов, фамилию вызывающего.
- Фамилию, имя пострадавшего (если известно). Приблизительно возраст и пол пострадавшего, если с ним не знакомы.
- Характер происшествия (ДТП, пожар и т.п.).
- Количество пострадавших.
- Состояние пострадавших (боли в груди, затрудненное дыхание, кровотечение и т.п.).

!! Примечание. не кладите трубку, если не уверены, что диспетчер понял вас правильно.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ:

Оказание первой помощи

Помните, что передвижение пострадавшего может привести к ухудшению его состояния. При оказании помощи пострадавшему в сознании оставьте его в том положении, в котором обнаружили.

Сердечно-легочная реанимация (СЛР)

ПОСТРАДАВШИЙ БЕЗ СОЗНАНИЯ И БЕЗ ДЫХАНИЯ

После того, как вы определили отсутствие сознания и проверили дыхание в течение 10 секунд, при его отсутствии следует немедленно вызвать Скорую помощь и приступить к проведению сердечно-легочной реанимации.

При проведении СЛР используйте защитные лицевые маски или пленки, которые защитят вас от возможной инфекции.

ВЗРОСЛЫЙ



Положите основание ладони одной руки на середину грудной клетки пострадавшего. Вторую руку положите сверху первой и зажмите в замок.



Сделайте 30 надавливаний на грудину 2 руками на глубину 5-6 см.



Сделайте 2 вдувания «изо рта в рот» в течении 1,5-2 секунд каждое. При этом нос пострадавшего зажат (рука на лбу, большой и указательный палец сжимают ноздри)

РЕБЕНОК



Сделайте 5 небольших вдувания.



Сделайте 30 надавливаний на грудину одной рукой на глубину 1/3 высоты грудной клетки или приблизительно на 5 см.



Сделайте 2 небольших вдувания, в течение 1,5-2 секунд каждое. Нос при дыхании рот в рот закрыт.

Продолжайте чередовать 30 надавливаний и 2 вдувания до появления признаков жизни или до приезда Скорой помощи.

МЛАДЕНЕЦ



Сделайте 5 легких вдувания.



Расположите два пальца на грудину младенца на один палец ниже линии, проходящей между сосками.



Сделайте 30 надавливаний двумя пальцами на глубину 1/3 высоты грудной клетки или приблизительно на 4 см.

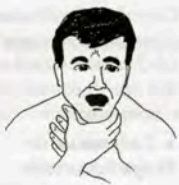


Сделайте 2 легких вдувания.

Продолжайте чередовать 30 надавливаний и 2 вдувания до появления признаков жизни или до приезда Скорой помощи.

Подавился (непроходимость дыхательных путей): пострадавший в сознании

Если человек поперхнулся и кашляет, то побуждайте его постоянно кашлять, но ничего другого не предпринимайте.



Человек, испытывающий полную непроходимость дыхательных путей, инстинктивно хватается руками за горло, не может говорить, кашлять, дышать, его лицо синеет. Это свидетельствует о том, что ему следует немедленно оказать помощь.

ВЗРОСЛЫЙ РЕБЕНОК



Встаньте сбоку, слегка позади пострадавшего. Поддерживая грудную клетку одной рукой, хорошенько наклоните вперед. Нанесите до 5 резких ударов, между лопатками, основанием ладони другой руки.



Обхвати пострадавшего руками чуть выше пупка, под ребрами (под диафрагмой), сожмите руки в кулак и сделайте 5 резких надавливающих движений внутрь и одновременно выталкивающих движений вверх.



Тучным людям или беременным женщинам сделайте 5 резких толчков в грудину, при этом руки на центре грудины.

Если непроходимость не устранилась, продолжайте чередовать пять ударов по спине с пятью под диафрагмальным толчками.

МЛАДЕНЕЦ



Сделайте 5 похлопываний между лопатками

Сделайте 5 надавливаний на грудину 2 пальцами на центре грудины, ниже линии, проходящей между сосками

Если инородное тело видно извлеките его мизинцем

Если непроходимость не устранилась, продолжайте чередовать пять ударов по спине с пятью толчками на грудную клетку

Подавился (непроходимость дыхательных путей): пострадавший без сознания

Если пострадавший потерял сознание до того, как инородное тело выскочило из дыхательных путей, проверьте у него наличие дыхания и, если его нет, приступайте к проведению сердечно-легочной реанимации. Периодически осматривайте ротовую полость. Вручную удалите твёрдый предмет из дыхательных путей, только если его можно увидеть.

