

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ

ПАМЯТКА

Москва, 2019

Памятка предназначена для широкого круга лиц.

В памятке на основании отечественного и зарубежного опыта изложены современные рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшим при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью. Памятка предназначена для изучения и повторения теоретических основ оказания первой помощи и содержит необходимую информацию о том, как действовать при несчастном случае.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ – это комплекс срочных простейших мероприятий по спасению жизни человека. Цель ее – устранить явления, угрожающие жизни, а также предупредить дальнейшие повреждения и возможные осложнения.

В соответствии с Приказом Минздравсоцразвития от 4 мая 2012 г. №477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» существует всего 8 неотложных состояний и 11 мероприятий по спасению жизни, освоить которые сможет любой человек.

ПЕРЕЧЕНЬ СОСТОЯНИЙ, ПРИ КОТОРЫХ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

1. Отсутствие сознания.
2. Остановка дыхания и кровообращения.
3. Наружные кровотечения.
4. Инородные тела верхних дыхательных путей.
5. Травмы различных областей тела.
6. Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения.
7. Отморожение и другие эффекты воздействия низких температур.
8. Отравления.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

1. Оценка обстановки и обеспечение безопасных условий.
 2. Вызов скорой медицинской помощи и других специальных служб.
 3. Определение наличия сознания у пострадавшего.
 4. Определение признаков жизни у пострадавшего.
 5. Проведение сердечно-легочной реанимации.
 6. Восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей.
 7. Временная остановка наружного кровотечения.
 8. Оказание первой помощи при травмах, отравлениях, ожогах, отморожениях.
 9. Придание пострадавшему оптимального положения тела.
 10. Контроль состояния и оказание психологической поддержки.
 11. Передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи.
- Согласно ст. 31 ФЗ РФ от 21.11.2011 №323 «Об основах охраны здоровья граждан» каждый человек в России вправе оказать первую помощь в случае экстренной ситуации при наличии у него специальной подготовки и (или) навыков. Кроме того, статья «Крайняя необходимость» Уголовного, Административного и Гражданского Кодекса защищает человека оказавшего первую помощь даже если пострадавший умер или ему в при оказании первой помощи был нанесен неумышленный вред.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие доктора медицинских наук Л.И. Дежурного	9
1. Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших	10
2. Алгоритм проведения сердечно-легочной реанимации	15
2.1. Способы проверки сознания и дыхания	15
2.2. Правила проведения надавливаний на грудную клетку	
2.3. Последовательность проведения искусственного дыхания	18
2.4. Оказание первой помощи при полном нарушении проходимости дыхательных путей инородным телом	20 22

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах	26
3.1. Первая помощь при наружном кровотечении	26
3.2. Алгоритм подробного осмотра пострадавшего	37
3.3. Первая помощь при травме головы	40
3.4. Первая помощь при травмах глаз и век	42
3.5. Первая помощь при носовом кровотечении	43
3.6. Первая помощь при травме шеи	45
3.7. Первая помощь при ранении грудной клетки	46
3.8. Первая помощь при ранении живота	48
3.9. Первая помощь при травмах конечностей	50
3.10. Правила иммобилизации (обездвиживания)	52

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях	55
4.1. Первая помощь при термических ожогах	55
4.2. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе	57
4.3. Первая помощь при отморожениях	60
4.4. Первая помощь при общем переохлаждении	62
4.5. Первая помощь при отравлениях	64
4.5.1. Первая помощь при поступлении токсического вещества через рот	64
4.5.2. Первая помощь при поступлении токсического вещества через дыхательные пути	67
4.6. Первая помощь при поражении электрическим током	70
4.7. Первая помощь при укусах ядовитых змей	73
4.8. Первая помощь при укусах насекомых	75
4.9. Первая помощь при поражениях глаз	76
4.10. Первая помощь при обмороке	77
4.11. Первая помощь при сердечном приступе	78

5. Придание пострадавшему оптимального положения тела	80
6. Извлечение пострадавшего из автомобиля или труднодоступного места	82
7. Способы перемещения пострадавших	84
7.1. Общие правила	84
7.2. Способы перемещения пострадавших из места поражения	85
7.2.1. Перемещение пострадавшего на носилках (щите)	86
7.2.2. Перемещение пострадавших с использованием подручных средств	87
8. Состав аптечек первой помощи	88
8.1. Состав аптечки первой помощи (автомобильной)	88
8.2. Состав аптечки для оказания первой помощи работникам	90

При травмах и неотложных состояниях в спасении жизни и здоровья пострадавших одним из ключевых является фактор времени начала оказания помощи. Выполнить мероприятия первой помощи могут очевидцы происшествия, в том числе водители транспортных средств, работники предприятий, педагогические работники, а также сотрудники спасательных служб, в обязанности которых входит оказание первой помощи. Для этого они должны быть обучены и оснащены для оказания первой помощи.

Памятка разработана с учетом современных российских и международных требований по оказанию первой помощи. Все материалы соответствуют действующему российскому законодательству. Памятка хорошо иллюстрирована, написана доступным языком и наглядно демонстрирует приемы оказания первой помощи при различных травмах и неотложных состояниях.

*Главный внештатный специалист по первой помощи
Минздрава России, доктор медицинских наук Дежурный Леонид Игоревич*

Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших



Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничто не угрожает. Используй медицинские перчатки для защиты от биологических жидкостей пострадавшего. Перемести пострадавшего (при необходимости) в безопасное место.



Определи наличие сознания у пострадавшего (см. стр. 15). При его наличии перейди к пункту №7 и далее.

Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших

3



При отсутствии сознания обеспечить проходимость верхних дыхательных путей и проверь признаки дыхания (см. стр. 16).

При его наличии переходи к пункту №6 и далее.

4



При отсутствии дыхания вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь по номеру 03, 103, 112.

Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших



Начни проведение сердечно-легочной реанимации путем чередования надавливаний на грудную клетку и проведения искусственного дыхания (см. стр. 18-21).

30 надавливаний на 2 вдоха



В случае появления признаков жизни у пострадавшего (или в случае, если эти признаки имелись у него изначально) выполни поддержание проходимости дыхательных путей (устойчивое боковое положение).

Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших

7



Выполни обзорный осмотр пострадавшего. Останови наружное кровотечение при его наличии (см. стр. 26-36).

8



Выполни подробный осмотр пострадавшего на наличие травм и неотложных состояний, окажи первую помощь (например, наложи герметизирующую повязку при ранении грудной клетки).

