

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Тырновская средняя общеобразовательная школа»
Пронского района Рязанской области

391151 Рязанская область Пронский район с.Тырново ул.Истья д 22

Тел / факс (49155) 39-6-42E-mail:tyrnovo@mail.ru, ОГРН

1026200622260, ИНН 6211004118, КПП 621101001

Методическая разработка

Рекомендации обучающимся по оказанию первой медицинской помощи в картинках



Учитель
физической культуры
первой категории
МОУ «Тырновская СОШ»
Рыбалкина Т.А.

2014 год

Экстренные ситуации случаются настолько внезапно, что мы не всегда успеваем на них среагировать. Оказать первую помощь пострадавшему также может далеко не каждый человек, однако, в теории это должен уметь каждый. Элементарные правила оказания первой медицинской помощи, представленные в виде доступной инфографики и составленные на основе рекомендаций МЧС РФ и Красного Креста, ждут вас далее.

ГИД ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

КРОВОТЕЧЕНИЕ

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ

1 Надавите на рану, чтобы остановить или замедлить кровотечение.

2 Если кровотечение сильное, вызовите скорую или попросите об этом кого-либо.

3 Зажимайте рану, пока не придет помощь.



СЛАБОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ



1. Слабый порез или царапину промыть водой.
2. Открытую ранку не надо прижигать йодом и зеленкой. Можно – перекисью водорода.
3. Наложить повязку.

КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА



1. Сожмите крылья носа, посоветуйте пострадавшему нагнуться вперед и дышать ртом.
2. Не просите его отклониться назад или запрокинуть голову, кровь может попасть в трахею или желудок и вызвать рвоту.
3. Если кровотечение не останавливается в течение 15-20 минут, вызовите скорую.

СИЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ



- 1. Чем зажимать рану?**
Желательно: марлевые салфетки, бинты. Можно: рукой, майкой, полотенцем, любым перевязочным материалом.
- 2. Если кровь сочится через материал, не убирайте его с раны, а перетяните поверх другой тканью. Сохраняйте давление.**
- 3. Нужно ли накладывать жгут? Жгут используют только для остановки сильного артериального кровотечения.**

АРТЕРИАЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ



- 1. Первые действия: прямое давление на рану, наложение давящей повязки, максимальное сгибание конечности в суставе или пальцевое прижатие артерии.**
- 2. Только если эти способы не помогают, накладывается жгут – выше раны, поверх одежды. Если одежды нет, следует что-нибудь подложить.**
- 3. Обязательно фиксируется время наложения жгута. Эту информацию необходимо сообщить врачам.**

Вопросы

Человек выглядит бледным, ощущает озноб и головокружение.

Что это значит?

Это значит, что человек погружается в состояние шока. Немедленно вызовите бригаду скорой помощи.

Могу ли я заразиться какой-либо инфекцией при соприкосновении с кровью другого человека?

Лучше всего избегать контакта с кровью другого человека. Вы можете использовать медицинские перчатки, полиэтиленовый пакет или попросить пострадавшего самому зажать рану.

Нужно ли промыть рану?

Это можно сделать при незначительных порезах и ссадинах, в случае сильного кровотечения, это делать не надо — вы смоете запекшуюся кровь и кровотечение усилится.

Что делать, если внутри раны находится посторонний предмет?

Не извлекайте его из раны, это может усилить кровотечение. Вместо этого наложите тугую повязку вокруг этого предмета.

ПЕРЕЛОМЫ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ

У человека могут возникать отеки, синяки или сильная боль, или он может лежать в неестественном положении. В тяжелых случаях конечность может быть деформирована или иметь открытую рану.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАКРЫТОГО ПЕРЕЛОМА



1. Попросите пострадавшего поддерживать поврежденную конечность рукой, положите ее на подушку или воспользуйтесь предметами одежды, чтобы предотвратить ненужные движения.
2. Положите холод (пакет со льдом) на больное место.
3. Если поврежденная часть тела очевидным образом деформирована или крайне болезненна, вызовите скорую.
4. Удостоверьтесь в том, что поврежденной конечности обеспечен покой, пока не придет помощь.
5. Если скорую вызвать невозможно и транспортировку придется организовывать самостоятельно, на сломанную конечность накладывается шина.

КАК ПРАВИЛЬНО НАКЛАДЫВАТЬ ШИНУ



Шина накладывается так, чтобы обездвижить два сустава, расположенные выше и ниже места перелома.