Выметающее движение пальцем не используется у младенцев.

Кровотечение

Осмотр пострадавшего предусматривает выявление сильного кровотечения, которое должно быть остановлено как можно быстрее, т.к. представляет реальную угрозу для жизни пострадавшего. Если в ране есть инородное тело, не удаляйте его. Для остановки кровотечения используйте чистый перевязочный материал.

Контакт с кровью пострадавшего может быть не безопасен для вас, поэтому при оказании помощи используйте резиновые перчатки или другие средства защиты.

Последовательность оказания первой помощи.



Усадите или уложите пострадавшего.

Прижмите рану валиком из ткани.

Наложите на рану давящую повязку.

Если кровь просачивается через повязку, наложите дополнительный валик и замотайте его поверх старой повязки. Не удаляйте повязку, уже пропитанную кровью.

Шоковое состояние

Шок — это ответная реакция организма на действие внешних агрессивных раздражителей, которая может сопровождаться нарушениями кровообращения, обмена веществ, нервной системы, дыхания, других жизненно важных функций организма. К развитию шока может привести: обширные раны, ожоги, сильное кровотечение, воздействие тока, аллергическая реакция, острое отравление, проблемы с печенью, почками, сердцем и другие состояния.

Признаки и симптомы шокового состояния

- Бледная, холодная и влажная кожа.
- Слабость.
- Беспокойство.
- Сухость во рту, жажда.
- Слабый учащенный пульс.
- Учащенное дыхание.
- Спутанность сознания.

- Бессознательное состояние.

Первая помощь



- Вызовите скорую помощь.
- Согрейте пострадавшего.
- Уложите пострадавшего на спину, поднимите ноги на 30 см. выше уровня тела (если нет травмы головы, шеи или позвоночника).
- Успокойте пострадавшего.
- Окажите помощь при наличии других травм или заболеваний, которые могут способствовать развитию шока.
- Не давайте пострадавшему пить.

Инфаркт миокарда

Признаки и симптомы инфаркта миокарда

- Боль: давящая, сжимающая, ноющая, щемящая, изжогоподобная.
- Чувство стеснения или тяжести в груди.
- Боль обычно загрудинная, ощущается в середине грудной клетки.
- Может отдавать в плечо, руку, шею, нижнюю челюсть или спину
- Затрудненное дыхание (одышка).
- Учащенный, замедленный или нерегулярный пульс.
- Бледная или синюшная кожа.
- Липкий пот.
- Тошнота или рвота; часто описываемые как расстройство пищеварения.
- Боль часто сопровождается кашлем.
- Ощущение тоски, тревоги.

Первая помощь



- Вызовите скорую помощь.
- Пострадавший должен прекратить всякую физическую

- Если пострадавший находится без сознания, но дышит нормально, положите пострадавшего в восстановительное положение парализованной частью вверх, для свободного выхода жидкости изо рта.
- Своевременно освобождайте рот и носоглотку от слюны, слизи и рвотных масс.
- Положите холод на лоб и голову
- Обеспечить поступление свежего воздуха (открыть форточки или окно).
- Ослабьте галстук и поясной ремень, снимите стесняющую одежду
- Находитесь с пострадавшим, пока не прибудет скорая помощь.
- Следите за признаками жизни.

Неотложные состояния при диабете

Признаки и симптомы неотложных состояний при диабете

- Учащенный пульс.
- Учащенное дыхание.
- Частое мочеиспускание.
- Желание есть и пить.
- Запах ацетона изо рта.
- Потливость.
- Чувство беспокойства, голода, головокружения, спутанность сознания.
- психотическое поведение (часто напоминающее алкогольное опьянение)
- Возможны судороги и потеря сознания.

Первая помощь

- ✚ Если пострадавший в сознании, то дайте ему что-нибудь сладкое: сладкий чай, конфету, фруктовый сок (желательно апельсиновый), обычный столовый сахар).

- Если состояние пострадавшего не улучшается через несколько минут после приема сахара, вызывайте скорую помощь.
- Если пострадавший находится без сознания, не давайте ему питья или еды. Следите за признаками жизни пострадавшего, поддерживайте нормальную температуру тела и вызовите скорую помощь.

