**Руководство по программе базовой подготовки оказания первой помощи**

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение………………………………………………………………………….….3

1. Последовательность действий на месте происшествия……………..……3
2. Мероприятия по оживлению/реанимирование………………………..….5
3. Шок…………………………………………………………………………..9
4. Опасное для жизни кровотечение……………………………………….…9
5. Термические повреждения………………………………………………...11
6. Несчастные случаи, вызванные химическими веществами……………..13
7. Травмы, полученные электричеством…………………………………….15
8. Утопление…………………………………………………………………...16
9. Травмы……………………………………………………………………....16
10. Ампутация…………………………………………………………………..20
11. Несчастные случаи, которые нанесены животными………………..……22
12. Инородные тела………………………………………………………….….23
13. Несколько пострадавших одновременно………………………………….24
14. Болезни…………………………………………………………………...….24
15. Cодержание аптечки первой помощи……………………………………..26
16. Безопасность спасателя…………………………………………………….27
17. Ссылки на международную базовую подготовку в оказании первой помощи………………………………………………………………………27

**ВВЕДЕНИЕ**

* Руководство по программе обучения основам оказания первой помощи предназначено для обучения оказания первой помощи в соответствии с 12-часовой программой обучения.
* Оказание первой помощи – помощь, которую предоставляют пострадавшему в критическом состоянии, персоны в пределах их знаний и способностей, имеющие или не имеющие медицинскую квалификацию, независимо от подготовки и оснащения.
* Цель обучения:
* предоставить знания оказания первой помощи;
* научить на практике оказывать первую помощь пострадавшим и больным.
* Мотивация обучаемых:
* «Научись помогать другим, когда это будет необходимо, другие помогут Тебе!»;
* «Оказывать первую помощь, это просто!»
* Оказывая первую помощь, надо соблюдать порядок базовых указаний. В разделах, в которых нумерация не указана, порядок оказания помощи не важна.

1. **Последовательность действий на месте происшествия**

**Как действовать?**

* Сохраняй спокойствие!
* Оцени ситуацию, в том числе существующую и неизбежную опасность!
* Действуй быстро, безопасно, но целеустремленно!
* Не бойся ошибиться!
* Обезопась сам себя!

**Основные принципы спасательной цепочки:**

Спасательной цепочной называют порядок действий, который производится при спасении пострадавших.

Спасательная цепочка состоит из 5 этапов:

I Незамедлительные меры;

II Вызов помощи;

III Уход за пострадавшим;

IV Служба неотложной медицинской помощи (далее в тексте – Скорая помощь);

V Больница.

**I Незамедлительные меры:**

Незамедлительные меры, это комплекс мероприятий, которые необходимо произвести перед вызовом Скорой помощи, чтобы сохранит жизнь пострадавшему или больному:

* предотвращение источника опасности – отключение газа, тушение огня, отключение электричества, установка знаков предупреждения;
* спасательные меры – остановка кровотечения, реанимационные мероприятия.

**II Вызов помощи:**

* зов о помощи у окружающих;
* Скорую помощь вызывает кто-то другой, не Ты! Ты умеешь оказывать первую помощь!

Как вызвать Скорую помощь?

Звони:

**113** - номер Службы экстренной медицинской скорой помощи

**03** - номер Службы экстренной медицинской скорой помощи

или

**112** – номер Государственной пожарно-спасательной службы (далее в тексте – Служба спасения)

Для вызова Скорой помощи можно использовать мобильные аппликации. Например, аппликация *HealthPoint*, которая одновременно с вызовом Службы экстренной медицинской скорой помощи на 113 диспетчеру передает координаты место нахождения, вызывающего помощь (GPS координаты). К тому же, диспетчер может на карте вызовов указать и контактные данные (имя, фамилия, персональный код) пользователя, если пользователь в профиле аппликации уже ранее указывал эти данные. В таких ситуациях данная информация может существенно ускорить вызов медицинской бригады и получение необходимой помощи.

При вызове скорой помощи, предоставь следующую информацию:

* где произошло происшествие;
* что именно произошло;
* сколько пострадавших или больных;
* не прерывай звонок перед тем, как это сделает диспетчер.

Вернись к пострадавшему и продолжай оказывать помощь до момента, когда приедет Скорая помощь.

