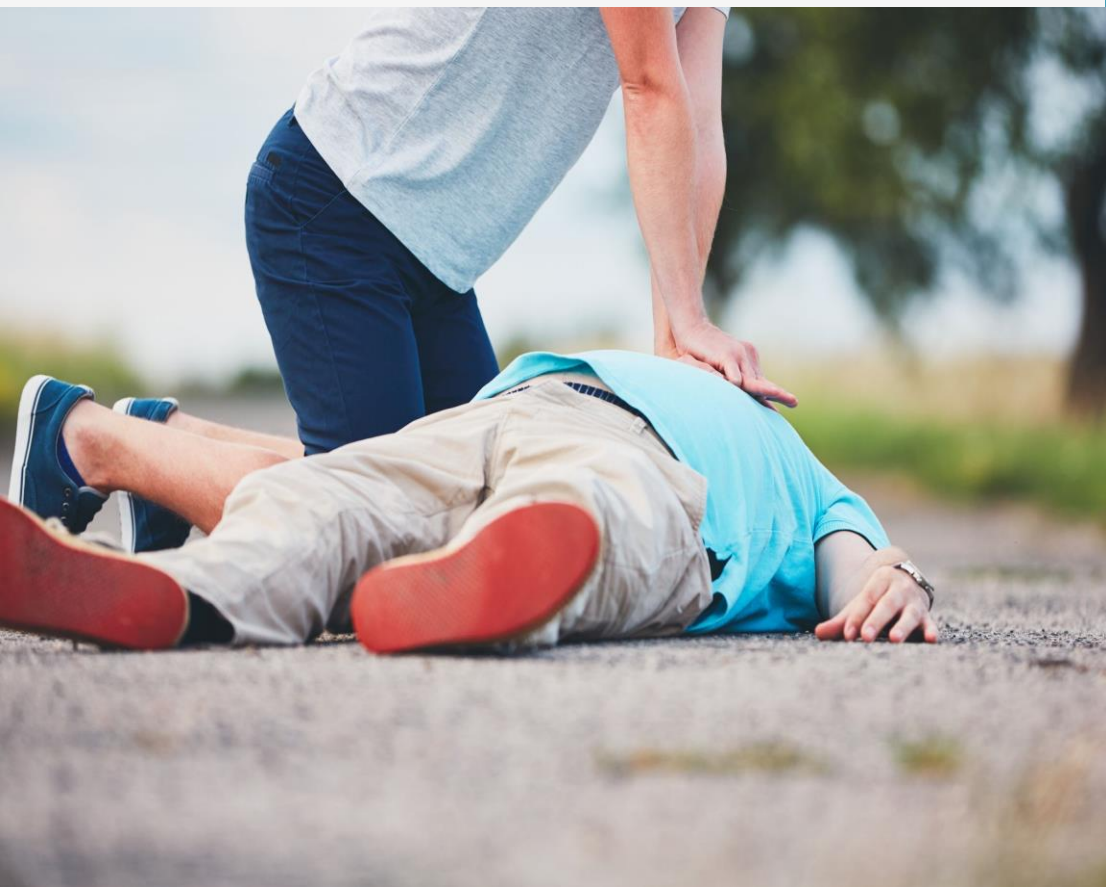
A person in a grey suit and white shirt is shown from the waist down, holding a brown leather bag and a book. The background is a dark green grid with various mathematical formulas and symbols, including  $P=2l+z$ ,  $a \times b$ ,  $|a \times p|$ , and  $\theta$ .

ПОЛУЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ  
НАВЫКОВ ПРИ ОКАЗАНИИ  
ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ  
ПОМОЩИ



## Первая медицинская помощь –

это комплекс медицинских мероприятий, выполненных на месте поражения преимущественно в порядке само- и взаимопомощи, а также участниками аварийно-спасательных работ с использованием табельных и подручных средств. Это оперативная помощь пострадавшему при получении травмы или внезапном приступе заболевания, оказывается до тех пор, пока не прибудет бригада «скорой помощи».