Вызови скорую медицинскую помощь (если она не была вызвана ранее).

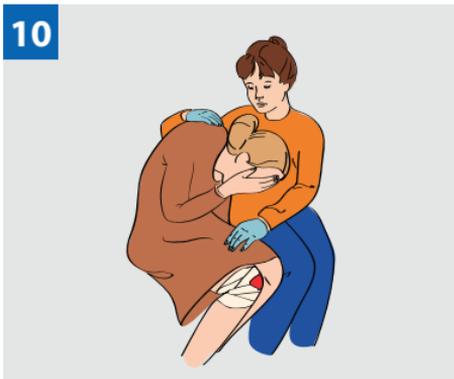
Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших

9



Придай пострадавшему оптимальное положение тела, определяющееся его состоянием и характером имеющихся у него травм (см. стр. 80-81).

10



До прибытия скорой медицинской помощи или других служб контролирую состояние пострадавшего, оказывай ему психологическую поддержку.

По прибытии бригады скорой медицинской помощи передай ей пострадавшего, ответь на вопросы и окажи возможное содействие.

2. Алгоритм проведения сердечно-легочной реанимации.

2.1 Способы проверки сознания и дыхания

1



Для проверки сознания аккуратно потормоши пострадавшего за плечи и спроси: «Что с Вами? Помощь нужна?».

2. Алгоритм проведения сердечно-легочной реанимации.

2.1 Способы проверки сознания и дыхания

2



Открой дыхательные пути.

Для этого одну руку следует положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой поднять подбородок и запрокинуть голову. Наклонись щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего, смотри на его грудную клетку.

Прислушайся к дыханию, ощути выдыхаемый воздух на своей щеке, установи наличие или отсутствие движений грудной клетки (в течение 10 секунд).

Примечание: Для непрофессионалов оценка пульса может вызвать достаточно серьезные затруднения, поэтому современные рекомендации (алгоритм проведения сердечно-легочной реанимации) не

2. Алгоритм проведения сердечно-легочной реанимации.

2.1 Способы проверки сознания и дыхания

3



При отсутствии дыхания поручи помощнику вызвать скорую медицинскую помощь: «Человек не дышит. Вызовите скорую помощь. Сообщите мне, что вызвали».

подразумевают выполнение этого мероприятия. Наличие или отсутствие кровообращения оценивается по косвенным признакам, в частности, по отсутствию произвольных движений, сознания и дыхания.

2. Современный алгоритм сердечно-легочной реанимации

2.2. Правила проведения надавливаний на грудную клетку

Проводится только на твёрдой ровной поверхности!



Положи основание ладони на середину грудной клетки.



Возьми руки в замок. Руки выпрями в локтевых суставах, плечи расположи над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины.

Давление руками на грудину пострадавшего выполняй весом всего туловища, на глубину 5-6 см с частотой 100-120 в минуту.

2. Современный алгоритм сердечно-легочной реанимации

2.2. Правила проведения надавливаний на грудную клетку

Проводится только на твёрдой ровной поверхности!

3



Детям до 1 года давление на грудину производится двумя пальцами.

Детям более старшего возраста - одной или двумя руками (пальцы рук берутся в замок).



У взрослых основание ладони одной руки помещается на середину грудной клетки пострадавшего, вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок

2. Современный алгоритм сердечно-легочной реанимации

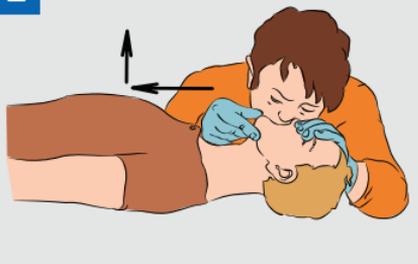
2.3. Последовательность проведения искусственного дыхания

1



Запрокинь голову пострадавшего, положив одну руку на его лоб, приподняв подбородок двумя пальцами другой руки.

2



Зажми нос пострадавшего двумя пальцами. Сделай свой нормальный вдох, герметично обхватив своими губами рот пострадавшего, и выполни равномерный выдох в его дыхательные пути в течение 1 секунды, наблюдая за подъемом его грудной клетки. На 2 вдоха искусственного дыхания должно быть потрачено не более 10 секунд.

Прим.: При проведении этого мероприятия рекомендуется использовать устройство для проведения искусственного дыхания «рот-устройство-рот», входящее в состав аптечек (см. стр. 88-92)

2. Современный алгоритм сердечно-легочной реанимации

2.3. Последовательность проведения искусственного дыхания



Чередуй 30 надавливаний на грудину с 2 вдохами искусственного дыхания, независимо от количества человек, проводящих реанимацию.

Сердечно-легочную реанимацию можно прекратить в следующих случаях:

- прибытие бригады скорой медицинской помощи;
- появление у пострадавшего явных признаков жизни;
- невозможность продолжения сердечно-легочной реанимации ввиду физической усталости (необходимо привлечь помощника).

2. Современный алгоритм сердечно-легочной реанимации

2.4. Оказание первой помощи при полном нарушении проходимости дыхательных путей инородным телом

3



У взрослых.

Встань позади пострадавшего, наклони его вперёд, основанием ладони нанеси 5 резких ударов между лопатками. После каждого удара проверяй – не удалось ли устранить непроходимость.

4



Если инородное тело не удалено, обхвати пострадавшего руками на уровне верхней части живота. Сожми одну руку в кулак и помести его над пупком большим пальцем к себе. Обхвати кулак другой рукой и резко надави на его живот в направлении внутрь и кверху. Повтори серию надавливаний 5 раз.

2. Современный алгоритм сердечно-легочной реанимации

2.4. Оказание первой помощи при полном нарушении проходимости дыхательных путей инородным телом

5



У беременных женщин или тучных пострадавших (нельзя или невозможно сделать толчки в живот!)

Начни с ударов между лопатками, надавливания делай на нижнюю часть грудной клетки.

6



Если пострадавший потерял сознание – начни сердечно-лёгочную реанимацию. При этом следи за возможным появлением инородного тела во рту для того, чтобы своевременно удалить его.