**III Уход за пострадавшим:**

Уход за пострадавшим состоит из следующих мероприятий:

а. оказание первой помощи до приезда Скорой помощи;

б. при оказании помощи, необходимо говорить с пострадавшим;

в. психологическая помощь:

- говори спокойно, успокаивающим тоном, но уверенно;

- расскажи о себе;

- выслушай пострадавшего;

- не оставляй пострадавшего одного;

- информируй пострадавшего о том, что будешь с ним делать (как спасатель);

- информируй пострадавшего об окружающей обстановке (предоставление реальной и позитивной информации);

- будь в легком контакте с телом пострадавшего;

- ни в чем не упрекай пострадавшего;

- оберегай пострадавшего от любопытных окружающих;

- проинформируй родственников пострадавшего о произошедшем.

\*Каждая цепь настолько сильна, насколько сильно ее самое слабое звено!

\*Твоя задача выполнить первые три звена данной цепочки спасения!

1. **Мероприятия по оживлению/реанемированию**
2. Удостоверься, что Ты и окружающие находятся в безопасности.
3. Проверь, в сознании ли пострадавший: осторожно встряхни за плечи и громко обратись к пострадавшему;
	1. если пострадавший реагирует/отвечает, тогда он находится в сознании:
* оставь пострадавшего в такой же позе, в какой он был найден или же предложи пострадавшему лечь в более удобную позу;
* постарайся наладить контакт с пострадавшим, успокаивай, не упрекай;
* оберегай пострадавшего от влияния окружающего;
* постарайся уточнить, что произошло с пострадавшим и предоставь необходимую помощь;
* если необходимо, вызови Скорую помощь;
* позаботься о пострадавшем и успокаивай его;
* регулярно проверяй, в сознании ли пострадавший.

2.2. если пострадавший не реагирует/ не отвечает, тогда считай, что он потерял сознание.

1. Зови на помощь.
2. Уложи пострадавшего на спину, на твердую поверхность.
3. Освободи дыхательные пути, откидывая голову пострадавшего и приподними подбородок.
4. Проверь и анализируй дыхание визуально, на слух и по ощущению не дольше 10 секунд:

6.1. если пострадавший дышит нормально:

* уложи пострадавшего стабильно на бок;
* попроси кого-то вызвать Скорую помощь, если ты один, тогда сам вызови Скорую помощь;
* повторно проверь, дышит ли пострадавший;
	1. если пострадавший не дышит или дышит не нормально (медленно, с помехами или ели дышит):
* попроси кого-то вызвать скорую помощь или, если ты находишься один, сам вызови Скорую помощь;
* освободи место для массажа сердца от одежды, руки положи на середину грудной клетки и начни делать массаж сердца:
* сделай 30 массажей сердца;
* темп массажа сердца 100-120 раз в минуту;
* глубина массажа сердца 5 – 6 см.
1. Произведи искусственное дыхание - 2 вдоха «рот в рот»:
* освободи дыхательные пути, откидывая голову пострадавшего и приподними подбородок;
* зажми нос пострадавшего;
* каждый вдох делай примерно 1 секунду;
* объем вдоха – объем обычного выдоха;
* следи за пассивным выдохом пострадавшего.

\*желательно использовать дыхательную маску с односторонним клапаном.

8. Продолжай массировать и производить искусственное дыхание в пропорции 30:2.

9. Меры по оживлению пострадавшего производи:

* до прибытия Скорой помощи (Скорая помощь продолжит оживление пострадавшего);
* до момента, когда пострадавший начнёт двигаться, откроет глаза и начнёт нормально дышать;
* до истощения Твоих сил.

\*Если после первой попытки произвести искусственное дыхание грудная клетка не поднимается, тогда перед следующим искусственным дыханием:

* проверь полость рта пострадавшего и выбери все обнаруженные инородные тела;
* удостоверься, что голова пострадавшего откинута и подбородок приподнят;
* проверь, зажат ли нос пострадавшего;
* не делай более двух искусственных дыханий.

\*Если есть несколько спасателей, тогда они могут заменять друг друга, при замене тратя максимально меньшее количество времени и каждый делает искусственное дыхание по 2 минуты;

\*Если не хочешь или не можешь произвести искусственное дыхание, тогда делай только массаж сердца:

* массаж сердца надо делать не прекращая, без пауз;
* темп массажа сердца 100 – 120 раз в минуту.

\*Прекратить меры по оживлению пострадавшего можно в таком случае, если:

* прибыла Скорая помощь, и медицинский персонал продолжают оживление пострадавшего;
* пострадавший начал двигаться, открыл глаза и начал нормально дышать;
* Твои силы иссякли.

\*При любом несчастном случае, когда пострадавший потерял сознание, необходимо действовать по принципам процедуры оживления (1 схема «Алгоритм оживления взрослого»).

\*Для оживления пострадавшего можно использовать внешний автоматический дефибриллятор, при условии, что лицо, оказывающее первую помощь, обучено использованию данного аппарата.

**1 схема «Алгоритм оживления взрослого»**

Без сознания?