## Общий порядок действий при оказании первой медицинской помощи следующий:

1

- установить необходимость действий при оказании первой медицинской помощи;

2

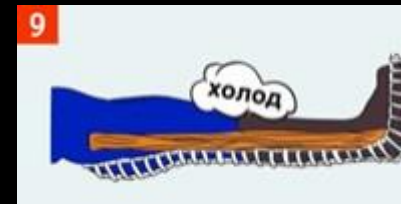
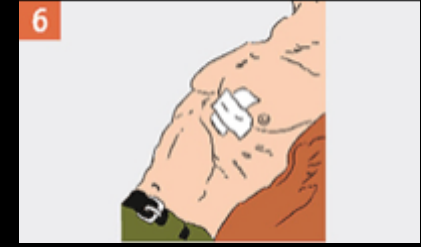
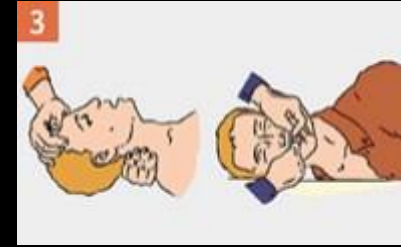
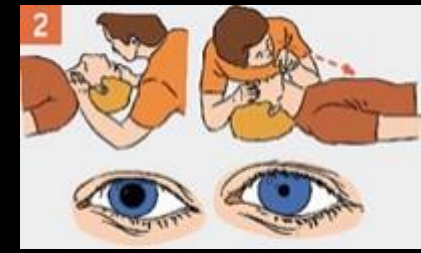
- принять решение об оказании первой медицинской помощи;

3

- приступить к выполнению мероприятий первой медицинской помощи и оказать ее до прибытия специалистов.

# Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим

1. Убедись, что тебе и пострадавшему ничто не угрожает. Используй медицинские перчатки для защиты от биологических жидкостей пострадавшего.
  2. Вынеси (выведи) пострадавшего в безопасную зону.
  3. Определи наличие пульса, самостоятельного дыхания, реакции зрачков на свет.
  4. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей
  5. Восстанови дыхание и сердечную деятельность путем применения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
  6. Останови наружное кровотечение. Налож герметизирующую повязку на грудную клетку при проникающем ранении
- Только после остановки наружного кровотечения, восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения делай следующее:
7. Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь". Налож асептическую (чистую) повязку на раны.
  8. Обеспечь неподвижность частей тела в местах перелома
  9. Приложи холод к больному месту (ушиба, перелома, ранения).
  10. Уложи в сохраняющее положение, защити от переохлаждения, дай теплое подсоленное или сладкое питье (не поить и не кормить при отсутствии сознания и травме живота).



# Порядок проведения сердечно-легочной реанимации

**Правила определения наличия пульса, самостоятельного дыхания и реакции зрачков на свет (признаки "жизни и смерти")**

1. Определи наличие пульса на сонной артерии.  
(Пульс есть - пострадавший жив.)
2. Прислушайся к дыханию, установи наличие или отсутствие движений грудной клетки. (Движение грудной клетки есть - пострадавший жив.)
3. Определи реакцию зрачков на свет, приподнимая верхнее веко обоих глаз. (Зрачки на свету сужаются - пострадавший жив.)



