

Первая помощь с целью спасения жизни в случае повреждения



Настоящая брошюра – это дополненное издание на основе материала, составленного в 2004 году, в рамках проекта «Безопасное общество» («Turvaline kodukant»).

Брошюра издана в целях напоминания гражданам основных приемов оказания первой помощи для спасения жизни.

Составители: Кая Пукк, Андрус Лехтметс, Хели Ринго, Энно Кросс, Пилле Явед

Дизайнер: Райн Рикма

Редактор: Вирге Линд

Перевод на русский язык: Бюро переводов Avatar

Брошюра издана при финансировании Eesti Naigekassa, в 2010 году.

Для бесплатного распространения.

ISBN 978-9949-21-271-2

У каждого из нас могут быть ситуации, когда кто-то из близких нам людей или просто человек на улице ради спасения жизни нуждается в первой помощи, и тогда мы должны действовать. А знаем ли мы как это делается? Спасение жизни зависит от умений спасающего. Худшего можно избежать, когда человек владеет навыками по оказанию первой помощи, его действия компетентны. Также обязательно необходимо позвонить в службу спасения по телефону:

112

Оказание первой помощи пострадавшему - обязанность каждого человека при несчастных случаях. Не следует возлагать надежду только на скорую помощь, потому что она может приехать только не ранее, чем через полчаса.

Первая помощь с целью спасения жизни оказывается в срочном порядке, поскольку необходимо вернуть и/или сохранить важнейшие жизненные функции человека до прибытия профессиональной помощи. Первую помощь с целью спасения жизни должен оказывать человек, прошедший данное обучение.

При правильном оказании первой помощи мы можем спасти жизнь пострадавшего или предотвратить возникновение дополнительного ущерба его здоровью.

В данной публикации мы даём советы о том, как

оказывать первую помощь для спасения жизни человека, и поэтому под термином «первая помощь» подразумевается первая помощь, которая оказывается с целью спасения жизни.

Основой поведения при несчастном случае является цепочка спасения, каждое звено которой должно состоять из точных действий.

Первая помощь - это одно звено из цепочки спасательных действий, этапами которой являются: (рисунок: цепь спасения)

- спасение от прямой опасности, обозначение места происшествия
- оценка состояния пострадавшего
- помощь с целью спасения жизни
- вызов помощи по номеру 112
- продолжение оказания первой помощи
- скорая помощь
- больница

Два последних пункта цепи спасения не имеют определяющего значения для тех, кто оказывает помощь, однако, очень важны для пострадавших. От быстрой передачи вызова и качественной первой помощи зависят жизни пострадавших и их дальнейшее выздоровление.

Цепочка спасения крепка настолько, насколько крепким является ее последнее звено!

СОДЕРЖАНИЕ

ПОНЯТИЯ.....	5	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ	
Спасение от прямой угрозы, обозначение места		ПОВРЕЖДЕНИЙ.....	15
происшествия.....	5	Черепно-мозговая травма.....	15
Оценка состояния пострадавшего.....	5	Повреждение органов грудной клетки и брюшной	
Первая помощь с целью спасения жизни.....	5	полости.....	17
Вызов помощи по номеру 112.....	5	Повреждения позвоночника.....	18
Продолжение оказания первой помощи.....	5	Переломы костей.....	20
Скорая помощь.....	5	Множественные травмы.....	21
Больница.....	5	Ожоги.....	23
ДЕЙСТВИЯ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ.....	6	Несчастные случаи вследствие контакта с	
Спасение от прямой угрозы, обозначение места		электричеством.....	24
происшествия.....	6	Тепловой удар.....	25
Оценка состояния пострадавшего.....	7	Тепловое истощение.....	27
Определение сознания.....	7	Солнечный удар.....	28
Проверка наличия дыхания.....	7	Переохлаждение (гипотермия).....	29
Проверка наличия кровообращения.....	7	Обморожение.....	29
Первая помощь с целью спасения жизни.....	8	Утопление.....	30
Основы первой помощи (АВС).....	8	Отравления.....	31
Остановка сильного наружного кровотечения.....	10	Укус змеи.....	32
Шок.....	11	Укус насекомых.....	33
Помощь пострадавшему, находящемуся в		Иностранное тело в дыхательных путях.....	35
состоянии без сознания.....	12	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ С ЦЕЛЬЮ СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ	
Вызов помощи по номеру 112.....	13	РЕБЕНКА.....	36
Непрерывное оказание первой помощи.....	14	Спасение ребёнка.....	36

ПОНЯТИЯ

Спасение от прямой угрозы, обозначение места происшествия.