 Нет

Оказывай необходимую помощь

Да

На помощь!

Освободи дыхательные пути

Контроль дыхания

 Да

Стабильна поза на боку

Дышит?

 Не дышит или дышит нормально

Вызов Скорой помощи

Вызов Скорой помощи

30 массажей сердца

2 искусственных дыхания

30 массажей сердца

1. **ШОК**
2. **ШОК**

Шок является опасным состоянием для здоровья, при котором многие важные органы не оснащаются кислородом, в результате чего может последовать их разрушение.

Каждое дорожное происшествие или авария, в котором пострадавший теряет много крови, может вызвать состояние шока. Шок может поставить под угрозу жизнь пострадавшего.

Не дай развиться состоянию шока у пострадавшего! Помоги!

Оказание помощи в шоковом состоянии:

* устрани или ограничь причину, которая может вызвать шоковое состояние у пострадавшего (останови кровотечение, не усиливай ощущения боли своими действиями);
* оставь или уложи пострадавшего в позу лёжа;
* не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
* ухаживай за пострадавшим, успокаивай его.

1. **Опасное для жизни кровотечение**

Признаки: кровь течет ручьём, видно много крови или кровью пропитана одежда пострадавшего.

В любом случае потери крови необходимо действовать по инструкции!

* 1. **Сильное кровотечение**

Оказание помощи:

1. на руки одень одноразовые перчатки или другие водонепроницаемые средства защиты (например, целлофановый пакет);
2. освободи кровоточащее место от одежды;
3. если возможно, зажми рану пальцем, ладонью или кулаком, используя марлевую салфетку или чистый кусок ткани;
4. уложи пострадавшего лёжа, открытой раной наверх;
5. удостоверься, что кровотечение остановлено;
6. если кровотечение продолжается, зажми рану сильнее, если возможно, положи дополнительные марлевые салфетки или куски ткани на уже приложенные материалы;
7. вызови Скорую помощь;
8. держи рану зажатой до приезда Скорой помощи;
9. не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
10. ухаживай за пострадавшим, успокаивай его.
	1. **Сильное кровотечение на руке или ноге, при наличии перевязочных материалов**

Оказание помощи:

1. на руки одень одноразовые перчатки или другие водонепроницаемые средства защиты (например, целлофановый пакет);
2. освободи кровоточащее место от одежды;
3. если возможно, зажми рану пальцем, ладонью или кулаком, используя марлевую салфетку или чистый кусок ткани;
4. уложи пострадавшего лёжа, открытой раной наверх;
5. наложи компрессионный бандаж;
6. удостоверься, что кровотечение остановлено;
7. если кровотечение продолжается, дополни конструкцию компрессионного бандажа еще одной дополнительной повязкой;
8. удостоверься, что кровотечение остановлено;
9. вызови Скорую помощь;
10. держи рану зажатой до приезда Скорой помощи;
11. не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
12. ухаживай за пострадавшим, успокаивай его.

\*Жгут – это крайнее средство, которое используется для остановки жизни опасного кровотечения на руке или ноге только в том случае, если использование компрессионного бандажа неэффективно или нет возможности его использовать.

Неправильное применение жгута может увеличить потерю крови.

*Для правильного наложения жгута и остановки жизни опасного кровотечения необходимо пройти теоретические и практические занятия, где каждый обучаемый учится накладывать жгут.*

*Взяв во внимание вышеуказанное, обучение применения жгута более детально рассматривается в программе оказания первой помощи или в программе оказания первой помощи с углубленным обучением.*

*При обучении применения жгута с углубленным обучением необходимо согласовать со Службой экстренной медицинской скорой помощи.*

1. **Термические повреждения**
	1. **Перегрев**

**\***Перегрев организма может вызвать нарушения здоровья человека и это опасно для жизни пострадавшего.

Сопутствующие обстоятельства:

* жара
* влажность
* недостаточный прием жидкости
* безветренность
* несоответствующая одежда
* физическая нагрузка.

**\*** Если констатированы вышеперечисленные обстоятельства, пострадавшему грозит перегрев организма.

Оказание помощи:

* перенеси пострадавшего в более прохладное место или в тень, в позу полулёжа;
* раздень пострадавшего;
* обмой его лоб, шею и грудь прохладной водой;
* дай попить прохладной воды;
* проветри, остуди пострадавшего, создай поток воздуха;
* вызови Скорую помощь.
	1. **Ожоги**

Оказание помощи:

1. по возможности быстрее место ожога остужай проточной водой (+15С до +25С) по крайней мере 10 минут:
* воду лей между одеждой и кожей;
1. во время остужения аккуратно сними одежду с травмированной части тела пострадавшего, сними обувь и кольца;
2. ищи консультацию у медиков:
* если ожег по объему больше ладони вызови Скорую помощь;
1. не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
2. ухаживай за пострадавшим, успокаивай его.