# Последовательность проведения искусственной вентиляции легких

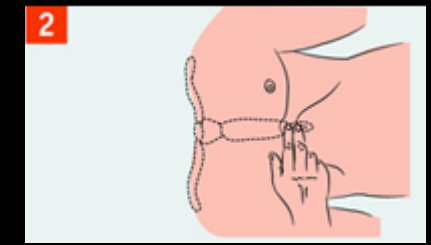
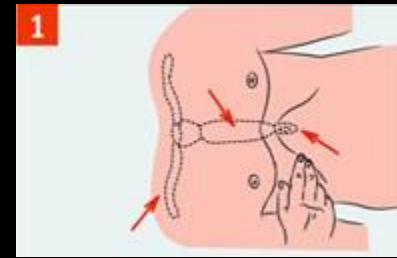
1. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. С помощью марли (платка) удали круговым движением пальцев из полости рта слизь, кровь, иные инородные предметы.
2. Запрокинь голову пострадавшего. (Приподними подбородок, удерживая шейный отдел позвоночника.) Не выполнять при подозрении на перелом шейного отдела позвоночника!
3. Зажми нос пострадавшего большим и указательным пальцами. Используя устройство для искусственной вентиляции легких типа "рот-устройство-рот", герметизируй полость рта, произведи два максимальных, плавных выдоха ему в рот. Дай две-три секунды на каждый пассивный выдох пострадавшего. Контролируй, приподнимается ли грудь пострадавшего при вдохе и опускается ли при выдохе.



## Правила проведения закрытого (непрямого) массажа сердца

1. Определи место расположения мечевидного отростка, как показано на рисунке.
2. Определи точку компрессии на два поперечных пальца выше мечевидного отростка, строго по центру вертикальной оси.
3. Положи основание ладони на точку компрессии.
4. Компрессии проводи строго вертикально по линии, соединяющей грудину с позвоночником. Компрессии выполняй плавно, без резких движений, тяжестью верхней половины своего тела. Глубина продавливания грудной клетки должна быть не менее 3-4 см, 100-110 надавливаний в 1 минуту.
5. - детям грудного возраста массаж производят ладонными поверхностями второго и третьего пальцев; - подросткам - ладонью одной руки; - у взрослых упор делается на основании ладоней, большой палец направлен на голову (на ноги) пострадавшего. Пальцы приподняты и не касаются грудной клетки
6. Чередуй два "вдоха" искусственной вентиляции легких (ИВЛ) с 15 надавливаниями, независимо от количества человек, проводящих реанимацию.
7. Контролируй пульс на сонной артерии, реакцию зрачков на свет (определение эффективности реанимационных мероприятий).

**Проводить закрытый массаж сердца нужно только на твердой поверхности!**



## Удаление инородного тела из дыхательных путей приемом Геймлиха

1. Положи младенца на предплечье левой руки, ладонью правой руки хлопни 2-3 раза между лопатками.  
Переверни младенца вниз головой и подними его за ноги
2. Обхвати пострадавшего сзади руками и сцепи их в "замок" чуть выше его пупка, под реберной дугой. С силой резко надави - сложенными в "замок" кистями - в надчревную область. Повтори серию надавливаний 3 раза. Беременным женщинам сдавливать нижние отделы грудной клетки.
3. Если пострадавший без сознания, сядь сверху на бедра, обеими ладонями резко надави на реберные дуги. Повтори серию надавливаний 3 раза.
4. Извлеки посторонний предмет пальцами, обернутыми салфеткой, бинтом. Перед извлечением инородного тела изо рта пострадавшего, лежащего на спине, необходимо повернуть голову набок

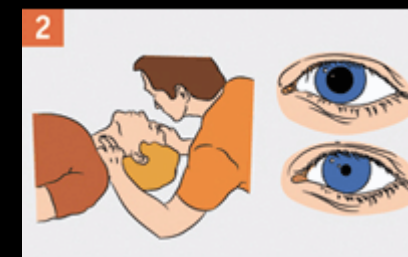




# Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

## Первая помощь при наружном кровотечении

1. Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничто не угрожает, надень защитные (резиновые) перчатки, вынеси (выведи) пострадавшего за пределы зоны поражения.
2. Определи наличие пульса на сонных артериях, наличие самостоятельного дыхания, наличие реакции зрачков на свет
3. При значительной кровопотере уложить пострадавшего с приподнятыми ногами.
4. Останови кровотечение! *Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) "скорую помощь"*
5. Наложить (чистую) асептическую повязку.
6. Обеспечь неподвижность поврежденной части тела. Положи холод (пакет со льдом) на повязку над раной (на больное место).
7. Придай пострадавшему устойчивое боковое положение
8. Защити пострадавшего от переохлаждения, дай обильное теплое сладкое питье