Цель спасения - спасти пострадавшего от прямой угрозы, например из горящей машины, от обвала, от угарного газа и т. д. Целью обозначения места происшествия является исключение возникновения дополнительного несчастного случая, например, в случае автомобильной аварии, предотвращение столкновения на дороге.

Оценка состояния больного

Цель оценки состояния больного - быстрое определение наличия у пострадавшего опасного для жизни состояния, выявление ранений и определение необходимых действий по оказанию первой помощи.

Первая помощь с целью спасения жизни

Первая помощь с целью спасения жизни - это помощь, которую оказывают пострадавшему на месте происшествия для спасения жизни.

Вызов помощи по номеру 112

Очевидец происшествия или нашедший пострадавшего после оценки ситуации и принятия решения о наличии необходимости вызова скорой помощи, звонит или просит присутствующих позвонить по телефону 112

Непрерывное оказание первой помощи

Целью непрерывного оказания первой помощи является отслеживание состояния пострадавшего и оказание ему первой помощи до прибытия скорой помощи.

Скорая помощь

Первую медицинскую помощь оказывают получившие специальную медицинскую подготовку спасатели и бригады скорой помощи, с использованием медицинского оборудования и лекарственных средств.

Больница

Конечное лечение происходит в больнице. Результат лечения зависит от всех предыдущих действий.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

Спасение от прямой угрозы, обозначение места происшествия.

Цель спасения пострадавшего от прямой угрозы. Обозначение места происшествия для того, чтобы избежать дополнительных происшествий.

Спасение от прямой угрозы:

- выключи зажигание аварийной машины
- по возможности, отключи проводку аккумулятора
- при необходимости и по возможности, вытащи пострадавшего из машины и отнеси его в безопасное место
- вытаскивать пострадавшего из машины следует только в случаях, если его жизнь находится в опасности (возможно возгорание машины) или если ему необходимо срочно оказать первую помощь для спасения жизни
- помоги способным к самостоятельному передвижению пострадавшим отойти от места аварии, так как возможны падения и при потере сознания могут возникнуть дополнительные угрозы для жизни

Обозначь место происшествия

- при аварии необходимо обозначить место аварии с целью предотвращения нового столкновения. Следует установить аварийных знак “стоп” или знак аварийной установки на расстоянии 50-100

- метров до и после места аварии
- следует быть заметным и слышимым для всех участников движения и пешеходов
- так сможешь обеспечить безопасность себе и другим людям

NB! Не следует совершать отчаянные попытки спасти людей во время несчастных случаев, во избежание возникновения опасности для своей жизни!

NB! В данной брошюре мы описываем возможные признаки травм и рекомендуемые действия при данных травмах в порядке уменьшения тяжести состояния пострадавшего.



Оценка состояния пострадавшего

При оценивании состояния пострадавшего необходимо быстро выяснить требуется ли оживление, а в случае, если пострадавший без сознания, следует определить наличие дыхания и сердцебиения.

Нахождение в сознании

Если человек без сознания или не подает признаков жизни, постарайся определить шансы привести его в сознание

Изучи состояние пострадавшего следующим образом.

- Говори громко с пострадавшим, если он отвечает на вопросы, он в сознании
- Если он не реагирует на вопросы и речь, следует его слегка потрясти. Если пострадавший отвечает односложно или невнятно – есть расстройство сознания
- Если пострадавший не реагирует на раздражение - сознание отсутствует

Проверка наличия дыхания

- Посмотри, движется ли грудная клетка пострадавшего
- Послушай, есть ли дыхание
- В случае отсутствия движения грудной клетки и наличия звуков дыхания, приложи тыльную

сторону ладони к его лицу, чтобы проверить наличие потока выдыхаемого воздуха. Нормальная частота дыхательных движений взрослого человека в состоянии покоя - 12-16 раз в минуту.