Эпилептический припадок (судороги)

Предшествующие симптомы:

Человек может испытывать необычное ощущение или чувство (вроде визуальной или обонятельной галлюцинации), называемой аурой.

Признаки и симптомы

- Кратковременная спутанность или потеря сознания.
- Неожиданные, неконтролируемые, ритмичные мышечные сокращения (т.е. конвульсии).
- Нерегулярное или (временное) отсутствие дыхания.
- Слюнотечение.
- Закатывание вверх глаз.
- Жесткость тела.
- Возможно потеря контроля над мочевым пузырем или кишечником.
- Прикусывание языка или его заваливание за щеку

Первая помощь



- Ободрите человека тем, что собираетесь ему помочь.
- Во время судорог уберите близко расположенные к нему предметы, которые могут вызвать травму
обеспечьте защиту для головы человека, поместив под нее слегка свернутое полотенце или одежду.
не держите и не сжимайте человека;
не помещайте ничего между зубами или ничего не кладите в рот.

- Как только судороги прекратятся, убедитесь, что дыхательные пути человека свободны, и проверьте его на наличие дыхания и травм.
- После судорог человек испытывает сонливость и плохо разбирается в окружающей ситуации. Положите пострадавшего в восстановительное положение, пока он полностью не придет в себя.

!!! Вызывайте скорую помощь в следующих случаях:

- Судороги длятся более 5 минут или возобновляются;
- Пострадавший страдает диабетом или получил травму;
- Пострадавшая беременная женщина;
- Пострадавший младенец или ребенок;
- Судороги возникли в воде;
- Человек не приходит в сознание после 5/ 10 минут.
- У человека ранее никогда не случались судороги.
- Обнаружено любое состояние, угрожающее жизни.

Высокая температура (лихорадка)

Признаки и симптомы

- Бледность.
- Озноб, при котором дрожит тело и стучат зубы.
- Горячая, покрасневшая кожа и пот
- Головная боль.
- Боль во всем теле.
- Судороги.
- Кома.

Первая помощь

- Помогите больному принять удобное положение (предпочтительно уложите в постель).
- Больного следует легко одевать и избегать укрывания большим числом одеял или покрывал.

- Протирайте больного водой комнатной температуры (от 29 °С до 33 °С), пока это не раздражает человека или он не начинает дрожать.
- Не использовать холодную воду для протирания, это может вызвать противоположную реакцию, т.е. еще больше нагреть тело.
- Дайте возрастную дозу жаропонижающего средства.
- Необходимо соблюдать покой и пить жидкость, чтобы возместить потерю жидкости, вызванную потоотделением.
- Вызовите врача из поликлиники или Скорую помощь, если:
 - у ребенка младше двух месяцев
 - у детей до двух лет температура выше 39 °С
 - человек старше 65 лет
 - не снижается,
 - сопровождается сыпью, затруднениями дыхания, непрекращающимся кашлем, острой болью в области живота, любыми признаками шока, изменениями в психическом состоянии, головной болью или ригидностью затылочных мышц.

Обморок

Признаки и симптомы

- недомогание, головокружение, тошнота, холодный пот, бледность кожи, темные круги перед глазами, потеря сознания.

Первая помощь



- Проверьте наличие признаков жизни.
- Если пострадавший без сознания, уложите его в восстановительное положение.
- Обеспечьте доступ свежего воздуха.
- Ослабьте одежду пострадавшего.
- Положите холодный компресс или влажную салфетку на лоб пострадавшего.

- Вызывайте скорую помощь, если пострадавший не приходит в сознание более 2 минут, обмороки повторяются.

Острая боль в животе

Признаки и симптомы

- Схватки, жжение, острая боль, которая продолжается более 1 часа.
- Тошнота и рвота.
- Вздутие живота.
- «Твердый» живот.
- Жар.
- Понос.
- Кровотечение из половых органов.
- Затрудненное мочеиспускание и/или боли при мочеиспускании.
- Кровь в кале (красного или черного цвета).

Первая помощь



- Помогите пострадавшему принять удобное положение.
- Не давайте пострадавшему пищу, питье и любые лекарства.
- Срочно вызывайте скорую помощь.

Диарея

Признаки и симптомы

- Частый и жидкий стул.
- Тошнота, рвота.
- Боли в области живота; спазмы.
- Потеря аппетита.

