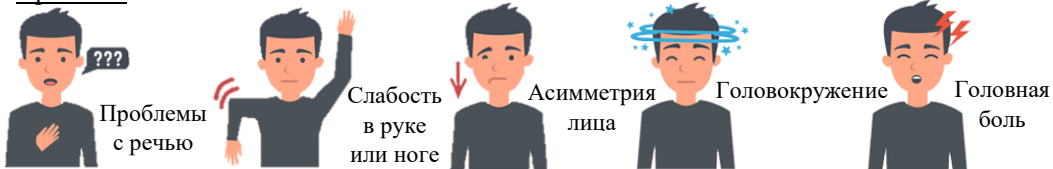


### Помощь при инсульте:

#### Признаки:



#### Как помочь:

1. Незамедлительно вызовите скорую медицинскую помощь.
2. Обеспечьте покой и тепло.
3. Следите, чтобы дыхательные пути были свободными.
4. Переведите его в стабильное боковое положение и продолжайте наблюдать за состоянием до прибытия медиков.

### Помощь при инфаркте:

#### Признаки:

- Сжимающая, давящая боль за грудиной, боль отдает в руку, в челюсть.
- Затрудненное дыхание.
- Тошнота.
- Потоотделение.

#### Как помочь:

1. Незамедлительно вызовите скорую медицинскую помощь.
2. Уложить больного, обеспечить покой.
3. Обеспечить поступление кислорода (открыть окно).
4. Обеспечить тепло.

### Как собрать аптечку для оказания первой помощи:

- Холодовые элементы;
- Абсорбирующие препараты (энтеросгель, активированный уголь, полисорб);
- Йод, перекись водорода;
- Маска медицинская одноразовая;
- Перчатки медицинские нестерильные;
- Устройство для проведения искусственного дыхания "Рот-Устройство-Рот";
- Жгут кровоостанавливающий;
- Бинт марлевый медицинский (5 м x 10 см; 7 м x 14 см) или бинт фиксирующий эластичный нестерильный (2 м x 10 см; 2 м x 14 см);
- Салфетки медицинские стерильные (16 x 13 см N 10);
- Лейкопластырь фиксирующий рулонный (2 x 500 см);
- Покрывало спасательное изотермическое (160 x 210 см);
- Ножницы для разрезания перевязочного материала и ткани;
- Инструкция по оказанию первой помощи с использованием аптечки;
- Блокнот формата не менее А7;
- Маркер черный (синий) или карандаш.



# 112

КОГДА  
НУЖНА  
СКОРАЯ

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

## СВОИМИ РУКАМИ

## ОБУЧЕНИЕ ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ТРЕТЬЕЙ СТУПЕНИ



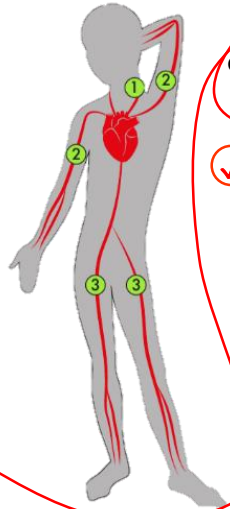
г. Стерлитамак 2024г.

## Внимание!

Перед оказанием помощи убедитесь, что вам ничего не угрожает. Если есть возможность, устраните угрозу и обеспечьте себя средствами индивидуальной защиты.

### Помощь при кровотечении:

- ✓ Для остановки кровотечения прижмите артерии в следующих точках:



- ✓ Обработайте рану раствором антисептика



и наложите асептическую повязку

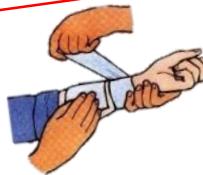
- ✓ Прижмите артерию фиксированием конечности в определённом положении



- ✓ Придайте конечности возвышенное положение



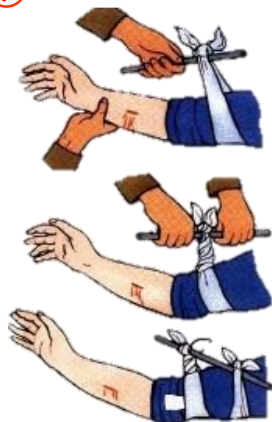
- ✓ Наложите давящую повязку



- ✓ Или наложите жгут, который может находиться в вашей автомобильной аптечке

**Важно!** Жгут накладывают летом не более чем на 1,5-2 ч, зимой не более чем на 0,5-1 ч. Каждые 20 мин жгут необходимо ослаблять на некоторое время.