- Движения воздуха нет, не слышно никакого звука, грудная клетка не поднимается- остановка дыхания

Проверка наличия кровообращения

- Прощупай пульс на сонной артерии (на поверхности шеи, на высоте кадыка, на расстоянии двух сантиметров вправо или влево от кадыка) одновременно прощупывай пульс только с одной стороны (указательным и средним пальцами)
Нормальный пульс у взрослого человека - 60-100 ударов в минуту



Первая помощь с целью спасения жизни

Основы первой помощи (АВС)

Когда пострадавший без сознания, не дышит и пульс не прощупывается, следует начинать с действий по оживлению:

- А - освободить дыхательные пути**
- В - сделать искусственное дыхание**
- С - сделать массаж сердца**

Освобождение дыхательных путей

- Убери изо рта инородные тела (например, зубные протезы, еду, ветки и пр), при необходимости, переверни пострадавшего на бок, а затем снова на спину
- Наклони голову пострадавшего к шее.

NB! Освобождение дыхательных путей при подозрении на повреждение позвоночника

- Убери изо рта инородные тела (например, зубные протезы)
- Переверни пострадавшего на спину, не наклоняя его голову к шее, слегка потяни рукой за нижнюю челюсть.



Искусственное дыхание

Искусственное дыхание рот в рот без маски можно делать только близким людям. При оживлении чужих людей обязательна маска, оснащённая воздушным клапаном. В случае отсутствия специальной маски, **следует делать только массаж сердца.**

Искусственное дыхание рот в рот.

- Покрой рот пострадавшего специальной одноразовой пленкой.
- Пальцами руки зажми нос пострадавшего.
- Сделай глубокий вдох, плотно приложите свой рот к кубам пострадавшего и медленно вдуйте воздух в легкие пострадавшего.
- Сделай два вдувания воздуха по очереди . Контролируй пульс на сонной артерии.
- Если пульс прощупывается, продолжай делать только искусственное дыхание.
- Если пульса нет, начинай делать массаж сердца

Следует избегать

Во время вдвухания воздуха зажми ноздри пострадавшего так, чтобы они были закрыты

Массаж сердца

- Встань на колени рядом с пострадавшим и освободи его грудную клетку от одежды. Пострадавший должен лежать на ровной неподвижной поверхности.
- Расположи свои руки на нижней трети грудной клетки пострадавшего, положив ладонь одной руки на тыльную часть второй. Надавливание выполняется мягкой частью кисти руки.
- Находишься рядом с пострадавшим, не сгибай рук в локтях.
- Надавливайте на грудину прямыми руками так, чтобы грудная клетка сдавливалась на 4-5 см.
- Надавливай 30 раз подряд с частотой 80-100 раз в минуту.

- Продолжай делать искусственное дыхание рот в рот.

Следует избегать

- Наблюдай за правильным положением рук, чтобы не сломать рёбра пострадавшему и не спровоцировать возникновение внутренних повреждений.

NB! При оживлении необходимо делать по очереди:

- **2 дыхания рот в рот;**
- **30 массажей сердца.**
- **Продолжай оживление до тех пор, пока не восстановится пульс и дыхание или до приезда скорой помощи.**



Оценка эффективности оживления

Во время выполнения действий по оживлению необходимо контролировать:

- При вдувании воздуха поднимается грудная клетка.
- Кожа и слизистая оболочка розовеют.
- При массаже сердца пульс чувствуется на сонной артерии.

Остановка сильного наружного кровотечения

При выполнении действий по остановке сильного кровотечения у постороннего человека, используй индивидуальные средства защиты – резиновые перчатки или обмотанные вокруг рук пластиковые пакеты.

Причины возникновения кровотечения

- Ранение острыми или тупыми предметами
- Падение, переломы
- Ушибы
- Дорожные аварии
- Физическое насилие и т. д.

Признаки кровотечения

- Сильное кровотечение из раны
- Признаки шока
 - Кожа бледная, покрыта холодным потом.

- Пульс учащенный и слабый.
- Дыхание частое.
- Пострадавший находится в беспокойном состоянии и может быть потеря сознания.