Признаки обезвоживания организма

- Сухость во рту
- Головокружение или дезориентация.
- Сухость кожи (после нажатия кожа не восстанавливается).

- Жар.
- Частый пульс.
- Сокращение диуреза по мере развития обезвоживания.

Первая помощь



- Помогите пострадавшему принять удобное положение лежа.
- Приготовьте раствор: на 1 литр остывшей кипяченой воды (которая кипела не менее 20 минут) добавляется 1 чайная ложка соли и 4 чайных ложки сахара. Этот раствор следует принимать понемногу длительное время.
- При появлении признаков обезвоживания вызовите скорую помощь.

Ожоги

Ожоги представляют собой повреждение мягкой ткани, обычно вызванное воздействием на нее высоких температур, химических веществ, электрического тока или солнечных лучей.

По глубине поражения тканей разделяются на три вида:
поверхностные (покраснение кожи);
умеренно-глубокие (появление на коже пузырей);
глубокие (обугливание кожи и нижележащих тканей).

Даже после удаления источника ожога, мягкие ткани продолжают тлеть некоторое время, приводя к еще большим повреждениям. Охлаждение помогает предотвратить образование пузырей при небольших ожогах и уменьшить повреждение тканей при более серьезных.

!!! Немедленно вызывайте скорую помощь, если ожог:

- Вызывает затруднение дыхания.
- Затрагивает не одну часть тела.
- Затрагивает голову, шею, кисти рук, ступни или половые органы.
- Имеется у ребенка или пожилого человека.
- Вызван химическим веществом, взрывом или воздействием электрического тока.

Первая помощь

- Охладите обожженную поверхность холодной водой 15-20 минут.
- Наложите стерильную повязку, чтобы предотвратить попадание инфекции.
- До появления отека снимите с пострадавшего кольца, часы и другие предметы.

!!! Нельзя

- Отрывать одежду, прилипшую к ожоговому очагу.
- Прикасаться к обожженной области чем-либо, кроме стерильных или чистых повязок.
- Использовать вату
- Наносить, сразу после ожога жир, крем, мазь, спирт.
- Вскрывать ожоговые пузыри.
- Обрабатывать рану при глубоких ожогах.
- Прикладывать к ожогу лед и использовать ледяную воду.

При глубоких ожогах как можно быстрее доставьте пострадавшего к врачу.

Неотложные состояния, вызванные гипотермией (переохлаждением)

Проблема заключается в общем переохлаждении тела, когда организм не в состоянии компенсировать потерю тепла.

Признаки и симптомы гипотермии

- Дрожь или озноб (может отсутствовать на более поздних стадиях).
- Тахикардия.
- Онемение.
- Посинение губ, ушей, пальцев рук и ног
- Потеря координации движений.
- Усталость и сонливость.
- Замешательство, необычная манера поведения.
- Температура тела ниже 35 градусов.

- На более поздних стадиях может появиться амнезия, а также неспособность двигать руками.

Первая помощь



- Вызовите скорую помощь.
- Постепенно отогрейте тело, обернув его в одеяла или сухую одежду.
- По возможности приложите к телу источник тепла (горячая грелка, бутылки с горячей водой (**НЕ** кладите их непосредственно на кожу) или прямым физическим контактом).
- Дайте теплое питье пострадавшему, если он в сознании.
- Не согревайте пострадавшего слишком быстро, т.к. это может вызвать проблемы с сердцем.

Отморожение

Наиболее подвержены отморожению выступающие части тела: **ЛИЦО, УШИ, РУКИ И НОГИ**

Отморожение может привести к потере кистей, ступней, пальцев рук и ног

Кроме того, контакт кожи с замерзшим углекислым газом (сухим льдом) может вызвать отморожение.

Признаки и симптомы

- в пораженной области появляется ощущение мурашек.
- Покалывание, пощипывание, жжение
- Отсутствие чувствительности в пораженной области.
- Кожа отмороженного участка сначала краснеет, а потом белеет. Кожа холодная при прикосновении.
- На коже появляются пузыри с темной жидкостью.
- Конечной стадией отморожения является некроз, при котором белая, холодная и жесткая кожа отмирает и становится черной.

Первая помощь



- Никогда не растирайте отмороженную часть.
- Согрейте отмороженную часть тела руками или другими частями тела.