1. Височная
2. Челюстная
3. Сонная
4. Лучевая
5. Плечевая
6. Подмышечная
7. Бедренная
8. Большеберцовая

На конечностях точка прижатия артерии к кости должна быть выше места кровотечения. На шее и голове - ниже раны или в шею (прижатие

## Способы временной остановки наружного кровотечения

**Зажать кровоточащий сосуд (рану).** Артерию следует сильно прижать мякотью двух-четырех пальцев или кулаком к близлежащим костным образованиям до исчезновения пульса. Пальцевое прижатие артерии болезненно для пострадавшего и требует большой выдержки и силы от оказывающего помощь. До наложения жгута не отпускай прижатую артерию, чтобы не возобновилось кровотечение. Если начал уставать, попроси кого-либо из присутствующих прижать твои пальцы сверху.

## Наложить давящую повязку или выполнить тампонаду раны

1. Удерживая зажатый сосуд, наложи давящую повязку из сложенных асептических (чистых) салфеток или нескольких туго свернутых слоев марлевого бинта. Тампонада раны: в рану плотно "набить" стерильный бинт, полотенце и т.д., затем прибинтовать к ране.
2. Если давящая повязка промокает, поверх нее наложи еще несколько плотно свернутых салфеток и крепко надави ладонью поверх повязки.



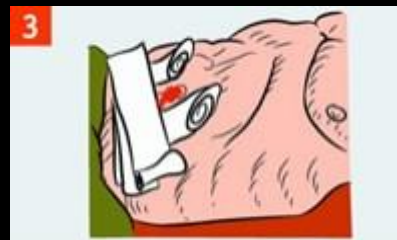
**Зажать  
кровотокающий сосуд  
(рану)**



**Наложить давящую повязку или выполнить  
тампонаду раны**

## Первая помощь при ранении живота

1. Нельзя вправлять выпавшие органы в брюшную полость. Запрещено пить и есть! Для утоления чувства жажды смачивай губы
2. Вокруг выпавших органов положи валик из марлевых бинтов (защити выпавшие внутренние органы).
3. Поверх валиков наложи асептическую повязку. Не прижимая выпавшие органы, прибинтуй повязку к животу.
4. наложи холод на повязку
5. Защити пострадавшего от переохлаждения. Укутай теплыми одеялами, одеждой.



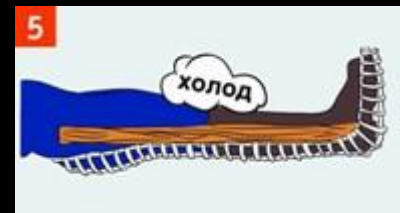
## Первая помощь при проникающем ранении грудной клетки.

1. При отсутствии в ране инородного предмета прижми ладонь к ране и закрой в нее доступ воздуха. Если рана сквозная, закрой входное и выходное раневые отверстия
2. Закрой рану воздухонепроницаемым материалом (герметизируй рану), зафиксируй этот материал повязкой или пластырем
3. Придай пострадавшему положение "полусидя". Приложи холод к ране, подложив тканевую прокладку
4. При наличии в ране инородного предмета зафиксируй его валиками из бинта, пластырем или повязкой. Извлекать из раны инородные предметы на месте происшествия запрещается!