NB! Оцени обстановку, можешь ли помочь пострадавшему без опасности для себя? С кровью распространяются инфекционные заболевания (ВИЧ, гепатит В и С) для безопасности необходимо пользоваться резиновыми перчатками или пластиковым пакетом

Инструкции

- Зажми кровоточащую рану пальцами (защищенной руки) или, по возможности, попроси пострадавшего сделать это.
- Уложи пострадавшего.
- Если кровотечение из конечности, то нужно поднять её вверх, но не при переломе
- Удали с поверхности раны одежду, препятствующую выполнению действий по остановке кровотечения.
- Сделай хорошую повязку, которая будет давить на рану
 - сложи или закрути материал, затем наложи на рану
 - возьми длинный лоскут и завяжи сильнее

NB! При оживлении могут начать кровоточить открытые раны. Необходимо остановить кровотечение и продолжить оживление.



Следует избегать

- Не трогай открытые раны без перчаток
- Не удаляй из раны предметы (нож, деревянные щепки и т. д.)

Шок

Шок – опасное для жизни состояние, которое возникает при быстром падении кровяного давления

Причины шока

- Внешнее кровотечение
- Внутреннее кровотечение
- Ожог
- Инфаркт сердца
- Аллергия и т. д.

Признаки шока

- Бледная кожа, покрытая холодным потом.
- Быстрый и слабый пульс.
- Быстрое дыхание.
- Пострадавший находится в беспокойном состоянии, может быть потеря сознания.

Правила действия

- Уложи пострадавшего.
- Подними ноги пострадавшего вверх выше тела.
- Укрой тело пострадавшего, во избежание переохлаждения.
- Успокой пострадавшего.





Следует избегать

- Не следует давать пить (можно спровоцировать рвоту).
- Не следует позволять пострадавшему вставать.

Помощь пострадавшему, находящемуся в бессознательном состоянии

Если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но он дышит, у него прощупывается пульс, следует повернуть его на **бок в стабильное положение**:

- Голова должна быть запрокинута на затылок.
- Одна нога пострадавшего согнута, рука за спиной.
- Положи ладонь верхней руки под щеку, чтобы голова удерживалась в стабильном положении.



- Другая нога потерпевшего согнута так, что она фиксирует боковое положение, в котором не оказывается давление на туловище пострадавшего.

Вызов помощи по номеру 112

После проведения оценки состояния пострадавшего и оказания первой помощи с целью спасения жизни, следует немедленно позвонить по номеру **112**. До прибытия скорой помощи диспетчер службы будет, при необходимости, давать рекомендации, по оказанию помощи пострадавшему.



Для вызова помощи, позвони по номеру 112 и выполни следующие действия:

Где случилось происшествие?

- Точный адрес: город, деревня, хутор, улица, номер дома, номер квартиры?
- По-возможности, точное местоположение, находящиеся поблизости объекты?
- Как подойти к пострадавшему?

Что случилось?

- О каком несчастном случае идет речь?
- Представляет ли случившееся опасность для людей?

С кем случилось происшествие?

- Сколько пострадавших, один или несколько?
- Пострадавший взрослый или ребенок?

В каком состоянии находится пострадавший?

- Пострадавший в сознании? Дышит? Прощупывается пульс?
- Опиши видимые повреждения?

Кто звонит?

- Назови свое имя

Не прерывай связь с диспетчером до получения соответствующего разрешения!

NB! В случае если в зоне происшествия отсутствует мобильная связь, вытщи сим-карту из телефона, набери без карты номер 112, и ты соединишься с центром спасения.

Непрерывное оказание помощи

Цель - отслеживание состояния пострадавшего и оказание помощи до приезда скорой помощи.

Основные задачи

Необходимо постоянно наблюдать за важными жизненными функциями у пострадавших

- Дыхание
 - Дышит?
 - Как дышит?
 - Какого цвета кожа?
- Следить за кровообращением
 - Пульс
 - Частота пульса
 - Какого цвета кожа?
- Изменение нахождения пострадавшего в сознании
- Пострадавший без сознания
 - Должен лежать в устойчивом боковом положении.
 - При рвоте, следить за тем, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.
 - При судорогах возможны дополнительные повреждения.
 - Опасность остановки дыхания.
- Всех пострадавших необходимо беречь от переохлаждения.
- **Пострадавшим нельзя давать питье и пищу!**
- Необходимо успокоить пострадавшего.
 - Беседовать с пострадавшим, чтобы он был спокоен.