\*Не срывай с тела пострадавшего пригоревшую одежду, не вскрывай пузыри, не используй мази, присыпки, средства дезинфекции.

\*Особые случаи:

* при ожоге лица обычно обгорают дыхательные пути;
* при ожоге дыхательных путей немедленно звони в скорую помощь, так как это грозит пострадавшему удушье;
* если загорелась одежда:
* загоревшегося человека необходимо повалить на землю;
* огонь погасить можно покрывалом, катая пострадавшего по земле и обливая водой;
* можно использовать специальные средства огнетушения, но делай это аккуратно, оберегая лицо пострадавшего.
	1. **Охлаждение**

Сопутствующие обстоятельства:

* холод;
* влажность;
* ветер;
* алкоголь;
* несоответствующая одежда;
* неспособность двигаться.

\* Если констатированы выше перечисленные обстоятельства, пострадавшему грозит охлаждение организма!

Оказание помощи:

1. вызови Скорую помощь;
* перенеси пострадавшего в тёплое помещение или безветренное место;
* если возможно, освободи его от влажной одежды, обуви;
1. накрой пострадавшего сухими и тёплыми вещами, и тогда заверни в покрывало из фольги;
2. если пострадавший при сознании, напои теплыми и сладкими напитками;
3. реанимируй пострадавшего, если это необходимо.

**\***Не давай пострадавшему алкоголь и без надобности не шевели руки и ноги, не массируй, не сажай, не поднимай стоя!

**5.4. Обморожения**

**\***Чаще всего обмерзают уши, лицо, нос, пальцы рук и ног.

Признаки обморожения:

* бледный цвет кожи;
* снижение чувствительности.

Оказание помощи:

* одень пострадавшего в облегающую одежду;
* замотай обмороженные части тела в сухую одежду;
* давай пострадавшему пить теплые и сладкие напитки;
* вызови Скорую помощь.

**\***Не давай пострадавшему алкоголь, не массируй и не грей обмороженные части тела пострадавшего!

1. **Несчастные случаи, вызванные химическими веществами**

\*Опасно! При оказании помощи, береги себя!

\*Для уменьшения риска прикосновения к химическим веществам, необходимо использовать одноразовые перчатки или другие водонепроницаемые средства защиты (например, целлофановый пакет).

\*В несчастных случаях, где задействованы редкие химические вещества, произведение искусственного дыхания «рот в рот» может быть опасным для спасателя.

* 1. **Химические вещества на коже пострадавшего**

Оказание помощи:

* стряхни сухие вещества;
* если одежда пропитана химическим веществом, то одежду сними с пострадавшего;
* промой пострадавшее место проточной водой (от +15С до +25С) 20 минут:
* промой таким образом, чтобы вода не попала на неповрежденную кожу;
* вызови Скорую помощь;
* не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
* ухаживай за пострадавшим, успокаивай его.

\*Не снимай одежду пострадавшего через голову!

* 1. **Попадание химических веществ в глаза**

Оказание помощи:

* промой травмированный глаз большим количеством прохладной и проточной воды (от +15С до +25С) 20 минут:
* промой таким образом, чтобы вода не попадала на здоровый глаз;
* при промывании травмированного глаза, держи глаз открытым;
* вызови скорую помощь;
* перевяжи сухой повязкой оба глаза;
* не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
* ухаживай за пострадавшим, успокаивай его.

\*Если пострадавший носит контактные линзы, их следует вынуть.

\*Если нет возможности промыть травмированный глаз, его не надо перевязывать!

* 1. **Химические вещества в тракте пищеварения**

Оказание помощи:

* вызови Скорую помощь;
* дай пострадавшему сполоснуть рот;
* дай пострадавшему выпить прохладную воду, но не больше 200 мл;
* не вызывай рвоту!
* не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
* ухаживай за пострадавшим, успокаивай его;
* реанимируй пострадавшего, если это необходимо.

**6.4. Попадание химических веществ в дыхательные пути**

\*Особенно опасно, если пострадавший находится в помещении!

\*Находись в безопасном месте (на свежем воздухе) от места происшествия!

Оказание помощи:

* Будь осторожен! Береги себя!
* вызови Скорую помощь;
* обеспечь поступление свежего воздуха пострадавшему:
* освободи тело пострадавшего от тесной одежды, которая может мешать дышать;
* ухаживай за пострадавшим, успокаивай его;
* реанимируй пострадавшего, если это необходимо.