- ✓ Наложите повязку, которую необходимо закрутить



- 1 Приподнимите конечность и подложите ткань



Сделайте ещё 2-3 тура

- 2 Наложите жгут выше раны и убедитесь, что кровотечение остановилось



Зафиксируйте жгут

### Помощь при остановке дыхания и сердцебиения:

1. Проверьте наличие сознания пострадавшего:
  - ✓ Потрясите и спросите, всё ли в порядке.
  - ✓ Проверьте наличие пульса (почувствуйте пульсацию на сонной артерии) и дыхания (запрокиньте голову пострадавшему, приблизьтесь ухом к его губам, глазами наблюдайте за движением грудной клетки).

Посмотреть

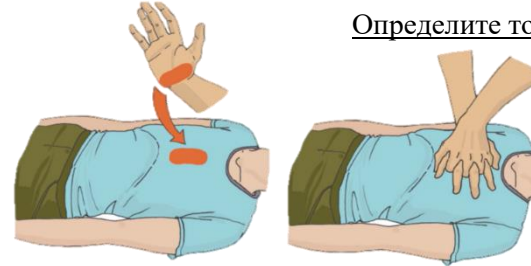
Послушать

Почувствовать



2. Позовите на помощь (например, «Помогите, человеку плохо!»).
3. Если нет дыхания и пульса, немедленно вызовите медицинскую скорую помощь.
4. **СЛЕДУЙТЕ КОМАНДАМ ДИСПЕТЧЕРА СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ!**

### Определите точку компрессии:



Разместите основание одной ладони на середину грудной клетки пострадавшего, вторую ладонь положите на первую, соединив пальцы обеих рук в замок.

1. Сделайте два вдоха с помощью метода «рот в рот» или «рот в нос».
2. Выполняйте 30 компрессий с частотой 100-120 в минуту, глубина компрессий — около 5 см.
3. После 30 компрессий снова сделайте 2 вдоха.
4. Контролируйте пульс на сонной артерии, чтобы определить успешность реанимации.
5. Продолжайте СЛР до прибытия скорой помощи или до восстановления дыхания и пульса.
6. Если пострадавший начал дышать или у него восстановилось сознание, переведите его в стабильное боковое положение и продолжайте наблюдать за состоянием до прибытия медиков.



30

2

## Помощь при судорожном приступе:

Если у человека случился судорожный приступ (упал, сильно трясет) в вашем присутствии:



- не препятствуя судорожным движениям, уложите больного на плоскую поверхность, под голову подложить что-то мягкое (куртка, сумка, подушка) и придержите её.
- вызовите медицинскую скорую помощь.
- при рвоте удерживайте пострадавшего в положении на боку.
- не пытайтесь разжать пострадавшему челюсть и ничего не засовывайте в рот.
- после окончания судорог обеспечьте проходимость дыхательных путей (снимите вставную челюсть, очистите ротовую и носовую полость от крови и других инородных тел), придайте пострадавшему **устойчивое боковое положение**.
- не тревожьте пострадавшего после приступа, в случае наступления сна, дайте ему выспаться.
- находитесь возле пострадавшего до окончания приступа или до прибытия



Устойчивое боковое положение

## Помощь при аллергических реакциях:

Укусы насекомых, продукты питания, пыльца, лекарства и т.д.

### Признаки:

- Чихание и кашель, заложенность носа;
- Слезотечение и зуд глаз;
- Кожные высыпания, покраснение;
- Затрудненное дыхание;
- Тошнота и рвота.

### Как помочь:

5. Незамедлительно вызовите скорую медицинскую помощь.
6. Уложите больного, приподнимите ноги.
7. Дайте противоаллергический препарат (супрастин, цитрин, тавегил).



## Помощь при травмах:

Если человек получил травму руки или ноги (перелом, сильный ушиб):

1. Остановите кровотечение (если оно имеется).
2. Зафиксируйте конечность, помогите принять удобное положение.
3. Вызовите скорую медицинскую помощь.



### Основные признаки переломов:

- резкая боль, усиливающаяся при движении;
- припухлость;
- гематома;
- деформация конечности;
- ненормальная подвижность в месте перелома;

### Основные признаки ушибов и растяжений:

- боль;
- отёк мягких тканей;
- гематома;
- нарушение функции конечности.

### Основные признаки вывихов:

- боль;
- отёк мягких тканей;
- деформация в области сустава;
- вынужденное положение конечности;
- невозможность движения в суставе.



### Действия при ушибе, растяжении, разрыве:

- наложите давящую повязку;
- приложите холод;
- наложите транспортную шину.