- Нельзя разделять близких людей, если это невозможно, следует дать пострадавшему информацию о его близком человеке.
- По возможности, пострадавшего не следует оставлять одного!
- Наложение шины на перелом является очень болезненной процедурой, с которой связано определенное число опасностей, поэтому:
 - Наложение шины на перелом не является целесообразным, если в скором времени ожидается прибытие кареты Скорой помощи
 - Хорошей шиной является гладкая поверхность земли и тело самого пострадавшего.

ПРИ ПРИБЫТИИ СКОРОЙ ПОМОЩИ СЛЕДУЕТ СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ И ПЕРЕДАТЬ ПЕРСОНАЛУ СКОРОЙ ПОМОЩИ ИНФОРМАЦИЮ О ПРОИСШЕСТВИИ КОРОТКО И ЯСНО.

- Что случилось?
- Что ты нашёл, видел?
- Что делал?

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ПОВРЕЖДЕНИЙ

ВНИМАНИЕ! В данной брошюре рассматриваются возможные причины травм, а действия по спасению разделены по степени состояния пострадавшего от тяжёлого состояния, до незначительных травм.

Черепно-мозговая травма

Травма головы может часто сопровождаться черепно-мозговой травмой. Черепно-мозговая травма, кровоизлияние, перелом черепа, сотрясение мозга. При черепном кровоизлиянии кровь собирается в каком-то отделе черепной коробки и оказывает давление на ткани мозга и может привести к летальному исходу. При черепно-мозговой травме следует также допускать возможность поражения позвоночника в шейной области.

Причины

- Удар по голове.
- Падение.
- Прыжки в воду.
- Автомобильная авария.
- Физическое насилие и т. д.

Признаки

- Клиническая смерть.
- Потеря сознания.
- Запоздалая, внезапно возникшая потеря сознания.
- Углубление расстройства сознания до потери сознания.
- Кратковременная потеря сознания-человек не помнит того, что случилось.
- Кровотечение изо рта, уха, носа течёт кровь, или вытекание розовой жидкости.
- Кровоизлияния вокруг глаз (гематомы в области глаз).
- Слабость во всем теле.
- Разная величина зрачков.
- Тошнота, рвота, головная боль, головокружение, нарушения зрения и баланса судороги.
- Нарушение поведения, агрессивность.



Правила действия

После осмотра пострадавшего и оказания первой помощи по спасению жизни, следует немедленно позвонить по номеру 112, откуда, при необходимости, поступят верные указания по оказанию помощи пострадавшему, до приезда скорой помощи

- Если пострадавший без сознания, не дышит, у него отсутствует пульс, необходимо перевернуть его на спину и приступить к

действиям по **оживлению**. См. **Основы оживления ABC**.

- Если пострадавший не нуждается в оживлении, но находится без сознания, необходимо перевернуть его на бок и уложить в стабильном положении.
- Голова должна быть зафиксирована с упором на затылок и повернута на **бок**.
 - **NB! При признаках повреждения позвоночника**
 - Следует зафиксировать голову пострадавшего в прямом положении, не запрокидывая её на затылок.
 - Нижняя боковая часть ноги пострадавшего согнута, нижняя боковая часть руки находится за спиной.
 - Следует положить ладонь находящейся сверху руки на щеку и зафиксировать голову в стабильном положении.
 - Находящаяся сверху нога пострадавшего согнута так, что она фиксирует боковое положение, в котором не оказывается давление на туловище пострадавшего.
- При кровотечении из головы.
 - Останови кровотечение.
 - Слегка приподними голову пострадавшего вместе с верхней частью туловища.

Следует избегать

- При кровотечении из головы, не надавливай на рану для остановки кровотечения.
- При головной травме не приподнимай ноги пострадавшего выше (опасность отёка мозга).
- Не давай пострадавшему пить.

Повреждения грудной клетки и внутренних органов

При повреждении грудной клетки и внутренних органов может возникнуть внутреннее кровотечение.