\*Дополнительные рекомендации при авариях с химическими веществами может предоставить Отделение отравлений и информации о лекарствах Клиники токсикологии и сепсиса Рижской Восточной клинической университетской больницы по телефону (+371) 67042473.

**6.5. Принятие мер при пожаре**

\*В случае пожара на месте происшествия обычно темно, жарко, пахнет газом и присутствует задымление.

При открытом пламени на тушение и спасение пострадавших надо рассчитывать примерно на 30 секунд.

Находясь в задымленных помещениях:

* ползи по полу в сторону двери;
* проверь дверь, горячая ли она.

Если двери горячие, не открывай их:

* щели дверей можно заткнуть мокрыми полотенцами, одеялами или простынями;
* ползи в сторону окна, немного его открой и дыши свежим воздухом, при этом находись на земле;

- прыгать в окно, если находишься выше 1 этажа – опасно, безопаснее дождаться спасателей;

* дай знать окружающим, где ты находишься – высунь в открытое окно полотенце, простыню или другую вещь.

Если двери не горячие, медленно открывай их:

* оставь квартиру, взяв с собой ключи;
* покинь дом как можно быстрее;
* используй только лестницу;
* когда будешь находиться в безопасности, вызови Спасателей по телефону 112.

\*Не кури в квартире в самом эпицентре пожара!

\*Чтобы покинуть помещения, охваченные пожаром, не пользуйся лифтом!

\*Искусственное дыхание в данном случае безопасно для спасателей!

1. **Травмы, полученные электричеством**

**7.1. Низкое напряжение (до 1000В)**

Оказание помощи:

* Будь осторожен! Береги себя!
* отключи электричество!
* реанимируй пострадавшего, если это необходимо;
* в этом всегда вызывай Скорую помощь!

**7.2. Высокое напряжение (выше 1000В)**

Оказание помощи:

* Будь осторожен! Береги себя!
* не приближайся к месту происшествия, остерегайся ступенчатого напряжения и дугового разряда;
* всегда вызывай Скорую помощь, информируй о высоком напряжении!
* реанимируй пострадавшего, если это необходимо.

**7.3. Травмы, вызванные молнией**

Оказание помощи:

* перенеси пострадавшего подальше на безопасное расстояние от места происшествия;
* реанимируй пострадавшего, если это необходимо;
* всегда вызывай Скорую помощь!
1. **Утопление**

Оказание помощи:

* спасай утопающего только тогда, если это безопасно для Твоей жизни и здоровья!
* берегись от его хватки!
* реанимируй пострадавшего, если это необходимо;
* всегда вызывай Скорую помощь!
1. **Травмы**

Могут встречаться такого рода травмы - раны, ушибы, растяжения, вывихи, переломы.

* 1. **Раны**

Оказание помощи:

* перевязывай только сухими, желательно стерильными перевязками!
* не используй мази, присыпки, дезинфицирующие средства!

**9.2. Травмы рук и ног**

\*Свойственные признаки – боль, деформация, неспособность шевелить частями тела, опухание.

 \* Не пытайтесь различать различные виды травм, но всегда предполагайте, что это перелом!

Оказание помощи – если повреждена голень или нога:

1) не шевели, не перемещай пострадавшего;

* переместить пострадавшего можно в том случае, если его жизни грозит опасность;
* если всё-таки необходимо переместить пострадавшего, это надо сделать максимально осторожно, придерживая пострадавшую часть тела;
* сохраняй травмированную деформацию;
1. вызови Скорую помощь;
2. не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
3. ухаживай за пострадавшим, успокаивай его.

Оказание помощи – если повреждена рука:

1. зафиксируй руку с помощью двух треугольных платков и только тогда транспортируй пострадавшего;
2. сохраняй травмированную деформацию.

**\***Не накладывай шину!

**9.3. Травмы спины**

Если несчастный случай произошёл при следующих условиях, предполагай, что травмирован позвоночник пострадавшего:

* падение с высоты;
* прыжок в воду;
* дорожно-транспортное происшествие;
* на пострадавшего упала большая тяжесть;
* взрыв.

Оказание помощи:

1. не шевели, не перемещай пострадавшего! Не разрешай другим его шевелить!
* переместить пострадавшего можно в том случае, если его жизни грозит опасность;
* если всё-таки необходимо переместить пострадавшего, это надо сделать максимально осторожно, придерживая позвоночник;
1. всегда вызывай Скорую помощь;
2. не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
3. ухаживай за пострадавшим, успокаивай его;
4. реанимируй пострадавшего, если это необходимо.