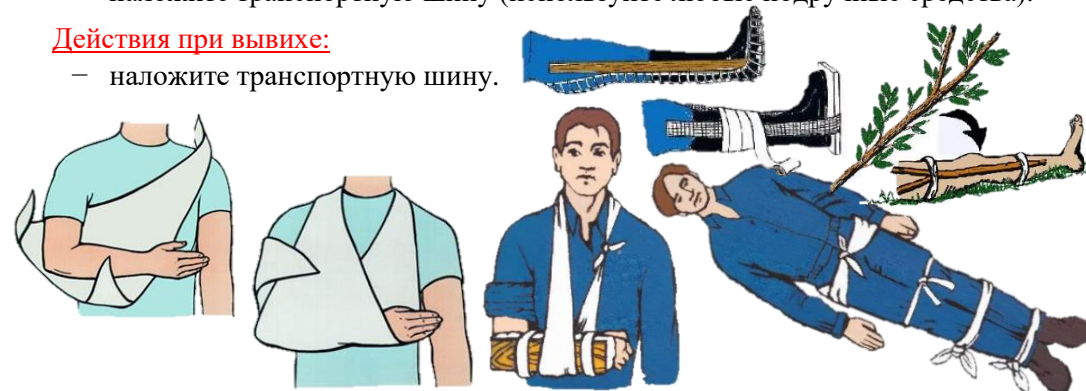


### Действия при переломе:

- приложите холод;
- при открытых переломах: остановите кровотечение, обработайте кожу вокруг раны, наложите асептическую повязку;
- наложите транспортную шину (используйте любые подручные средства).

### Действия при вывихе:

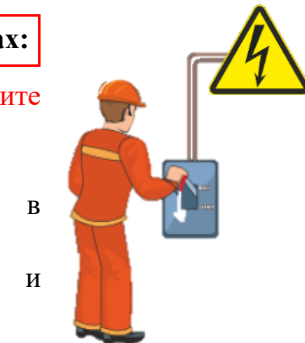
- наложите транспортную шину.



### Помощь при ожогах:



1. Прекратите воздействие высокой температуры.
2. При небольшом ожоге обожжённый участок поместите под холодную воду на 10-15 минут (при обширных ожогах этого делать нельзя!).
3. Одежду в местах ожога разрежьте и наложите асептическую повязку (вату накладывать нельзя!).
4. Вызвать скорую медицинскую помощь.



### Помощь при электротравмах:

1. Не приближайтесь к пострадавшему пока не отключите электричество (автомат, щиток).
2. Вызовите медицинскую скорую помощь (112, 103).
3. Если пострадавший в сознании переведите его в устойчивое боковое положение.
4. Если у пострадавшего отсутствует дыхание и сердцебиение – и приступайте к СЛР.

### Помощь при отравлении:

#### Как помочь:

1. Немедленно промойте желудок путём приема воды (1,5-2 л) и вызыванием искусственной рвоты путём раздражения корня языка.
2. Вызовите скорую медицинскую помощь.



#### Признаки:



#### При отравлении угарным газом:

Выведите пострадавшего на улицу и положите на спину.  
 Дайте ему свободно дышать (снимите одежду, если она стесняет грудную клетку).  
 Убедитесь в наличие дыхания. Если дыхания не слышно или оно едва заметное, проведите искусственное дыхание.

### Категорически нельзя

- наносить на обожжённое место мазь, крем, растительное масло, присыпать порошками;
- прокалывать пузыри;
- снимать остатки одежды с ожоговой поверхности;
- при ожоге полости рта давать пить и есть.

### Помощь, когда подавился:

Если человек подавился, дайте ему возможность прокашляться, позволяя самостоятельно избавиться от инородного тела в дыхательных путях.

Если же это не помогло и человек уже не может дышать, необходимо наклонить пострадавшего вперед и произвести 5 ударов между лопатками основанием ладони.

Если и это не помогло сожмите одну руку в кулак и расположите выше пупка пострадавшего, другой рукой захватите сжатый кулак, и толчкообразно надавите на живот по направлению внутрь и кверху.



### Помощь при тепловом ударе:

#### Признаки:



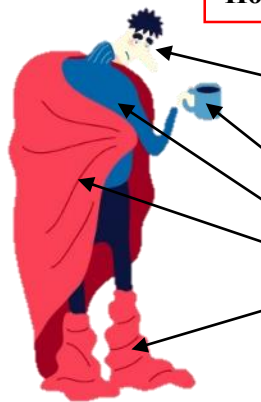
Переместите пострадавшего в тень или прохладное место, уложите и приподнимите ноги, подложив под них подручные средства.

Дайте пострадавшему прохладное питье и положите на голову холодный компресс.

При потере сознания поднесите к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом на расстоянии 3-5 см от лица, вызовите медицинскую скорую помощь.



### Помощь при переохлаждении и обморожении:



- Как можно быстрее доставьте пострадавшего в теплое помещение.
- Дайте обильное горячее питье.
- Переоденьте в сухую одежду, укутайте в теплое одеяло.
- Укутайте обмороженные участки тела в несколько слоев.

**НО! Категорически нельзя** растирать обмороженные участки снегом, маслом, вазелином и пр.; быстро отогревать обмороженные участки (у костра, горячей водой); употреблять спиртное.