2. Современный алгоритм сердечно-легочной реанимации

2.4. Оказание первой помощи при полном нарушении проходимости дыхательных путей инородным телом

7

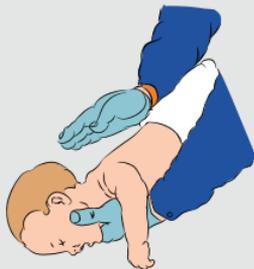


После восстановления дыхания придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

2. Современный алгоритм сердечно-легочной реанимации

2.4. Оказание первой помощи при полном нарушении проходимости дыхательных путей инородным телом

1



У детей.

Признаки: Ребенок задыхается, не способен говорить, внезапно становится синюшным, может потерять сознание. Положи ребенка на предплечье своей руки, головой вниз, придерживая его голову, нанеси 5 ударов между лопатками.

2



В случае, если хлопки не помогли, сделай 5 толчков двумя пальцами в нижнюю часть грудной клетки. Повторяй эти мероприятия до тех пор, пока инородный предмет не будет извлечён.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.1. Первая помощь при наружном кровотечении

1



Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничто не угрожает. Используй медицинские перчатки для защиты от биологических жидкостей пострадавшего. Перемести пострадавшего (при необходимости).

2



Проверь у пострадавшего сознание.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.1. Первая помощь при наружном кровотечении

3



Если пострадавший в сознании, быстро (в течение 1-2 секунд) проведи обзорный осмотр для определения сильного наружного кровотечения.

4



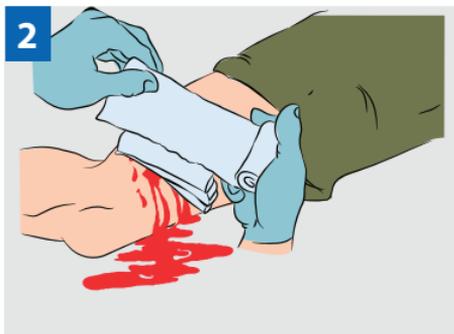
Выполни остановку кровотечения наиболее подходящим способом или их комбинацией.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения



Выполни прямое давление на рану.



Наложите давящую повязку. Закройте рану несколькими сложенными салфетками или несколькими туго свернутыми слоями марлевого бинта. Туго забинтуйте сверху. Если повязка промокает, поверх нее наложите еще несколько плотно свернутых салфеток и крепко надавите ладонью поверх повязки.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

3



Если давящая повязка и прямое давление на рану неэффективны или сразу было обнаружено артериальное кровотечение из крупной артерии (бедренная, плечевая), выполни пальцевое прижатие артерии. Её следует сильно прижать к кости до остановки кровотечения.

До наложения жгута не отпускай прижатую артерию, чтобы не возобновилось кровотечение. Если начал уставать, попроси кого-либо из присутствующих прижать твои пальцы сверху.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

Точки прижатия артерий

4

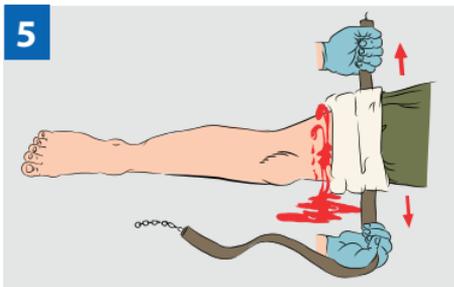


1. Сонная
2. Плечевая
3. Подмышечная
4. Бедренная

*На конечностях
точка прижатия артерии к кости
должна быть выше места кровотечения.
На шее – ниже раны.*

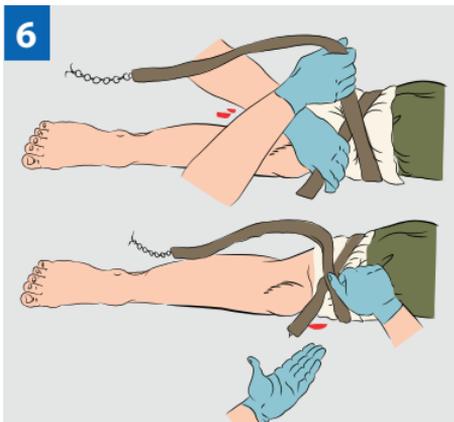
3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения



Жгут – крайняя мера временной остановки артериального кровотечения!

Наложите кровоостанавливающий жгут. Он накладывается на мягкую подкладку (элемент одежды пострадавшего) выше раны и как можно ближе к ней.



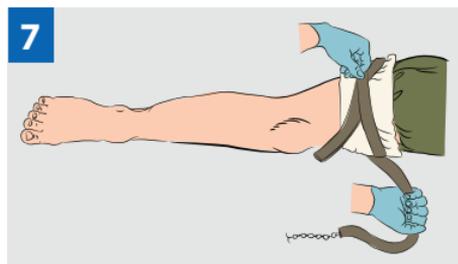
Подведи жгут под конечность и растяни.

Затяни первый виток жгута и убедись, что кровотечение из раны прекратилось.

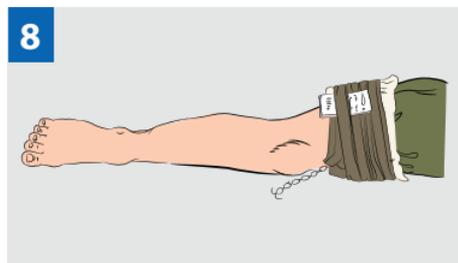
3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

Жгут – крайняя мера временной остановки артериального кровотечения!



Наложите последующие витки жгута с меньшим усилием по восходящей спирали, захватывая предыдущий виток примерно наполовину.



Вложите под жгут записку с указанием даты и точного времени наложения. Не закрывайте жгут повязкой или шиной! Максимальное время нахождения жгута на конечности не должно превышать 60 мин. в теплое время года и 30 мин. в холодное.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

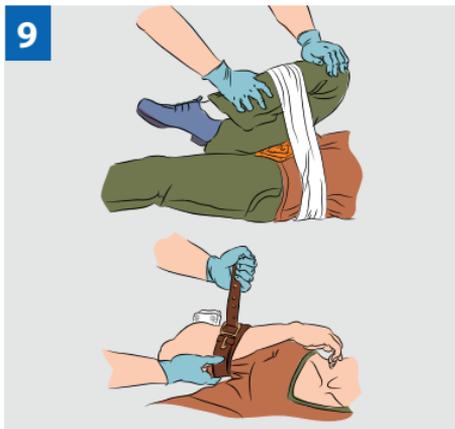
Если максимальное время наложения жгута истекло, а медицинская помощь недоступна, сделай следующее:

1. Осуществи пальцевое прижатие артерии выше жгута.
2. Сними жгут на 15 минут.
3. По возможности выполни массаж конечности.
4. Наложит жгут чуть выше предыдущего места наложения (если это возможно).
5. Максимальное время повторного наложения – 15 минут.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

9



Эффективно можно остановить наружное кровотечение максимальным сгибанием конечности в суставе. Например, при травме бедра сверток из ткани или несколько бинтов вложи в область паховой складки, нижнюю конечность согни в тазобедренном суставе (притягивая колено к груди) и зафиксируй руками, бинтом или подручными средствами.