- Переместите пострадавшего в теплое место.
- Отогрейте пострадавшего завернув в одеяло и разместите рядом с предметом отопления.
- Повторное согревание проводится путем погружения пораженной части тела в воду при температуре между 37°C (то есть температуры тела) и 40°C в течение 20-30 минут.
- Забинтуйте поврежденную область сухой стерильной повязкой. При отморожении пальцев рук или ног проложите между ними марлю или ткань. Не вскрывайте образовавшиеся пузыри. Как можно скорее доставьте пострадавшего к врачу.
- В случае сильного обморожения, согревание должно быть проведено в течение 24 часов.

Неотложные состояния, вызванные гипертермией (перегревом)

Тепловые судороги болезненные судороги мышц, обычно затрагивающие икроножные мышцы или мышцы живота, вызываются потерей жидкости и минеральных солей в результате интенсивных физических упражнений или работы при высокой или даже умеренной температуре окружающей среды.

Признаки и симптомы тепловых судорог

- Сильные мышечные сокращения.
- Нормальная температура тела.
- Влажная кожа.

Первая помощь

- ✚ Поместите пострадавшего в прохладное место.
- Дайте ему охлажденной воды или напитка.
- Потяните мышцу и помассируйте область спазма.

Тепловое переутомление наиболее распространенное состояние при перегреве, приводящее к обезвоживанию организма, вызывается физическими упражнениями или работой в жарких условиях.

Признаки и симптомы

- Нормальная или несколько повышенная температура тела.
- Прохладная, влажная, бледная или покрасневшая кожа.
- Головная боль, головокружение или слабость.
- Тошнота, изможденное состояние.

Тепловой удар — опасное состояние, которое возникает, если признаки и симптомы теплового переутомления остаются без внимания. Нарушается терморегуляция, что приводит к резкому повышению температуры тела, при котором мозг и другие жизненно важные органы не в состоянии функционировать нормально.

Признаки и симптомы

- Высокая температура тела, иногда достигающая 41°C.
- Покрасневшая горячая сухая кожа.
- Раздражительность.
- Прогрессирующая потеря сознания.
- Учащенный слабый пульс, переходящий в аритмию.
- Учащенное поверхностное дыхание.

Первая помощь

- Поместите пострадавшего в прохладном месте.
- Если пострадавший в сознании, дайте ему охлажденной воды.
- Расстегните тесную и снимите одежду, пропитанную потом.
- Приложите прохладный мокрый компресс, поместив его в паховую область, в каждую из подмышечных впадин и на шею.
- Охладите тело пострадавшего мокрыми полотенцами или простынями.
- Обеспечьте вентиляцию воздуха.
- Внимательно следите за состоянием пострадавшего.
- При тепловом ударе у пострадавшего может остановиться дыхание или наступить инфаркт миокарда. Будьте готовы к проведению сердечно-легочной реанимации.

- В случае отказа от воды, рвоты и изменяющегося уровня сознания, немедленно вызывайте скорую помощь.

Травмы конечностей

Происходят при различных обстоятельствах: падении, неловком или неожиданном движении или при автомобильной аварии.

Перелом это нарушение целостности кости. Он может быть закрытым или открытым. Для открытого перелома характерно наличие раны. При закрытом переломе, который более распространен, кожный покров остается неповрежденным.

Вывих это смещение кости по отношению к ее нормальному положению в суставе. Воздействие большой силы, приведшей к вывиху, может также вызвать перелом кости и повреждение близлежащих нервов и кровеносных сосудов. Вывих обычно легко определить по видимой деформации сустава.

Растяжение и разрыв связок происходит при чрезмерной нагрузке, оказываемой на сустав. Тяжелые формы растяжений вызывают сильную боль при малейшем движении сустава. Наиболее распространенными являются растяжения связок голеностопного и коленного суставов, пальцев и запястья.

Растяжение мышц и сухожилий обычно вызываются подъемом тяжестей, чрезмерной мышечной работой, резким или неловким движением. Если подобным травмам не оказывать должного внимания, то растяжение мышц может стать хроническим, особенно, в области шеи, поясницы и бедра.

Различия между растяжением, разрывом и переломом трудно определить на глаз, в связи, с чем считаем травму переломом.