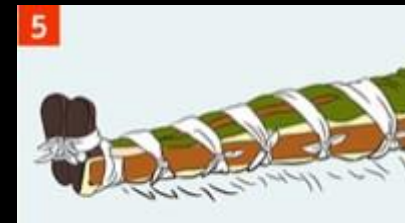
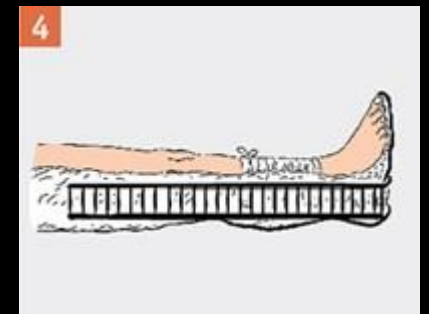
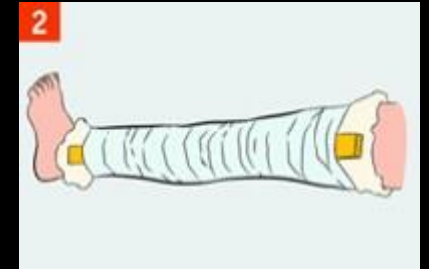
## Первая помощь при переломах костей

1. Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничто не угрожает, вынеси (выведи) пострадавшего за пределы зоны поражения
2. При открытых переломах сначала останови наружное кровотечение
3. Обеспечь неподвижность места переломов костей с помощью шин или подручных средств (ветка, доска) поверх одежды.
4. наложи на рану асептическую повязку. При открытом переломе
5. Положи холод (пакет со льдом) на повязку над раной (на больное место).
6. Укутай пострадавшего теплым (спасательным) одеялом, одеждой



## Правила иммобилизации (обездвиживания)

1. Иммобилизация выполняется с обездвиживанием двух соседних суставов, расположенных выше и ниже места перелома.
2. В качестве иммобилизирующего средства (шины) можно использовать плоские узкие предметы: палки, доски, линейки, прутья, фанеру, картон и др. Острые края и углы шин из подручных средств должны быть сглажены. Шину после наложения необходимо зафиксировать бинтами или пластырем. Шину при закрытых переломах (без повреждения кожи) накладывают поверх одежды.
3. При открытых переломах нельзя прикладывать шину к местам, где выступают наружу костные отломки.
4. Шину на всем протяжении (исключая уровень перелома) прикрепить к конечности бинтом, плотно, но не очень туго, чтобы не нарушалось кровообращение. При переломе нижней конечности шины накладывают с двух сторон.
5. При отсутствии шин или подручных средств поврежденную ногу можно иммобилизовать, прибинтовав ее к здоровой ноге, а руку - к туловищу.



## Первая помощь при термических ожогах

1. Убедись, что тебе ничто не угрожает. Останови (сбей с ног) пострадавшего.
2. Потуши горящую одежду любым способом (накрой человека покрывалом).
3. Вынеси (выведи) пострадавшего за пределы зоны поражения. Орошать место ожога разведенным водой спиртом (1:1), водкой 2-3 минуты (охлаждение, дезинфекция, обезболивание), затем холодной водой 15-30 минут.
4. Пузыри не вскрывать, прилипшую одежду обрезать вокруг ожоговой раны! Из раны не удалять посторонние предметы и прилипшую одежду! Наложить на ожоговую поверхность стерильную повязку и холод поверх повязки. Дай обильное теплое подсолненное питье (минеральную воду).





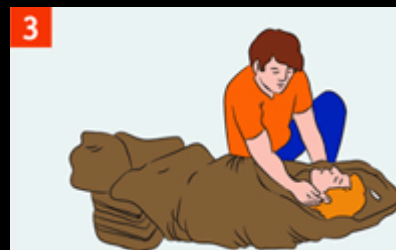
## Первая помощь при общем переохлаждении

1. Вынеси (выведи) пострадавшего за пределы зоны поражения, обеспечив собственную безопасность.
2. Занеси пострадавшего в теплое помещение или согрей пострадавшего (укутай пострадавшего теплым (спасательным) одеялом, одеждой).
3. Если пострадавший в сознании, дай обильное горячее сладкое питье. Накорми горячей пищей. **Использование алкоголя запрещено!**

*При признаках собственного переохлаждения борись со сном, двигайся; используй бумагу, пластиковые пакеты и другие средства для утепления своей обуви и одежды; ищи или строй убежище от холода.*

## Первая помощь при отморожении

1. Внеси пострадавшего в теплое помещение.
2. Укутай отмороженные участки тела в несколько слоев. Нельзя ускорять внешнее согревание отмороженных частей тела. Тепло должно возникнуть внутри с восстановлением кровообращения.
3. Укутай пострадавшего в одеяла, при необходимости переодень в сухую одежду.
4. Дай обильное горячее сладкое питье. Накорми горячей пищей.