10

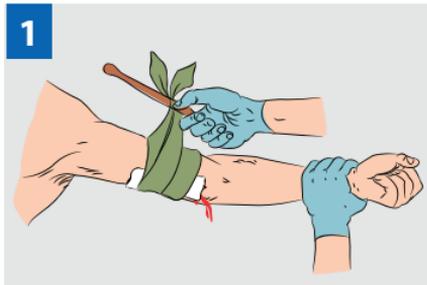


При значительной кровопотере уложи пострадавшего с приподнятыми ногами.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

При отсутствии табельного жгута используй жгут-закрутку:



Наложи жгут-закрутку из подручного материала (ткани, косынки) вокруг конечности выше раны поверх одежды или подложив ткань на кожу. Завяжи концы его узлом так, чтобы образовалась петля.

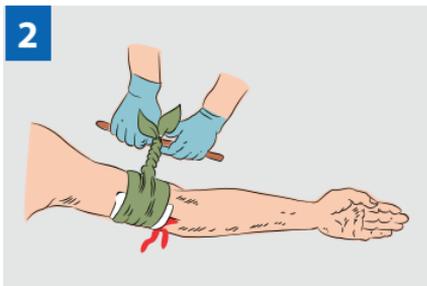
Вставь в петлю палку (или другой подобный предмет) так, чтобы она находилась под узлом.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

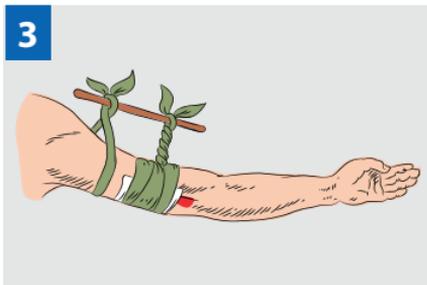
При отсутствии табельного жгута используй жгут-закрутку:

2



Вращая палку, затяни жгут-закрутку до прекращения кровотечения.

3



Закрепи палку во избежание ее раскручивания.

Жгут-закрутка накладывается по тем же правилам, что и табельный жгут.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.2. Алгоритм подробного осмотра пострадавшего

Подробный осмотр производится с целью выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих жизни и здоровью пострадавшего.

1



Осмотри голову пострадавшего.
Делай это максимально осторожно
и аккуратно!

2



Выполни осмотр шеи пострадавшего.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.2. Алгоритм подробного осмотра пострадавшего

3



Внимательно и осторожно осмотри грудь и спину пострадавшего.

4



Выполни осмотр живота и таза пострадавшего, действуй бережно и внимательно!

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

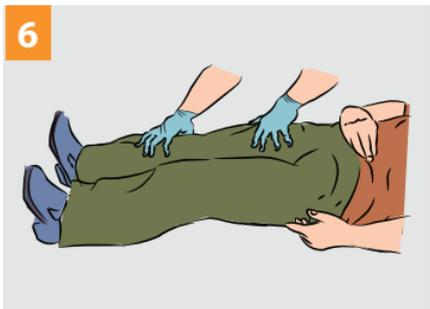
3.2. Алгоритм подробного осмотра пострадавшего

5



Осмотри каждую руку пострадавшего.

6



Выполни подробный осмотр ног пострадавшего.

При выявлении травм и других состояний, угрожающих жизни и здоровью пострадавшего, выполни соответствующие мероприятия первой помощи.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.3. Первая помощь при травме головы

1



Останови кровотечение прямым давлением на рану и наложением давящей повязки. Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

2



Контролируй наличие сознания и дыхания.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.3. Первая помощь при травме головы



При отсутствии признаков жизни приступай к сердечно-легочной реанимации. Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

Проводи сердечно-легочную реанимацию до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинского персонала.



После восстановления дыхания (или если дыхание было сохранено) придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.4. Первая помощь при травмах глаз и век

1



При травмах глаз и век наложи повязку на оба глаза (если не закрывать повязкой оба глаза, то движения здорового глаза будут вызывать движение, боль и дополнительные повреждения в пострадавшем глазу).
Вызови скорую медицинскую помощь.

Передвигаться пострадавший должен только за руку с сопровождающим!

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.5. Первая помощь при носовом кровотечении

1



При носовом кровотечении усади пострадавшего, слегка наклони его голову вперёд. Сожми крылья носа на 15-20 минут. При этом пострадавший должен дышать ртом!

2



Приложи к переносице холод (мокрый платок, снег, лед).

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.5. Первая помощь при носовом кровотечении

3



Рекомендуй пострадавшему сплевывать кровь (при попадании крови в желудок может развиваться рвота).

4



Если кровотечение в течение 15-20 минут не останавливается, вызови скорую медицинскую помощь.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.6. Первая помощь при травме шеи

1



Прижми сонную артерию для остановки артериального кровотечения. При венозном кровотечении выполни прямое давление на рану и наложи давящую повязку.

2



При подозрении на травму шейного отдела позвоночника (ДТП, падение с высоты, ныряние), если необходимо перемещение пострадавшего, фиксируй его голову и шею вручную предплечьями. При экстренном извлечении пострадавшего фиксируй его шею рукой.

Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.7. Первая помощь при ранении грудной клетки

1



Признаки: кровотечение из раны на грудной клетке с возможным образованием пузырей и подсасыванием воздуха через рану.

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. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

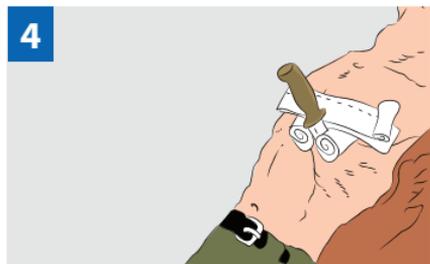
3.7. Первая помощь при ранении грудной клетки

3



Придай пострадавшему полусидячее положение с наклоном в пораженную сторону.