Признаки и симптомы травм опорно-двигательного аппарата

- Боль.
- Синюшность кожи.
- Отек.
- Ограничение подвижности в конечности.
- Деформация.

- Наружное кровотечение.
- Ощущение хруста в костях или щелкающий звук в момент получения травмы.

Первая помощь



- Обеспечение неподвижности поврежденной конечности.
- При возможности обложить конечность холодом. Не кладите лед прямо на кожу, используйте прокладку из полотенца или другой одежды.
- **ЗАПРЕЩЕНО** применять лед или охлаждение более 20 минут.
- В случае открытого перелома без сильного кровотечения, накройте рану стерильной или чистой салфеткой. В случае продолжительного кровотечения остановите прямым давлением на рану, не задевая кость.
- Наложить шину только, если нет возможности вызвать скорую помощь, при самостоятельной транспортировке пострадавшего в травмпункт.

Правила наложения шины

- Шина накладывается без изменения положения поврежденной части.
- Шина должна охватывать как область повреждения, так и суставы, расположенные выше и ниже этой области.
- Шина фиксируется выше и ниже области повреждения.
- До и после наложения шины проверьте пальцы, они должны быть теплые на ощупь и иметь розовый цвет у ногтей. При жалобах на онемение, ослабьте повязку
- Шина не накладывается на обнаженную часть тела (под нее обязательно подкладывают марлю, одежду и т. д.);

Травмы головы и позвоночника

Травма головы может привести к изменениям функции памяти, эмоций и речи. При повреждении области мозга, контролирующей определенную часть тела, эта часть может навсегда потерять свои функции. Повреждение спинного мозга и нервной сис-

темы способны вызвать временные и постоянные параличи, потерю чувствительности, двигательных функций и даже смерть.

Признаки и симптомы травм головы и позвоночника могут быть видны сразу или проявиться позже.

!!! Опасные травмы наиболее вероятны при:

- падении с высоты, превышающей собственный рост,
- прыжках в воду,
- нанесении сильного удара по голове или туловищу,
- дорожно-транспортном происшествии,
- ударе молнией,
- ударе электрическим током,
- взрыве.

Признаки и симптомы травм головы и позвоночника

- Изменение уровня сознания; сонливость, спутанность сознания, потеря сознания.
- Сильная боль или давление в голове, шее или спине.
- Покалывание или потеря чувствительности в пальцах рук и ног
- Потеря двигательных функций какой-либо части тела.
- Необычные бугристые образования на голове или позвоночнике.
- Выделение крови или спинномозговой жидкости из ушей или носа.
- Сильное кровотечение в области головы, шеи или спины.
- Судороги.
- Затрудненное дыхание.
- Нарушение зрения: двойное или размытое.
- Звон в ушах.
- Тошнота или рвота.
- Различие в размерах правого и левого зрачков.
- Потеря равновесия.
- Синяки в области головы, особенно вокруг глаз и ушей.

Первая помощь



- Вызовите скорую помощь.
- Имobilизируйте руками голову пострадавшего с обеих


- сторон в том положении, в котором вы его обнаружили.
- Поддерживайте проходимость дыхательных путей.
- Следите за уровнем сознания и дыханием.
- Остановите наружное кровотечение.
- Поддерживайте нормальную температуру тела пострадавшего.
- Если на пострадавшем надет защитный шлем, не снимайте его. Снимите его только в том случае, если пострадавший не дышит.

Проникающее ранение грудной клетки

Признаки и симптомы проникающего ранения грудной клетки

- Затрудненное дыхание.
- Кровотечение из открытой раны грудной клетки.
- Из раны при дыхании может выделяться кровь с пузырьками воздуха
- Всасывающий звук, исходящий из раны при каждом вдохе.
- Сильная боль в области раны.
- Очевидная деформация, характерная для перелома.
- Кашель с кровавой пеной.
- Посинение губ, ушей, носа, пальцев и лица.

Первая помощь

- 
 • При травмах грудной клетки, лица оказывающие первую помощь, должны затормозить развитие шока и поместить человека в удобное положение, при котором ему легче дышать.
- При наличии обильного наружного кровотечения следует оказывать прямое давление на рану грудной клетки рукой и/или повязкой.
- В случае исходящего из раны всасывающего звука при вдохе, для предотвращения развития пневмоторакса, наложите на рану трехстороннюю окклюзионную повязку (закройте рану повязкой, используя кусок полиэтиленового пакета или обертку, закрепленный с трех сторон пластырем, оставив один край открытым/незакрепленным).