## Первая помощь при поражении электрическим током

1. Обеспечь свою безопасность. Надень сухие перчатки (резиновые, шерстяные, кожаные и т.п.), резиновые сапоги. По возможности отключи источник тока. При подходе к пострадавшему по земле иди мелкими, не более 10 см, шагами.

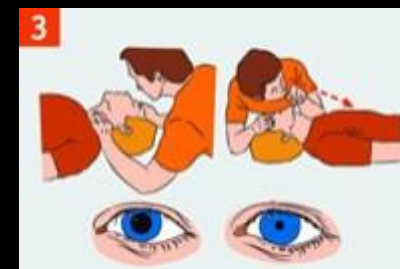
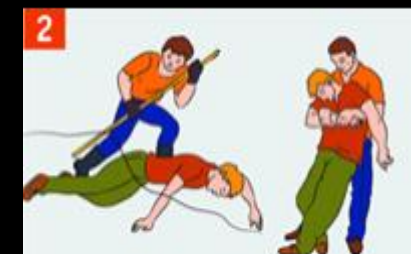
2. Сбрось с пострадавшего провод сухим токонепроводящим предметом (палка, пластик). Оттащи пострадавшего за одежду не менее чем на 10 метров от места касания проводом земли или от оборудования, находящегося под напряжением.

3. Определи наличие пульса на сонной артерии, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.

4. При отсутствии признаков жизни проведи сердечно-легочную реанимацию.

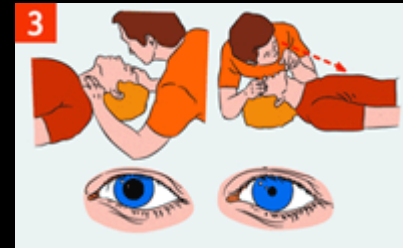
5. При восстановлении самостоятельного дыхания и сердцебиения придай пострадавшему устойчивое боковое положение.

6. Если пострадавший пришел в сознание, укрой и согрей его. Следи за его состоянием до прибытия медицинского персонала, может наступить повторная остановка сердца.



## Первая помощь при утоплении

1. Убедись, что тебе ничто не угрожает. Извлеки пострадавшего из воды. (При подозрении на перелом позвоночника вытаскивай пострадавшего на доске или щите.)
2. Уложи пострадавшего животом на свое колено, дай воде стечь из дыхательных путей. Обеспечь проходимость верхних дыхательных путей. Очисти полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.).
3. Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.
4. **Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют - немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации.** Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.
5. После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за состоянием.



## Первая помощь при черепно-мозговой травме

1. Остановить кровотечение. Плотно прижми к ране стерильную салфетку. Удерживай ее пальцами до остановки кровотечения. Приложи холод к голове.
2. Контролируй наличие пульса на сонных артериях, самостоятельного дыхания, реакции зрачков на свет.
3. При отсутствии пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания проводи сердечно-легочную реанимацию до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения или до прибытия медицинского персонала.
4. После восстановления дыхания и сердечной деятельности придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Укрой и согрей его. Обеспечь постоянный контроль за его состоянием.