**9.4. Травмы живота**

Оказание помощи:

1. уложи пострадавшего лежа, под колени помести валик или сохрани удобную позу пострадавшего;
2. всегда вызывай Скорую помощь;
3. если у пострадавшего имеется рана, закрой ее, желательно, стерильной марлевой салфеткой или чистым кусочком ткани;
4. не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
5. ухаживай за пострадавшим, успокаивай его.

\*Не старайся у потерпевшего убрать обратно в живот выпавшие органы, при этом нельзя давать есть, пить и медикаменты.

**9.5. Травмы грудной клетки**

Оказание помощи:

1. уложи пострадавшего в позу полулежа или сохрани удобную позу пострадавшего;
2. вызови Скорую помощь;
3. если у пострадавшего имеется рана, закрой ее, желательно, стерильной марлевой салфеткой или чистым кусочком ткани;
4. не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
5. ухаживай за пострадавшим, успокаивай его.

**9.6. Травмы головы**

Травмы головы всегда опасны, так как это может у пострадавшего вызвать бессознательное состояние.

Оказание помощи:

1. уложи пострадавшего в позу полулежа или сохрани удобную позу пострадавшего;
2. всегда вызывай Скорую помощь;
3. если пострадавшего тошнит, поверни его на бок;
4. если у пострадавшего имеется рана, закрой ее, желательно, стерильной марлевой салфеткой;
5. не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
6. ухаживай за пострадавшим, успокаивай его;
7. реанимируй пострадавшего, если это необходимо.

**9.7. Кровотечение из носа**

Оказание помощи:

1. зажми пострадавшему ноздрю, из которой течет кровь;
2. усади пострадавшего и голову наклони вперед;
3. приложи холодное к носу и затылку пострадавшего;
4. если кровотечение продолжается более 20 минут, вызови Скорую помощь;
5. ухаживай за пострадавшим, успокаивай его.

**9.8. Действия на месте автоаварии**

В любом дорожно-транспортном происшествии предполагайте, что может быть поврежден позвоночник пострадавшего. При виде автоаварии, оцени ситуацию и, не подвергая себя опасности, приступи к мерам по спасению пострадавших:

* останови свое транспортное средство на безопасном расстоянии от места происшествия;
* на своем транспортном средстве включи аварийные сигналы;
* возьми из машины аптечку и аварийный знак;
* аварийный знак установи на необходимом расстоянии от места происшествия;
* постарайся проникнуть в салон автомобиля.

 Оказание помощи:

1. оцени ситуацию и состояние пострадавшего, если необходимо сразу вызови Скорую помощь;
2. оставь пострадавшего в салоне автомобиля, за исключением случаев, когда:
* жизнь пострадавшего находится в опасности;
* пострадавший находится без сознания.
1. высвободи пострадавшего из автомобиля методом «обезьяньей хваткой» (если это необходимо);
2. предоставь необходимую помощь.

\*Помни:

* сработавшая подушка безопасности не опасна Тебе и пострадавшему!
* будь внимателен, если она не сработала!

**9.9. Действия на месте аварии мотоцикла**

В любом дорожно-транспортном происшествии предполагайте, что может быть поврежден позвоночник пострадавшего.

Оказание помощи:

1. не трогай и не передвигай пострадавшего;
2. вызови Скорую помощь;
3. шлем мотоциклиста сними очень аккуратно, не травмируя шею пострадавшего, только в таких случаях:
* пострадавший находится без сознания;
* из-под шлема течёт кровь.
* помоги снять шлем мотоциклисту, если у пострадавшего рвота;
1. предоставь необходимую помощь.
2. **Ампутация**

Оказание помощи:

1. на руки одень одноразовые перчатки или другие водонепроницаемые средства защиты (например, целлофановый пакет);
2. освободи кровоточащее место от одежды;
3. если возможно, зажми рану пальцем, ладонью или кулаком, используя марлевую салфетку или чистый кусок ткани;
4. уложи пострадавшего лежа открытой раной наверх;
5. удостоверься, что кровотечение остановлено;
6. если кровотечение продолжается, зажми рану сильнее, если возможно, положи дополнительные марлевые салфетки или куски ткани на уже приложенные материалы;
7. вызови Скорую помощь;
8. держи рану зажатой до приезда Скорой помощи;
9. не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
10. ухаживай за пострадавшим, успокаивай его.