4



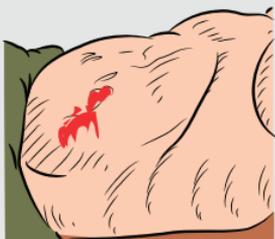
При наличии в ране инородного предмета зафиксируй его валиками из бинта, пластырем или повязкой.

Извлекать из раны инородные предметы на месте происшествия запрещается!
Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.8. Первая помощь при ранении живота

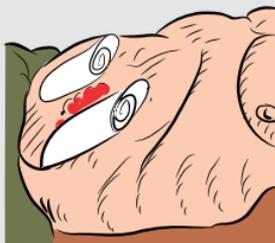
1



Запрещается вправлять в рану выпавшие внутренние органы.

Пострадавшему запрещено пить и есть!
Для утоления чувства жажды – смачивай ему губы.

2

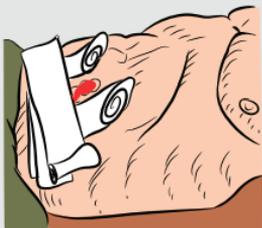


Вокруг выпавших органов положи валик из марлевых бинтов (защити выпавшие внутренние органы).

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

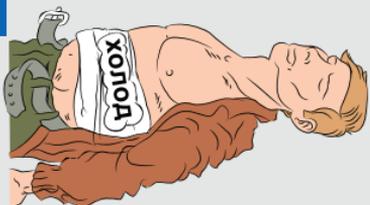
3.8. Первая помощь при ранении живота

3



Поверх валиков наложи повязку. Не прижимая выпавшие органы, прибинтуй повязку к животу.

4



Наложить холод на повязку.

5



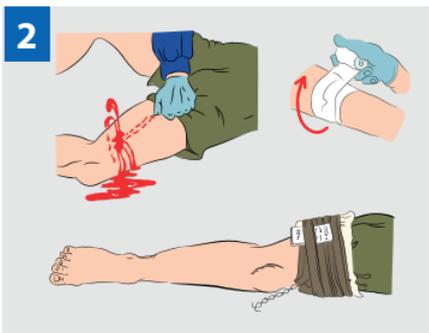
Защити пострадавшего от переохлаждения. Укутай теплыми одеялами, одеждой. Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.9. Первая помощь при травмах конечностей



Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничто не угрожает. Используй медицинские перчатки для защиты от биологических жидкостей пострадавшего. Перемести пострадавшего (при необходимости). Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

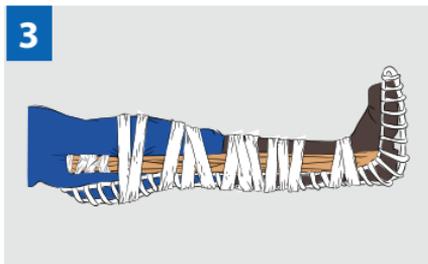


Останови наружное кровотечение (см. стр. 26-36)

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.9. Первая помощь при травмах конечностей

3

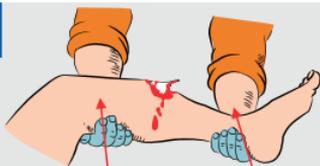


Если предполагается самостоятельная транспортировка пострадавшего – обеспечить неподвижность места переломов костей с помощью шин или подручных средств (ветка, доска), наложенных поверх одежды.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.10. Правила иммобилизации (обездвиживания)

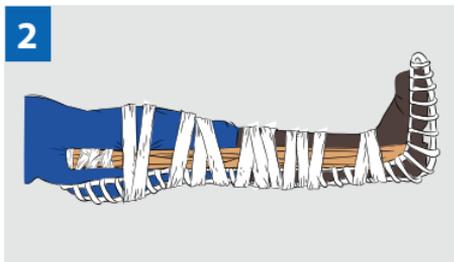
1



Коленный сустав Голеностопный сустав

Иммобилизация выполняется с обездвиживанием двух соседних суставов, расположенных выше и ниже места перелома.

2



В качестве иммобилизирующего средства можно использовать шины или плоские узкие предметы: палки, доски, линейки, прутья, фанеру, картон и др. Острые края и углы шин из подручных средств должны быть сглажены, обмотаны бинтом. После

наложения шину необходимо зафиксировать бинтами или пластырем. При переломах шину накладывают поверх одежды и обуви.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.10. Правила иммобилизации (обездвиживания)

3



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

4

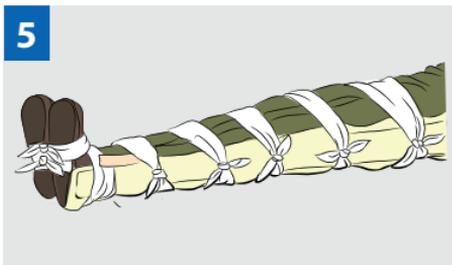


Шину на всем протяжении (исключая уровень перелома) плотно прикрепить к конечностям бинтом, но не очень туго, чтобы не нарушалось кровообращение. При переломе нижней конечности шины накладывать с двух сторон.

3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах

3.10. Правила иммобилизации (обездвиживания)

5



При отсутствии шин или подручных средств поврежденную ногу можно иммобилизовать, прибинтовав ее к здоровой ноге, а руку – к туловищу.

6



Защити пострадавшего от переохлаждения, дай обильное теплое сладкое питьё.

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.1. Первая помощь при термических ожогах

1



Убедись, что тебе ничего не угрожает.
Останови пострадавшего.
Уложи его на землю.

2



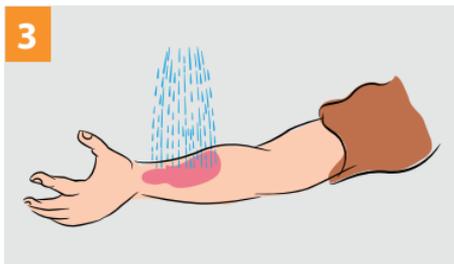
Потуши горящую одежду любым способом (например, накрой человека негорючей тканью).

Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.1. Первая помощь при термических ожогах

3



Охлади ожоговую поверхность водой в течение 20 минут.

4



Пузыри не вскрывать. Из раны не удалять посторонние предметы и прилипшую одежду! Наложить на ожоговую поверхность стерильную повязку и холод поверх повязки. Дать обильное питье.