Причины

- Ножевые удары, огнестрельное ранение.
- Удар в область грудной клетки или в живот (разрыв печени, селезенки, травмы кишечника).
- Падение с высоты.
- Дорожное происшествие и т. д.

Признаки повреждения органов грудной клетки

- Клиническая смерть
- Шоковое состояние:
 - Кожа бледная, покрытая холодным потом;
 - Пульс быстрый и слабый;
 - Частое дыхание;

- Пострадавший беспокойный, может быть потеря сознания.
- Тяжёлое дыхание, отдышка, при дыхании пострадавший использует дополнительные мышцы (видно на шее).
- Нехватка воздуха.
- Беспокойство.
- Боль.
- Кожа синеет, особенно губы, мочка уха, под ногтями (указывает на кислородное голодание).

Признаки повреждения органов брюшной полости

- Клиническая смерть
- Шоковое состояние:
 - Кожа бледная, покрытая холодным потом;
 - Пульс быстрый и слабый;
 - Частое дыхание;
 - Пострадавший беспокойный, может быть потеря сознания.
 - Напряжение мышц живота, боль в животе.
 - Вынужденно положение тела - пострадавший сжимается в комок.
 - Боль при пальпации живота, тошнота, рвота.
 - Беспокойство.

Правила действия

После осмотра пострадавшего и оказания первой помощи по спасению жизни, следует немедленно позвонить по номеру **112**, откуда, при необходимости, поступят верные указания по оказанию помощи пострадавшему, до приезда скорой помощи

- Если пострадавший без сознания, не дышит, нет пульса, его следует уложить на спину и начать действия по оживлению. **См. основы оживления ABC**
- Если у пострадавшего наблюдаются признаки шока, следует выполнить действия по борьбе **с шоком**
 - Уложи пострадавшего
 - Приподними ноги пострадавшего вверх
 - Укрой и согрей пострадавшего, поскольку есть опасность переохлаждения
 - Успокой пострадавшего
- Если пострадавший находится в сознании, постарайся, по-возможности, зафиксировать его в наиболее удобном положении

Следует избегать

- Нельзя давать пострадавшему пить



Повреждения позвоночника

При повреждении позвоночника может быть поврежден спинной мозг. Чем сильнее повреждение спинного мозга, тем большую часть тела может охватить паралич.

При переломе шейной части следует действовать особенно осторожно и грамотно оказывать первую помощь, во избежание причинения пострадавшему дополнительных повреждений.

Травма позвоночника на рисунке

Причины

- Прыжки в воду.
- Дорожная авария.
- Падение с высоты и пр.

Признаки

- Клиническая смерть
- В зависимости от степени повреждения спинного мозга и высоты могут наблюдаться следующие признаки:
 - Затруднение дыхания;
 - Онемение конечностей, слабость, или полный паралич;
 - Снижение чувствительности части тела, полная потеря чувствительности (например, в ногах, руках, плечах);

- Журчание, покалывание, чувство жжения в конечностях;
- Боль в области позвоночника.

Правила действия

- После осмотра пострадавшего и оказания первой помощи по спасению жизни, следует немедленно позвонить по номеру 112, откуда, при необходимости, поступят верные указания по оказанию помощи пострадавшему, до приезда скорой помощи
 - Если пострадавший без сознания, не дышит, нет пульса, его следует уложить на спину и начать **действия по оживлению**.

NB! При травме позвоночника, оживляя пострадавшего, необходимо поместить его голову в прямое положение, не запрокидывая ее на затылок. Для раскрытия дыхательных путей, следует поднять подбородок вверх. См. основы оживления ABC

- Если у пострадавшего без сознания возникло затруднение дыхания (язык перекрыл горло), следует освободить дыхательные пути в положении на спине, путем поднятия подбородка пострадавшего вверх.

- Если пострадавший без сознания остается без присмотра во время вызова скорой помощи, следует перевернуть **его в стабильное положение на бок**

- Голову, плечи и таз пострадавшего следует двигать на одном уровне.

NB! Если есть подозрение на повреждение позвоночника, запрокидывать голову пострадавшего на затылок нельзя, следует оставить ее в прямом положении.