# Первая помощь при пероральных отравлениях (при поступлении токсического вещества через рот)

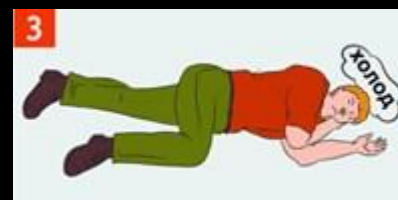
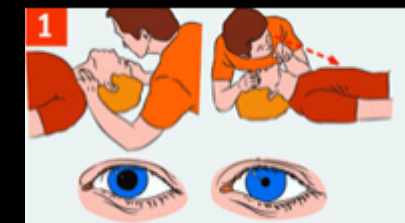
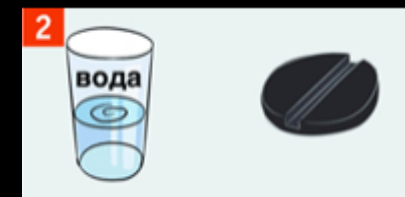
Если пострадавший в сознании

1. Обеспечь промывание желудка. Давай выпить по стакану чистой воды температурой 18-20 С. На один литр воды желательно добавить десертную ложку соли (10 г) и чайную ложку питьевой соды (5 г). После приема каждые 300-500 мл воды следует вызывать рвоту, прикоснувшись пальцами к корню языка. **Общий объем принятой жидкости при промывании желудка должен быть не меньше 2500-5000 мл. Промывание желудка проводить до "чистых промывных вод". При отсутствии сознания желудок не промывать!**

2. Раствори в стакане воды 10-20 таблеток активированного угля до состояния кашицы. Дай пострадавшему выпить (в качестве абсорбента).

Если пострадавший без сознания

1. Определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.
2. Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют, немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации.
3. Уложи пострадавшего в устойчивое боковое положение.
4. Укутай пострадавшего теплыми одеялами, одеждой.

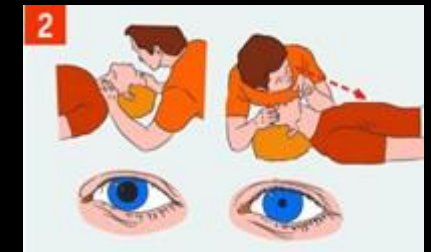


## Первая помощь при ингаляционных отравлениях (при поступлении токсического вещества через дыхательные пути)

**Признаки отравления угарным газом:** резь в глазах, звон в ушах, головная боль, тошнота, рвота, потеря сознания, покраснение кожи.

**Признаки отравления бытовым газом:** тяжесть в голове, головокружение, шум в ушах, рвота; резкая мышечная слабость, усиление сердцебиения; сонливость, потеря сознания, непроизвольное мочеиспускание, побледнение (посинение) кожи, поверхностное дыхание, судороги.

1. Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничто не угрожает, вынеси пострадавшего в безопасное место или открой окна, проветри помещение.
2. Определи наличие пульса на сонных артериях, наличие реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.
3. Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют - немедленно приступай к сердечно-легочной реанимации.
4. При восстановлении самостоятельного дыхания и сердцебиения придай пострадавшему устойчивое боковое положение.



## Алгоритмы оказания первой помощи при острых заболеваниях и неотложных состояниях.

### Первая помощь при сердечном приступе.

**Признаки:** острая боль за грудиной, отдающая в левую верхнюю конечность, сопровождаемая "страхом смерти", сердцебиение, одышка.

1. Если больной без сознания, определи наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.

2. Определи наличие сердцебиения самостоятельного дыхания, реакции зрачков на свет. При отсутствии приступай к сердечно-легочной реанимации.



## Первая помощь при поражениях органов зрения.

### При попадании инородных тел.

1. Обильно промой глаз чистой водой (желательно комнатной температуры). Промывай так, чтобы вода не попадала в неповрежденный глаз.
2. Закапай (по возможности) две капли 30%-го раствора сульфацила натрия (альбуцид) в каждый глаз.
3. При невозможности удаления инородного тела наложи повязку на оба глаза (если не закрыть повязкой оба глаза, то движения здорового глаза будут вызывать движения и боль в пострадавшем глазу). Немедленно обратиться в лечебное учреждение.