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.2. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе

1



При появлении признаков теплового (солнечного) удара (повышенная температура тела, влажная бледная кожа, головная боль, тошнота и рвота, головокружение, слабость потеря сознания, судороги, учащенное сердцебиение и дыхание) переведи (перенеси) пострадавшего в прохладное, проветриваемое место (в тень, к открытому окну).

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.2. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе



При отсутствии признаков жизни приступай к сердечно-легочной реанимации (см. стр. 15-21). Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

Проводи сердечно-легочную реанимацию до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинского персонала.



После восстановления дыхания (или если дыхание было сохранено) придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.2. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе

4



Положи на голову, шею и паховую область смоченные в холодной воде полотенца (салфетки).

5



При судорогах удерживай голову и туловище пострадавшего, оберегая от травм.

6



При восстановлении сознания напои пострадавшего прохладной водой.

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

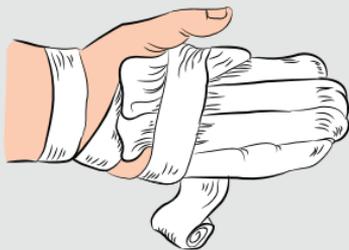
4.3. Первая помощь при отморожениях

1



Перемести пострадавшего в более теплое помещение.

2



Укрой поврежденные конечности и участки тела теплоизолирующим материалом (вата, одеяло, одежда). Согревание должно происходить «изнутри» с одновременным восстановлением кровообращения.

Пораженные участки нельзя активно согревать (опускать в горячую воду), растирать, массировать, смазывать чем-либо!

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.3. Первая помощь при отморожениях

3



Укутай пострадавшего в одеяла, при необходимости переодень в сухую одежду.

4



Дай обильное горячее сладкое питьё.
Накорми горячей пищей.

Использование алкоголя запрещено!

Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

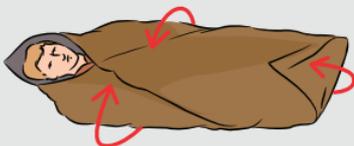
4.4. Первая помощь при общем переохлаждении

1



Вынеси (выведи) пострадавшего за пределы зоны поражения, обеспечив собственную безопасность.

2



Занеси пострадавшего в теплое помещение или согрей пострадавшего (укутай пострадавшего теплым одеялом, спасательным покрывалом, одеждой). Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.4. Первая помощь при общем переохлаждении

3



Если пострадавший в сознании, дай обильное горячее сладкое питьё. Накорми горячей пищей.

Использование алкоголя запрещено!

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.5. Первая помощь при отравлениях

4.5.1. Первая помощь при поступлении токсического вещества через рот

1



Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь. Выясни обстоятельства происшедшего (в случае лекарственного отравления предъяви упаковку от лекарств прибывшему медицинскому работнику).

Если пострадавший в сознании, предложи ему выпить 5-6 стаканов воды и вызвать рвоту, надавив двумя пальцами на корень языка. После рвоты промывание повторить. Общий объем принятой жидкости при промывании желудка должен быть 2,5 – 5 л. Промывание желудка проводить до «чистых промывных вод».

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.5. Первая помощь при отравлениях

4.5.1. Первая помощь при поступлении токсического вещества через рот

2



Если пострадавший без сознания, определи наличие у него самостоятельного дыхания.

3



При отсутствии признаков жизни приступай к сердечно-легочной реанимации (см. стр. 15-21). Проводи сердечно-легочную реанимацию до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинского персонала.

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.5. Первая помощь при отравлениях

4.5.1. Первая помощь при поступлении токсического вещества через рот

4



После восстановления дыхания (или если дыхание было сохранено) придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

5



Укутай пострадавшего теплыми одеялами, одеждой.

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.5. Первая помощь при отравлениях

4.5.2. Первая помощь при поступлении токсического вещества через дыхательные пути

1



Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничего не угрожает, вынеси пострадавшего в безопасное место или открой окна, проветри помещение.

Признаки отравления угарным газом: резь в глазах, звон в ушах, головная боль, 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.

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.5. Первая помощь при отравлениях

4.5.2. Первая помощь при поступлении токсического вещества через дыхательные пути:

2



Определи наличие самостоятельного дыхания.

3



При отсутствии признаков жизни приступай к сердечно-легочной реанимации (см. стр. 15-21). Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь. Проводи сердечно-легочную реанимацию до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинского персонала.

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.5. Первая помощь при отравлениях

4.5.2. Первая помощь при поступлении токсического вещества через дыхательные пути:

4



После восстановления дыхания (или если дыхание было сохранено) придай пострадавшему устойчивое боковое положение.

Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.6. Первая помощь при поражении электрическим током

1



Обеспечь свою безопасность.

По возможности отключи источник тока.
При подходе к пострадавшему по земле иди мелкими шагами.

2



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

* Данные рекомендации относятся к ситуации, если пострадавший попал под действие электрического тока бытового напряжения.

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.6. Первая помощь при поражении электрическим током

3



Определи наличие самостоятельного дыхания.

4



При отсутствии признаков жизни приступай к сердечно-легочной реанимации (см. стр. 15-21).
Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

Проводи сердечно-легочную реанимацию до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинского персонала.

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.6. Первая помощь при поражении электрическим током

5

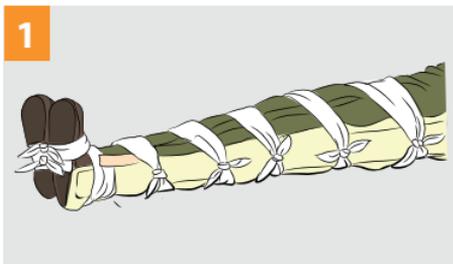


После восстановления дыхания (или если дыхание было сохранено) придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.7. Первая помощь при укусах ядовитых змей

1



Ограничь подвижность пострадавшей конечности. При укусе ноги прибинтуй ее к другой ноге.

1



При укусе руки – зафиксируй ее к туловищу в согнутом положении.

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.7. Первая помощь при укусах ядовитых змей



При отсутствии признаков жизни приступай к сердечно-легочной реанимации (см. стр. 15-21). Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

Проводи сердечно-легочную реанимацию до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинского персонала.



После восстановления дыхания (или если дыхание было сохранено) придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.8. Первая помощь при укусах насекомых

1



При укусе насекомого удали жало из ранки.

2



Приложи холод к месту укуса.
При возникновении аллергической реакции следует обратиться к врачу.
Следи за состоянием пострадавшего до прибытия медицинского работника.

