

## Первая доврачебная помощь пострадавшим

### Техника искусственного дыхания

Уложите пострадавшего строго горизонтально на спину, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду.

- Под плечи подложите что - либо.
- Встаньте справа от пострадавшего, подведите правую руку под его шею, а левую руку наложите на лоб, и максимально разгибайте голову (рис. 2).
- Откройте рот пострадавшего большим пальцем или обеими руками.
- Оказывающий помощь делает глубокий вдох, затем выдувает воздух через марлю или платок из своего рта в рот (или нос) пострадавшего. При вдувании воздуха необходимо следить за движениями грудной клетки.
- При способе "рот в рот" герметичность достигается путём закрывания носа, при способе "рот в нос" - закрывании рта.
- Вдувание воздуха производят 12 - 15 раз в минуту у взрослых, 20 - 30 раз у детей.
- Выход пострадавшего происходит пассивно.

### Техника непрямого массажа сердца.

Пострадавшего положите на жёсткую поверхность на спину, расстегните или снимите стесняющую одежду.

- Встаньте слева от пострадавшего.
- Определите правильно место расположения рук при проведении непрямого массажа сердца (рис. 3).
- Наложите на нижнюю треть грудины ладонь одной руки, а на тыльную поверхность её - другую руку (рис. 3).
- Надавливание осуществляется путём ритмичного сжатия сердца (60 - 80 раз в минуту) между грудиной и позвоночником.
- После каждого сдавливания позволяют грудной клетке расправиться (для наполнения полостей сердца из вен), не отрывая от неё рук.
- В момент вдоха массаж сердца прерывают.

### При отравлении

- Дать пострадавшему 3 - 4 стакана воды или розового раствора марганцовокислого калия, для промывания желудка, чтобы вызвать рвоту.

### При переломе конечностей

- Обеспечьте покой места перелома.
- При открытом переломе и наличии кровотечения остановите его при помощи давящей повязки или наложением жгута.

### При кровотечении

- При сильном артериальном кровотечении (кровь имеет ярко - красный цвет), наложите выше раны жгут, ближе к месту ранения, подложив под него чистую ткань, и затяните его до полной остановки кровотечения.
- Подложите под жгут записку с указанием времени его наложения (не более чем на 1 - 1,5 часа).
- Жгут нельзя закрывать повязками, одеждой.
- При венозном кровотечении (кровь имеет тёмный цвет) - для временной остановки кровотечения конечность поднимают вверх и на рану накладывают давящую повязку.

### При носовом кровотечении

- Не запрокидывать голову назад, а наклонить её вперёд удерживая при этом корпус в прямом положении, расстегнуть воротник и пояс.
- Высморгаться. Прочистить носовую полость от слизи и сгустков свернувшейся крови, но лучше проделать это под струёй воды.
- Зажать ноздри пальцами, большим и указательным минут на десять.
- Положить холодный компресс на нос и затылок.
- Можно вложить в нос ватный или марлевый тампон.
- Если спустя 5 - 7 минут кровотечение продолжается, зажмите ноздри опять и вызывайте врача.

### При ушибе

- Обеспечить пострадавшему полный покой.
- Наложите на место ушиба холодный компресс (смоченный холодный платок, полотенце) или пузырь со льдом.

### При инородном теле в дыхательных путях

- Прежде всего, освободите рот от остатков пищи пальцем, обёрнутым марлей, платком, повернув голову набок.
- Ударьте пострадавшего в межлопаточную область ладонью (не кулаком!) для освобождения проходимости дыхательных путей.

### При обмороке

- Уложить на спину с опущенной головой и приподнятыми ногами. Расстегнуть воротник и пояс, Обрызгать лицо водой.
- Дайте вдохнуть пары нашатырного спирта, одеколona, уксуса.
- В душном помещении откройте окно, обеспечьте доступ свежего воздуха.
-

### После термического или электрического ожога

- Ликвидируйте воздействие на тело человека опасного фактора.
- Нецелесообразно поливать обожжённые поверхности кожи водой.
- Наложите на обожжённый участок кожи сухую стерильную повязку.
- При ожоге глаза, сделайте холодные примочки из чая, немедленно вызывайте врача.

#### **НЕЛЬЗЯ при сильных ожогах:**

- обрабатывать кожу спиртом, одеколоном ;
- прокалывать образовавшиеся пузыри;
- смазывать кожу жиром, зелёной, крепким раствором марганцовки;
- срывать прилипшие к месту ожога части одежды, прикасаться к нему рукой;
- разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться;
- поливать пузыри и обугленную кожу водой.

### При поражении электрическим током (молнией)

- Освободите пострадавшего от действия электрического тока, используя подручные средства (доска, палка, сухая одежда, предметы, не проводящие ток), выключите напряжение рубильником.
- Если пострадавший в сознании, без видимых тяжёлых ожогов и травм, положите его на спину, расстегните стесняющую дыхание одежду.
- Не позволяйте двигаться. Не давайте пить - Это вызовет рвоту и нарушение дыхания.
- При отсутствии сознания, но сохранившемся дыхании уложите пострадавшего на бок на твёрдую горизонтальную поверхность, обеспечьте приток свежего воздуха. Обрызгайте водой, разотрите и согрейте тело.
- Если нарушено дыхание и сердцебиение, немедленно приступайте к проведению искусственного дыхания и непрямому массажу сердца, не прекращайте из до полного появления самостоятельного дыхания и сужения зрачков или до прибытия врача.

### Помощь при утоплении

- Быстро извлеките пострадавшего из воды.
- Удалите изо рта ил, грязь.
- Поверните пострадавшего на живот, затем обеими руками трясите так, чтобы из дыхательных путей и желудка вытекла вода. Приподнимите за ноги.
- Начинайте делать искусственное дыхание. После появления самостоятельного дыхания, напоите пострадавшего горячим чаем, укутайте в одеяло.

### При укусе змеи

- Не давайте пострадавшему двигаться.
- Успокойте укушенного: паника и возбуждение ускоряют кровоток.
- Зафиксируйте с помощью шины укушенную конечность.
- Приложите к месту укуса растёртые или разжёванные листья подорожника.
- Давайте обильное питьё.
- Не прижигайте место укуса марганцовкой, не накладывайте жгут, не давайте алкоголь.

### При укусе собаки

- Не пытайтесь немедленно останавливать кровь (кровотечение способствует удалению слюны собаки из раны).
- Промойте рану чистой водой.
- Несколько раз продезинфицируйте кожу вокруг укуса йодом, раствором марганцовки, одеколоном, наложите повязку.

### При ужалении насекомыми (осами, пчёлами и др.)

- При ужалении 1 - 2 насекомыми удалите пинцетом или ногтями жало вместе с ядовитым мешочком. Осторожно, чтобы не раздавить мешочек до извлечения жала.
- На место отёка положите пузырёк со льдом.
- Боль и воспаление облегчают: спиртовой компресс, примочки из тёртого сырого картофеля, растирание ужаленного места свежим ломтиком чеснока.
- Если оса случайно попала в рот, нужно сосать кусочки льда, пить сильно охлаждённую воду.
- Зуд от укуса комаров, пчелы (после вытаскивания жала) можно устранить, натерев кожу нашатырным спиртом, раствором пищевой соды (1/2 чайной ложки на стакан воды), или разрезанной луковичей, долькой чеснока, кашицей из поваренной соли, или млечным соком одуванчика.