В качестве шины можно использовать палки, доски, линейки, прутья, фанеру, картон и др. Шину при закрытых переломах накладывают поверх одежды.



При открытых переломах нельзя прикладывать шину к местам, где выступают наружу костные отломки.



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 накладывать с двух сторон.



При отсутствии шин или подручных средств поврежденную ногу можно обездвижить, если прибинтовать ее к здоровой ноге, а руку — к туловищу.

Важно!

Если кость выглядит неестественно или есть смещение, ни в коем случае нельзя вправлять ее самостоятельно.

ВЫВИХИ И РАСТЯЖЕНИЯ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ

У человека может появиться боль, отек или синяк вокруг сустава или вдоль мышцы. Если травмирован сустав, возможны трудности при движении.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Обеспечьте покой, убедите пострадавшего не двигать травмированной частью тела и не пытайтесь ее распрямить.
2. Приложите пузырь со льдом, обернутый полотенцем, к травмированной области на 20 минут. Не больше.
3. Положите пострадавшую конечность повыше, если это не причиняет дополнительной боли.
4. Дайте обезболивающее.

5. Обратитесь в травмпункт за рентгеном или вызовите скорую, если человек не может ходить или боль слишком острая.



Важно!

- При малейшем подозрении на закрытый перелом считайте, что у пострадавшего перелом и нужен рентген (см. раздел «Перелом»).
- Не пытайтесь вправить вывих самостоятельно.

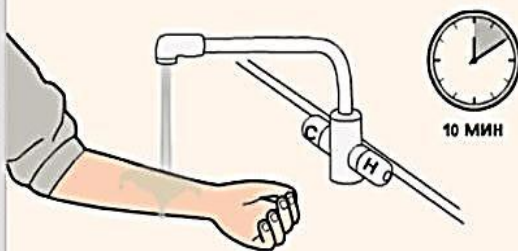
ОЖОГИ

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Охладите обожженную область под струей холодной воды в течение как минимум 10 минут.

2. Наложите на место ожога стерильную нетугую повязку. При больших площадях ожога накройте его чистой тканью, например, простыней.

3. В случае необходимости вызовите скорую. Всегда вызывайте скорую, если от ожога пострадал ребенок, обожженная область покрылась пузырями, затронуто несколько областей тела, если невооруженным глазом видны внутренние ткани.



Важно!

- Не трогайте ничего, что прилипло к обожженной области.
- Нельзя смазывать ожог маслом — оно сохраняет тепло и может принести только вред.
- Не надо использовать лед для охлаждения ожога, он может повредить кожу.
- Не используйте пластырь, он прилипает к коже и может дополнительно повредить ее.

... ЗАКУПОРКА ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ ...

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ

Пострадавший задыхается (судорожные дыхательные движения), не способен говорить, внезапно становится синюшным, может потерять сознание.

ЧТО ДЕЛАТЬ

■ Если приступ удушья у взрослого или у ребенка старше 1 года

1. Встаньте позади пострадавшего, обхватите его сзади обеими руками на уровне верхней половины живота.

2. Наклоните пострадавшего вперед.

3. Сожмите руку в кулак, поместите его посередине между пупком и мечевидным отростком грудины.

4. Обхватите кулак другой рукой и резко надавите на живот пострадавшего в направлении внутрь и сверху.

5. Повторите маневр 5 раз.



6. Если пострадавший без сознания, сядьте сверху на бедра, обеими ладонями резко надавите на реберные дуги.

7. Извлеките посторонний предмет пальцами, обернутыми салфеткой, бинтом. Перед извлечением инородного тела необходимо повернуть голову пострадавшего набок.

■ Если приступ удушья у ребенка до 1 года

1. Положите его так, чтобы голова была ниже груди, поддерживая голову и шею.

2. Выполните 5 ударов в область между лопатками и затем 5 толчков в центр грудной клетки своими пальцами.

3. Центр грудной клетки у ребенка в возрасте до года находится между сосками.

4. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока застрявший объект не будет вытолкнут наружу или ребенок не закричит.



СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ

Давящие боли за грудиной, точечные неприятные ощущения в руках, шее, челюсти, спине или животе, частое прерывистое дыхание, учащенное неритмическое сердцебиение, слабый учащенный пульс в конечностях, холодный, липкий, обильный пот, тошнота и иногда рвота.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Срочно вызовите скорую.
2. Если есть возможность, измерьте артериальное давление, частоту сердечных сокращений и пульс.
3. Посоветуйте больному принять аспирин, если у него нет аллергии. Важно разжевать таблетку.
4. Поинтересуйтесь, есть ли у больного препараты, назначенные лечащим врачом.
5. Удостоверьтесь, что он находится в удобном положении – в кресле с подлокотниками или в кровати с приподнятым изголовьем.
6. Успокаивайте и подбадривайте больного в ожидании скорой.

ИНСУЛЬТ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ

Внезапная слабость или онемение в руке или ноге, нарушение речи и ее понимания, головокружение, нарушение координации движений, резкая головная боль, обморок, перекос лица.

Простейший тест на инсульт



Не может
улыбнуться?
Уголок рта
опущен?



Не может
поднять обе
руки?
Одна ослабла?



Не может
разборчиво
произнести
свое имя?

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Вызовите скорую.
2. Уложите больного на высокие подушки, подсунув их под плечи, лопатки, голову.
3. Откройте форточку или окно, обеспечив приток свежего воздуха.
4. Расстегните воротничок рубашки, тугий ремень, снимите стесняющую одежду.
5. Измерьте давление.
6. При первых признаках рвоты поверните голову больного на бок.
7. Разговаривайте с пострадавшим спокойно, старайтесь его подбодрить.

ТЕПЛОВОЙ УДАР

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ

Прекращение потоотделения, повышенная температура тела (до 40 °С), бледная горячая кожа, снижение артериального давления, частый слабый пульс, судороги, рвота, понос, потеря сознания.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Вызовите скорую.
2. Переместите человека в более прохладное место.
3. Обеспечьте приток свежего воздуха.
4. Снимите с него или расстегните тесную одежду.
5. Оберните тело прохладной влажной тканью. Или положите на голову, шею и паховые области смоченные в холодной воде полотенца.



6. Дайте выпить прохладной минеральной или обычной, слегка подсоленной воды.
7. В случае необходимости продолжайте охлаждение, приложив лед или холодный предмет, обернутый тканью, к запястьям, локтям, паховой области, шее и подмышкам.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ

Пострадавший бледен, холоден на ощупь. Он может не испытывать дрожи, но частота дыхания замедлена, а температура тела ниже 35 градусов по Цельсию.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Вызовите скорую.
2. Переместите пострадавшего в теплое помещение, укутайте одеялом.
3. Дайте ему горячий напиток, но не содержащий кофеина или алкоголя. Предложите высококалорийную пищу.

Важно!

Если есть признаки обморожения — потеря чувствительности, побеление кожи, покалывание, — нельзя растирать пораженные участки снегом, маслом или вазелином. Это может травмировать кожный покров. Просто укутайте эти участки в несколько слоев.

ТРАВМА ГОЛОВЫ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Остановите кровотечение.

Плотно прижмите к ране стерильную салфетку. Удерживайте ее пальцами до остановки кровотечения. Приложите холод к голове.

2. Вызовите (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую.

3. Контролируйте наличие пульса, дыхания, реакции зрачков на свет.

4. Если пульса, дыхания и реакции зрачков нет, начинайте сердечно-легочную реанимацию.

5. После восстановления дыхания и сердечной деятельности придайте пострадавшему устойчивое боковое положение. Укройте и согрейте его.



ПРИ УТОПЛЕНИИ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Убедитесь, что вам ничто не угрожает. Извлеките пострадавшего из воды.

2. Уложите пострадавшего животом на свое колено, дайте воде стечь из дыхательных путей.



3. Очистите полость рта от посторонних предметов (слизь, рвотные массы и т.п.). Немедленно вызовите скорую.

4. Определите наличие пульса на сонных артериях, реакции зрачков на свет, самостоятельного дыхания.

5. Если пульс, дыхание и реакция зрачков на свет отсутствуют — начинайте сердечно-легочную реанимацию. Продолжайте до прибытия скорой или до восстановления самостоятельного дыхания и сердцебиения.

6. Когда восстановится дыхание и сердцебиение, переверните пострадавшего набок. Укройте и согрейте его.

Важно!