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.9. Первая помощь при поражениях глаз

1



При химических ожогах глаз или попадании в глаза инородных тел осторожно раздвинь веки пальцами, обильно промой глаза чистой водой (желательно комнатной температуры). Промывать глаза следует так, чтобы вода стекала от носа к виску.

2



Наложить повязку на оба глаза (если не закрыть повязкой оба глаза, то движения здорового глаза будут вызывать движения и боль в пострадавшем глазу). Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь. Передвигаться пострадавший должен только за руку с сопровождающим!

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.10. Первая помощь при обмороке

1



Признаки: бледность, внезапная кратковременная потеря сознания. Придай пострадавшему устойчивое боковое положение, ослабь галстук, расстегни ворот верхней одежды, ослабь брючный ремень, сними обувь, обеспечь доступ свежего воздуха.

Если сознание не восстанавливается более 3-5 минут, вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

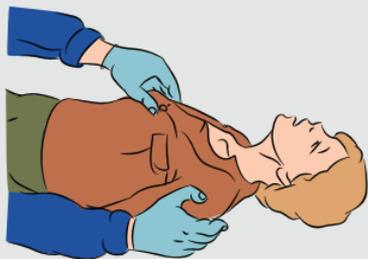
В любом случае следует обратиться к врачу для обследования и определения причины обморока.

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.11. Первая помощь при сердечном приступе

Признаки: острая боль за грудиной, отдающая в левую верхнюю конечность, сопровождающаяся «страхом смерти», сердцебиение, одышка.

1



Если пострадавший **в сознании**, обеспечь поступление свежего воздуха, расстегни тесную одежду, придай удобное положение.

Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.



Если пострадавший **без сознания**, определи наличие самостоятельного дыхания.

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях

4.11. Первая помощь при сердечном приступе

2



При отсутствии признаков жизни приступай к сердечно-легочной реанимации (см. стр. 15-21).



Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

Проводи сердечно-легочную реанимацию до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинского персонала.

5. Придание пострадавшему оптимального положения тела

1



Устойчивое боковое положение.

1. Без сознания.
2. При частой рвоте.
3. В случаях ожогов спины и ягодиц.

2



Положение на спине с приподнятыми и согнутыми в коленях ногами.

1. При травмах брюшной полости.
2. При большой кровопотере или при подозрении на внутреннее кровотечение.

5. Придание пострадавшему оптимального положения тела

3



Положение лягушки с подложенным под колени валиком.

При подозрении на перелом костей таза.

4



Положение сидя или полусидя.

При травмах грудной клетки.

5



Положение на спине, на твердой ровной поверхности.

При подозрении на травму позвоночника.

6. Извлечение пострадавшего из автомобиля или труднодоступного места

Прежде всего, убедитесь в собственной безопасности!

Когда нужно извлекать пострадавшего из автомобиля или другого труднодоступного места:

- При наличии угрозы для его жизни и здоровья.
- При невозможности оказания первой помощи в тех условиях, в которых находится пострадавший.

6. Извлечение пострадавшего из автомобиля или труднодоступного места

1



Извлечение без фиксации шеи рукой

- Слегка развернуть пострадавшего спиной к себе, держась за брючный ремень или пояс.
- Просунуть свои руки подмышки, взяться за предплечье одной руки пострадавшего.
- Извлечь пострадавшего.

2



Извлечение с фиксацией шеи рукой

- Выполнить описанные выше приёмы.
 - При этом рукой, что ближе к согнутому локтю пострадавшего, зафиксировать его подбородок и прижать голову пострадавшего к своей груди.
- Извлечь пострадавшего. После извлечения переместить его в безопасное место.

7. Способы перемещения пострадавших

7.1. Общие правила

При подозрении на повреждение шейного отдела позвоночника — обездвиживание головы вместе с шеей.

При движении **вверх по лестнице** (при вносе в салон транспорта) пострадавшего переносят **головой вперед**.

При движении **вниз по лестнице** (при выносе из транспорта) пострадавшего переносят **ногами вперед**.

При перемещении пострадавшего **с большой потерей крови** его **ноги должны быть выше головы**.

Несущий пострадавшего впереди внимательно смотрит под ноги **и сообщает идущему сзади** обо всех препятствиях.

Несущий пострадавшего сзади следит за состоянием пострадавшего и при необходимости подает команды: «Стоп! Началась рвота!» или «Стоп! Потеря сознания!».

7. Способы перемещения пострадавших

7.2. Способы перемещения пострадавших из места поражения

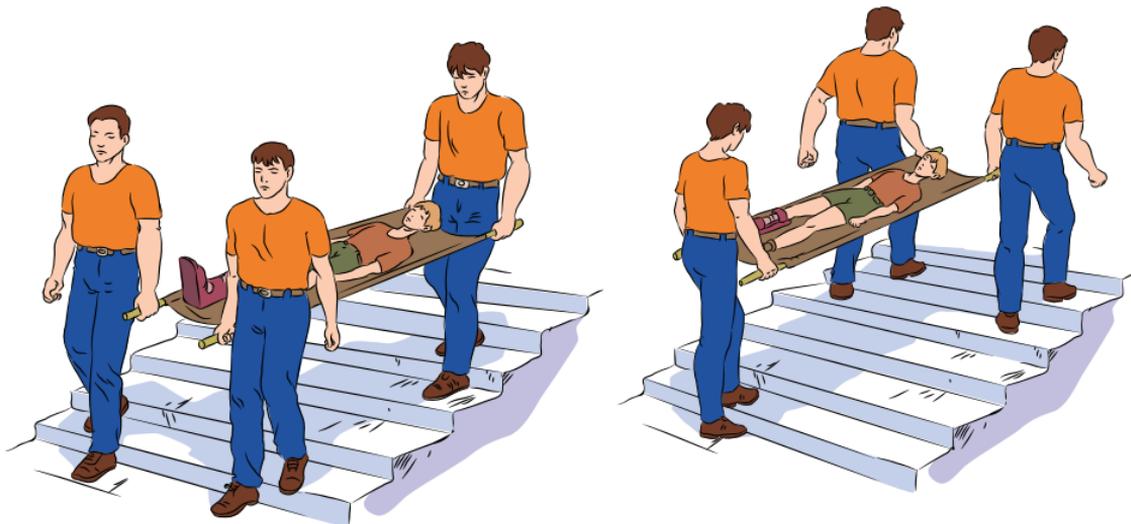


При переносе пострадавших нельзя идти «в ногу»!