**Ампутирование части руки или ноги, при наличии перевязочных материалов**

Оказание помощи:

1. на руки одень одноразовые перчатки или другие водонепроницаемые средства защиты (например, целлофановый пакет);
2. освободи кровоточащее место от одежды;
3. если возможно, зажми рану пальцем, ладонью или кулаком, используя марлевую салфетку или чистый кусок ткани;
4. уложи пострадавшего лежа открытой раной наверх;
5. наложи тугую повязку на ампутированную часть тела;
6. удостоверься, что кровотечение остановлено;
7. вызови Скорую помощь;
8. держи рану зажатой до приезда Скорой помощи;
9. не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
10. ухаживай за пострадавшим, успокаивай его.

\*Жгут – это крайнее средство, которое используется для остановки жизни опасного кровотечения на руке или ноге только в том случае, если использование компрессионного бандажа неэффективно или нет возможности его использовать.

Неправильное применение жгута может увеличить потерю крови.

*Для правильного наложения жгута и остановки жизни опасного кровотечения необходимо пройти теоретические и практические занятия, где каждый обучаемый учится накладывать жгут.*

*Взяв во внимание вышеуказанное, обучение применения жгута более детально рассматривается в программе оказания первой помощи или в программе оказания первой помощи с углубленным обучением.*

*При обучении применения жгута с углубленным обучением необходимо согласовать со Службой экстренной медицинской скорой помощи.*

**Уход за ампутированной частью тела:**

* заверни часть тела в чистый кусок ткани;
* положи часть тела в неиспорченный целлофановый пакет;
* целлофановый пакет помести в резервуар (пакет, ведро или т.п.), наполненный льдом или холодной водой или же положи в холодильник с оптимальной температурой +4С).

\*Не промывай ампутированную часть тела.

\*Не допусти, чтобы ампутированная часть тела замерзла или перегрелась.

**У пострадавшего выбит зуб**

Оказание помощи:

1. подними выбитый зуб, держа за его белую часть;
2. помести зуб в холодное молоко;
3. немедленно посети зубного врача.

\*Если выбитый зуб установлен обратно в течении 1 часа, есть шанс, что зуб прирастёт.

**11. Несчастные случаи, которые нанесены животными**

\*Опасно! Потенциальный риск заразиться бешенством.

**11.1. Раны от укусов животных**

Оказание помощи:

1. если рана не большая, нет опасного кровотечения, промой ее водой и мылом;
2. перевяжи рану;
3. вызови Скорую помощь.

**11.2. Укус змеи**

Оказание помощи:

1. вызови скорую помощь;
2. старайся не шевелить ту часть тела, куда укусила змея;
3. не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
4. ухаживай за пострадавшим, успокаивай его.

\*Не накладывай жгут или перевязку, не высасывай яд ртом, не режь, не прижигай.

**11.3. Укусы насекомых в полость рта**

**\*** Опасно! Bозможная обструкция дыхательных путей и удушье из-за отека!

Оказание помощи:

1. всегда вызывай Скорую помощь;
2. дай пострадавшему обсасывать лед или выпить холодную воду маленькими глотками;
3. охлаждай шею снаружи.
4. **Инородные тела**

**12.1. Инородные тела в дыхательных путях**

\*Опасно – возможно удушье!

Оказание помощи:

Позволь пострадавшему самому откашлять инородное тело!

Если пострадавший сам не может откашлять инородное тело, тогда:

1. наклони верхнюю часть тела пострадавшего и 5 раз похлопай между лопатками;
2. используй приём Геймлиха (5 раз сильно нажимай своим кулаком между пупком и грудями)
3. если необходимо, продолжай хлопать между лопатками, а также применять метод Геймлиха;
4. вызови Скорую помощь;
5. реанимируй пострадавшего, если это необходимо.

**12.2. Инородное тело в ране**

Оказание помощи:

1. останови опасное кровотечение, нажимая на кровоточащее место рядом с инородным телом;
2. вызови Скорую помощь.

\*Своими силами не вытаскивай инородное тело из раны, не допускай его зажатие в рану.

**12.3. Инородное тело в глазах**

Оказание помощи, если инородное тело пронзило глаз:

1. перевяжи оба глаза;
2. ищи консультацию у медиков.

\*Своими силами не вытаскивай инородное тело из глаза.

**12.4. Инородное тело в ухе**

Оказание помощи:

1. своими силами не вытаскивай инородное тело из уха;
2. ищи консультацию у медиков.

Если в ухо попало насекомое:

1. закапай в ухо масло или воду, чтобы утопить насекомое;
2. ищи консультацию у медиков.
3. **Несколько пострадавших одновременно**

Предполагайте, что Ты единственный, который умеет оказать помощь!

Действуй!

Сохраняй спокойствие!

Спасая других, не рискуй сам!