- При подозрении на перелом позвоночника пострадавшего следует вытаскивать из воды на доске или на щите.
- Недопустимо терять время на удаление воды из легких и желудка при отсутствии пульса на сонной артерии.
- Реанимационные мероприятия необходимо проводить, даже если человек пробыл под водой больше 5-20 минут.

УКУСЫ

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

1. Осмотрите место укуса. Аккуратно вытащите жало, если оно будет обнаружено.
2. Приложите к месту укуса или ужаления лед или холодный компресс.
3. Вызовите скорую, если у человека развилась аллергия или анафилактическая реакция.



УКУСЫ ЗМЕЙ

1. Немедленно вызывайте скорую, если человека укусила ядовитая змея.
2. Осмотрите место укуса.
3. Можно приложить лед к месту укуса.
4. Обеспечьте покой пострадавшей части тела и держите ее на уровне ниже сердца.
5. Успокойте пострадавшего и не позволяйте ему ходить, если только в этом нет безусловной необходимости.

Важно!

- Ни в коем случае нельзя надрезать место укуса и отсасывать яд.
- **Признаки отравления змеиным ядом:** тошнота, рвота, ощущение покалывания в теле — средняя тяжесть; шок, кома, паралич — тяжелое отравление.

ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Поверните его набок, чтобы он не захлебнулся рвотой, например.
2. Запрокиньте его голову назад, тогда язык выдвинется вперед и не заблокирует дыхательные пути (как на картинке).
3. Вызовите скорую.
4. Прислушайтесь, дышит ли он.
5. Если пострадавший не дышит, начинайте сердечно-легочную реанимацию.



... СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ ...

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, КОГДА НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ



1. Определите наличие пульса на сонной артерии. (Пульс есть — пострадавший жив).



2. Прислушайтесь к дыханию, установите наличие или отсутствие движений грудной клетки. (Движение грудной клетки есть — пострадавший жив).



3. Определите реакцию зрачков на свет, приподнимая верхнее веко обоих глаз. (Зрачки на свету сужаются — пострадавший жив).

Важно!

К реанимации приступайте только при отсутствии трех этих признаков.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ИСКУССТВЕННОЙ ВЕНТИЛЯЦИИ ЛЕГКИХ



1. С помощью марли (платка) удалите круговым движением пальцев из полости рта слюну, кровь, иные инородные предметы.

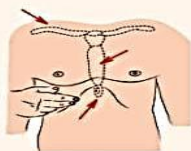


2. Запрокиньте голову пострадавшего: приподнимите подбородок, удерживая шейный отдел позвоночника. Не запрокидывать голову при подозрении на перелом шейного отдела позвоночника!

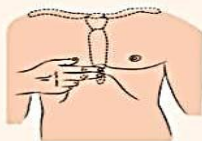


3. Зажмите нос пострадавшего большим и указательным пальцами. Произведите 2 максимальных плавных выдоха ему в рот. Дайте 2-3 секунды на каждый пассивный выдох пострадавшего.

ПРАВИЛА ЗАКРЫТОГО МАССАЖА СЕРДЦА



1. Определите место расположения мечевидного отростка, как показано на рисунке.



2. Определите точку компрессии на два поперечных пальца выше мечевидного отростка, строго по центру вертикальной оси.



3. Положите основание ладони на точку компрессии.



4. Компрессию проводите строго вертикально по линии, соединяющей грудину с позвоночником. Выполняйте 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. Чередуйте два «вдоха» искусственной вентиляции легких (ИВЛ) с 15 надавливаниями.



6. 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.



7. Контролируйте пульс на сонной артерии, реакцию зрачков на свет, чтобы определить успешность реанимации.

Используемая литература

1. <http://trinixy.ru/115464-pravila-okazaniya-pervoy-medicinskoy-pomoschi-21-foto.html>
2. 1. Учебник санитарного инструктора. М., ВИ, 1996.
3. 2. Инструкция по неотложной помощи при острых заболеваниях, травмах и отравлениях, часть 1. М, 1992
4. 3. Учебник спасателя. МЧС России М, 1997.
5. 4. Петровский В.И. Первая медицинская помощь. Популярная энциклопедия. М, "Большая Российская энциклопедия", 1994.
6. 5. Потапов В Ф. Обучение населения приемам оказания медицинской помощи. М, "Медицина", 1983. 6
7. 6. Руководство по медицинской службе ГО. М, 1983.