7. Способы перемещения пострадавших

7.2. Способы перемещения пострадавших из места поражения

7.2.1. Перемещение пострадавшего на носилках (щите)



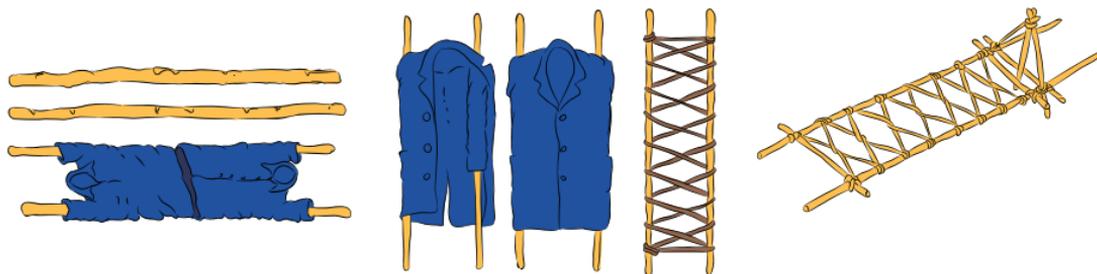
При перемещении пострадавших нельзя идти «в ногу»!

При отсутствии носилок используйте доски, двери, листы толстой фанеры (лыжи, стулья, одеяло) и иные подходящие предметы.

7. Способы перемещения пострадавших

7.2. Способы перемещения пострадавших из места поражения

7.2.2. Перемещение пострадавших с использованием подручных средств



8. Состав аптечек первой помощи

8.1. Состав аптечки первой помощи (автомобильной)

1. **Средства для временной остановки наружного кровотечения и перевязки ран:**
 - 1.1. Жгут кровоостанавливающий – 1 шт.
 - 1.2. Бинт марлевый медицинский нестерильный 5м x 5см – 2 шт.
 - 1.3. Бинт марлевый медицинский нестерильный 5м x 10см – 2 шт.
 - 1.4. Бинт марлевый медицинский нестерильный 7м x 14см – 1 шт.
 - 1.5. Бинт марлевый медицинский стерильный 5м x 7см – 2 шт.
 - 1.6. Бинт марлевый медицинский стерильный 5м x 10см – 2 шт.
 - 1.7. Бинт марлевый медицинский стерильный 7м x 14см – 1 шт.
 - 1.8. Пакет перевязочный стерильный – 1 шт.
 - 1.9. Салфетки марлевые медицинские стерильные не менее 16 x 14 см N10 – 1 уп.
 - 1.10. Лейкопластырь бактерицидный не менее 4 см x 10 см – 2 шт.
 - 1.11. Лейкопластырь бактерицидный не менее 1,9 см x 7,2 см – 10 шт.
 - 1.12. Лейкопластырь рулонный не менее 1 см x 250 см – 1 шт.

8. Состав аптечек первой помощи

8.1. Состав аптечки первой помощи (автомобильной)

2. Средства для сердечно-легочной реанимации:

- 2.1. Устройство для проведения искусственного дыхания «Рот-Устройство-Рот» – 1 шт.

3. Прочие средства:

- 3.1. Ножницы – 1 шт.
- 3.2. Перчатки медицинские размер не менее М – 1 пара
- 3.3. Рекомендации по применению аптечки первой помощи (автомобильной) – 1 шт.
- 3.4. Футляр – 1 шт.

8. Состав аптечек первой помощи

8.2. Состав аптечки для оказания первой помощи работникам

- 1. Изделия медицинского назначения для временной остановки наружного кровотечения и перевязки ран:**
 - 1.1. Жгут кровоостанавливающий 5 м x 5 см – 1 шт.
 - 1.2. Бинт марлевый медицинский нестерильный 5м x 5см – 1 шт.
 - 1.3. Бинт марлевый медицинский нестерильный 5м x 10см – 2 шт.
 - 1.4. Бинт марлевый медицинский нестерильный 7м x 14см – 1 шт.
 - 1.5. Бинт марлевый медицинский стерильный 5м x 7см – 1 шт.
 - 1.6. Бинт марлевый медицинский стерильный 5м x 10см – 2 шт.
 - 1.7. Бинт марлевый медицинский стерильный 7м x 14см – 2 шт.
 - 1.8. Пакет перевязочный медицинский индивидуальный стерильный с герметичной оболочкой – 1 шт.
 - 1.9. Салфетки марлевые медицинские стерильные не менее 16 x 14 см N10 – 1 уп.
 - 1.10. Лейкопластырь бактерицидный не менее 4 см x 10 см – 2 шт.
 - 1.11. Лейкопластырь бактерицидный не менее 1,9 см x 7,2 см – 10 шт.
 - 1.12. Лейкопластырь рулонный не менее 1 см x 250 см – 1 шт.

8. Состав аптечек первой помощи

8.2. Состав аптечки для оказания первой помощи работникам

2. **Изделия медицинского назначения для проведения сердечно-легочной реанимации:**

- 2.1. Устройство для проведения искусственного дыхания «Рот - Устройство - Рот» или карманная маска для искусственной вентиляции легких «Рот - маска» – 1 шт.

3. **Прочие изделия медицинского назначения:**

- 3.1. Ножницы для разрезания повязок по Листеру – 1 шт.
- 3.2. Салфетки антисептические из бумажного текстилеподобного материала стерильные спиртовые не менее 12,5 x 11,0 см – 5 шт.
- 3.3. Перчатки медицинские нестерильные, смотровые, размер не менее М – 2 пары
- 3.4. Маска медицинская нестерильная 3-слойная из нетканого материала с резинками или с завязками – 2 шт.
- 3.5. Покрывало спасательное изотермическое, не менее 160 x 210 см – 1 шт.

8. Состав аптечек первой помощи

8.2. Состав аптечки для оказания первой помощи работникам

4. Прочие средства:

- 4.1. Английские булавки стальные со спиралью, не менее 38 мм – 1 шт.
- 4.2. Рекомендации с пиктограммами по использованию изделий медицинского назначения аптечки для оказания первой помощи работникам – 1 шт.
- 4.3. Футляр или сумка санитарная – 1 шт.
- 4.4. Блокнот отрывной для записей, формат не менее А7 – 1 шт.
- 4.5. Авторучка – 1 шт.