- При огнестрельном ранении обязательно проверьте место возможного выхода пули. В случае обнаружения второго отверстия, наложите давящую повязку
- Если пострадавший теряет сознание, положите его в устойчивое боковое положение на сторону повреждения.

Отравления

Отравление происходит при попадании токсичного вещества внутрь организма. Ядом является любое вещество, которое попадая в организм вызывает отравление, заболевание или смерть.

При оказании первой помощи при отравлении можно воспользоваться помощью информационно-консультативного токсикологического центра ФМБА России по телефону +7 (495) 628-16-87. Центр работает круглосуточно, и его сотрудники могут проконсультировать по вопросам вызова «Скорой медицинской помощи» и объяснить какие меры необходимо предпринять до приезда бригады «Скорой медицинской помощи».

Важно сообщить в токсикологический центр или диспетчеру «Скорой медицинской помощи» о характере и времени воздействия, а также о названии продукта или ядовитого вещества.

Признаки и симптомы

- Тошнота, рвота, понос.
- Боль в животе.
- Сердечный приступ.
- Нарушение дыхания.
- Нарушение сердечного ритма, повышенное или пониженное артериальное давление.
- Липкая кожа.
- Слюноотделение.
- Потеря сознания.
- Неконтролируемые мышечные сокращения (конвульсии).
- Ожоги вокруг губ, на языке или на коже.
- Кожа может иметь неестественный цвет (бледная, красная, посиневшая), иметь ранки.

- Состояние шока. Странная манера поведения пострадавшего.
- Специфический запах какого-либо химического вещества.
- Химические ожоги.

Симптомы зависят от типа токсического вещества и от пути попадания токсина в организм.

Путь проникновения
токсичного вещества

Первая помощь

**Через
пищеварительный
тракт (рот)**

- Вызовите скорую помощь.
- Положите пострадавшего на левый бок в устойчивое положение.
- Выполните инструкции, которые получите от диспетчера скорой помощи или сотрудника токсикологического центра.
- После рвоты давайте пострадавшему обильное питье, чтобы уменьшить концентрацию ядовитого вещества в желудке.
- Если получение таких инструкций невозможно, или находитесь в удаленной местности, где бригада скорой медицинской помощи может прибыть с большой задержкой, сделайте следующее: дать пострадавшему выпить небольшими глотками в несколько приемов 1 литр чистой воды (комнатной температуры). Затем вызвать рвоту. Повторять до тех пор, пока рвотные массы не будут состоять из чистых вод.
- После очищения пищеварительной системы можно переходить к приему сорбентов, которые помогут вывести из организма те токсины, которые невозможно удалить из кишечника при помощи промывания желудка (рвоты). по Следует давать рекомендации врача.

**Через
дыхательные пути
(при вдохе)**

- Изолируйте пострадавшего от воздействия газа или паров.
- Вынесите пострадавшего на свежий воздух.
- Вызовите скорую помощь.
- Помогите пострадавшему принять удобное положение до прибытия скорой помощи.
- Следите за признаками жизни.
- При остановке дыхания будьте готовы провести сердечно-легочную реанимацию.

**Через
кожный покров**

- В случае попадания на кожу сухих химикатов, стряхните сухое вещество с кожи защищенной рукой.
 - Снимите одежду или украшения, на которые попали химикаты.
 - Тщательно промойте поврежденное место проточной водой в течение 20 минут.
 - При наличии раны наложите чистую или стерильную повязку
 - Вызовите скорую помощь, если состояние пострадавшего ухудшается.
 - При попадании сухих или жидких химикатов в глаз, промойте глаз в течение 20 минут под струей воды, следя за тем, чтобы вода не попадала в здоровый глаз.
 - При оказании помощи используйте защитные перчатки.
-

+ Данный справочник содержит выборочную информацию по курсу первой помощи Российского Красного Креста и не может быть использован как самостоятельное пособие для обучения.

+ Чтобы записаться на курс первой помощи, обратитесь в Российский Красный Крест.

Контакты:

Телефон. 8 (965) 428-14-63/ 8 (916) 604-49-59

Эл. почта. info@redcross-mosuvao.ru

Сайт. www.redcross-mosuvao.ru