1. вызови Скорую помощь;
2. найди и организуй помощников;
3. окажи первую помощь тому, кто не кричит (возможно находится без сознания)
4. окажи первую помощь тому, у кого кровотечение (для жизни опасное кровотечение);
5. пострадавших, которые способны сами передвигаться, собери отдельно и предоставь им необходимую помощь;
6. не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
7. ухаживай за пострадавшими, успокаивай их;
8. успокаивай всех, не дай подняться панике.
9. **Болезни**

**14.1. Судороги**

Оказание помощи:

Во время приступа:

1. оберегай от возможных травм;
2. защищай голову пострадавшего;
3. вызови Скорую помощь;
4. при необходимости, реанимируй только после приступа.

\*Во время паники не фиксируй пострадавшего, не пробуй раздвигать открывать стиснутые зубы и ничего не клади в рот.

**14.2. Боль в грудной клетке или отсутствие дыхания**

Оказание помощи:

* обеспечь больному покой и свежий воздух;
* помоги больному занять удобную позу;
* помоги больному принять его лекарства;
* вызови Скорую помощь;
* не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
* ухаживай за пострадавшим, успокаивай его;
* реанимируй пострадавшего, если это необходимо.

**14.3. Боли в животе**

Оказание помощи:

* помоги больному занять удобную позу;
* вызови скорую помощь;
* не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
* ухаживай за пострадавшим, успокаивай его.

\*При повреждении внутренних органов может быть рвота черной или кровяной жидкостью, а также кал черного цвета, что является угрозой для жизни пострадавшего.

\*Не давай обезболивающих медикаментов, не корми и не давай пить пострадавшему. Не согревай пострадавшего.

**14.4. Сахарный диабет**

Понижение уровня сахара в крови может вызвать опасное для жизни состояние.

Опроси людей в своем кругу, которые больны сахарным диабетом!

Оказание помощи:

1. если больной диабетом чувствует себя плохо – дай выпить напитки или накорми едой, которая содержит много сахара;
2. вызови Скорую помощь;
3. не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
4. ухаживай за пострадавшим, успокаивай его;
5. реанимируй пострадавшего, если это необходимо.

\*Сахарозаменители не годятся!

**14.5. Инсульт**

Инсульт — это повреждение мозга, причиной которого являются нарушения кровообращения головного мозга, угрожающие жизни заболевшего!

Признаки, указывающие на инсульт:

* при улыбке перекошена одна сторона лица;
* больной не может поднять обе руки;
* больной не может повторить простые предложения.

Оказание помощи:

1. немедленно вызови Скорую помощь (если обнаружен хоть 1 из указанных признаков);
2. не дай телу пострадавшего остыть/обезопась от воздействия окружающей среды;
3. ухаживай за больным, успокаивай его;
4. реанимируй больного, если это необходимо.
5. **Содержание аптечки первой помощи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название, размеры, вид упаковки медицинских материалов аптечки первой помощи** | **Минимальное кол-во** |
| 1 | Комплект медицинских материалов на государственном языке | 1 |
| 2 | Комплект одноразовых перчаток в упаковке | 4 пары |
| 3 | Булавки | 4 |
| 4 | Ножницы (10 - 14 см) с закругленными концами | 1 |
| 5 | Маска для искусственного дыхания с односторонним клапаном в упаковке | 1 |
| 6 | Треугольная повязка (96 х 96 х 136 см) в упаковке | 2 |
| 7 | Катушка лейкопластыря (2 – 3 см) | 1 |
| 8 | Пластырь для ран (разного размера) в стерильной упаковке | 15 |
| 9 | Треугольная повязка № 3 (40см) | 3 |
| 10 | Покрывало их фольги (одна сторона металлическая, вторая яркого окраса – оранжевая или желтая) | 1 |
| 11 | Марлевые перевязки (4 м х 10 см) в стерильной упаковке | 4 |
| 12 | Марлевые перевязки (4 м х 5 см) в стерильной упаковке | 2 |
| 13 | Перевязки в стерильной упаковке | 2 |
| 14 | Марлевый компресс (600 х 800 мм) в стерильной упаковке | 1 |
| 15 | Марлевый компресс (400 х 600 мм) в стерильной упаковке | 1 |
| 16 | Марлевый компресс (100 х 100 мм) в стерильной упаковке | 5 |

1. **Безопасность спасателя**
2. Не бойся оказывать помощь!
3. Будь внимателен!
4. Помни, что пострадавший может быть инфицирован разными болезнями (спид, гепатит и др.)!
5. При искусственном дыхании используй маску!
6. При перевязках, используй одноразовые перчатки!
7. **Ссылки на международную базовую подготовку в оказании первой помощи**
8. American Heart Association & American Red Cross Guidelines for First Aid 2015.
9. European Resuscitation Council Guidelines for resuscitation 2015.