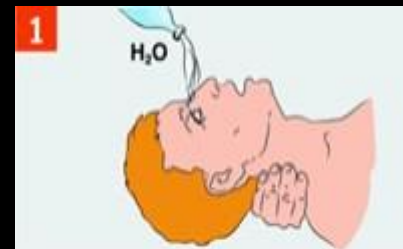
### При химических ожогах глаз

1. Осторожно раздвинь веки пальцами, обильно промой глаза чистой водой (желательно комнатной температуры). Промывай глаза так, чтобы вода стекала от носа к виску.
2. наложи повязку на оба глаза (если не закрыть повязкой оба глаза, то движения здорового глаза будут вызывать движения и боль в пострадавшем глазу). Немедленно обратиться в лечебное учреждение.

**Передвигаться пострадавший должен только за руку с сопровождающим!**

**При попадании кислоты** можно промыть глаза 2%-м раствором пищевой соды (на стакан кипяченой воды добавить на кончике столового ножа пищевой соды).

**При попадании щелочи** можно промыть глаза 0,1%-м раствором лимонной кислоты (на стакан кипяченой воды добавить 2-3 капли лимонного сока).

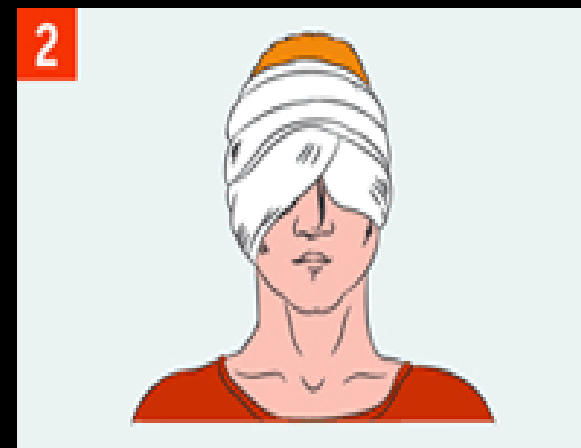




## При травмах глаз и век

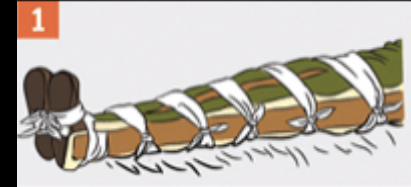
### Пострадавший должен находиться в положении "лежа«

1. Закапай (по возможности) две капли 30%-го раствора сульфацила натрия (альбуцид) в каждый глаз.
2. Наложить повязку на оба глаза (если не закрыть повязкой оба глаза, то движения здорового глаза будут вызывать движения и боль в пострадавшем глазу). Передвигаться пострадавший должен только за руку с сопровождающим!



## Первая помощь при укусах ядовитых змей

1. При укусе ноги прибинтуй ее к другой ноге.
2. При укусе руки - зафиксируй ее в согнутом положении.
3. При остановке сердца и дыхания приступай к сердечно-легочной реанимации.



## Первая помощь при укусах насекомых

1. При укусе насекомого удали жало из ранки.
2. Приложи холод к месту укуса.



## Первая помощь при обмороке

Уложи пострадавшего на спину с приподнятыми ногами, ослабь галстук, расстегни ворот верхней одежды, ослабь брючный ремень, снимии обувь, обеспечь доступ свежего воздуха. Обратиться к врачу для обследования и определения причины обморока.



## Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе

1. Перенеси пострадавшего в прохладное, проветриваемое место (в тень, к открытому окну).
2. Уложи пострадавшего. Расстегни воротник, ослабь ремень, сними обувь.
3. Определи наличие пульса на сонных артериях, самостоятельного дыхания, реакции зрачков на свет.
4. Положи на голову, шею и паховые области смоченные в холодной воде полотенца
5. **При потере сознания** более чем на 3-4 минуты переверни пострадавшего в устойчивое боковое положение
6. При судорогах удерживай голову и туловище пострадавшего, оберегая от травм.
7. При восстановлении сознания напои пострадавшего прохладной минеральной или обычной, слегка подсоленной водой