- Одна нога пострадавшего согнута, фиксируя лежащее положение на боку, а рука за спиной, чтобы пострадавший не перевернулся на живот.
- Положите ладонь пострадавшего ему под щеку, и при возможности, еще что-либо (обувь, куртку), чтобы голова оставалась на месте.
- Находящаяся сверху нога пострадавшего согнута так, что она фиксирует боковое положение, в котором не оказывается давление на туловище пострадавшего.
- При необходимости, следует для поддержки головы и шеи пострадавшего подложить свернутую одежду, не двигая при этом голову и шею!

ВВ! Пострадавшего с подозрением на повреждение позвоночника можно двигать только в случаях оказания первой помощи с целью спасения жизни.

Следует избегать

- Не следует двигать пострадавшего (двигать только при особой надобности).
- Не следует давать пить пострадавшему.

Переломы костей

Переломы делятся на закрытые и открытые. При переломах больших костей можно повредить большие кровеносные сосуды, которые находятся рядом, что может спровоцировать открытие сильных кровотечений. При открытом переломе кровотечение заметно. А при закрытом переломе - нет. Переломы таза и бедер опасны для жизни.

Причины

- Падение.
- Дорожная авария.
- Сильный удар и т. д.

Признаки

- Состояние шока:
 - Кожа бледная, покрытая холодным потом;
 - Пульс быстрый и слабый;

- Частое дыхание;
- Пострадавший в состоянии беспокойства, могут быть потери сознания.

- Боли.
- Отёк.
- Снижение подвижности конечности.
- Неестественное положение конечности.
- Кровотечение при открытом переломе.

Действия

После осмотра пострадавшего и оказания первой помощи по спасению жизни, следует немедленно позвонить по номеру **112**, откуда, при необходимости, поступят верные указания по оказанию помощи пострадавшему, до приезда скорой помощи

- **Останови сильное наружное кровотечение.**
 - Кровоточивую рану необходимо сжать пальцами (следует использовать индивидуальные средства защиты для рук), по возможности, это может делать сам пострадавший.
 - Уложи пострадавшего.
 - Удали с раны одежду, препятствующую выполнению действий по остановке кровотечения.
 - При первой возможности сделай давящую повязку на рану.
- Плотнo сложи кусок ткани, и помести его на рану.
- Более длинный кусок ткани следует плотно обвязать вокруг.



- В крайних случаях можно использовать жгут.
- Если есть признаки шока, необходимо устранить **шок**.
- Уложи пострадавшего

NB! Найди положение, в котором потерпевший будет меньше испытывать боль.

- Подними обе ноги потерпевшего, или только здоровую ногу в положение выше тела

NB! При повреждении таза, бедра и при переломе ноги не следует поднимать поврежденную ногу вверх

- Успокаивай пострадавшего
- Укрой пострадавшего

Следует избегать

- Не двигай пострадавшего (можно только в экстренной ситуации).
- Не выполняй транспортировку пострадавшего с переломами таза, бедер или ног самостоятельно.
- Не давай пострадавшему пить.

Множественные травмы

При сложной травме потерпевший может получить ещё множество видов травм, в разных областях тела. Может быть травма головы, грудной клетки, позвоночника, живота и переломы конечностей.

Причины

- Дорожная авария.
- Падение с высоты.
- Физическое насилие.
- Взрывы и т. д.

Признаки

- Клиническая смерть.
- Признаки различных травм могут присутствовать в комбинации:
- Признаки шока:
 - Кожа бледная, покрытая холодным потом;
 - Пульс быстрый и слабый;
 - Частое дыхание;
 - Потерпевший беспокойный.
- Пострадавший не может дышать.
- Кровотечение.
- Потеря сознания.
- Повреждение позвоночника.
- Переломы костей.

Правила действия

При сложных травмах следует установить порядок выполнения необходимых приемов для спасения жизни, и только после этого приступить к действиям по оказанию первой помощи с целью спасения жизни.

После осмотра пострадавшего и оказания первой помощи по спасению жизни, следует немедленно

позвонить по номеру 112, откуда, при необходимости, поступят верные указания по оказанию помощи пострадавшему, до приезда скорой помощи.

- Если пострадавший без сознания, не дышит, нет пульса, его следует уложить на спину и начать действия по оживлению.

NB! Если есть подозрение на повреждение позвоночника, ни в коем случае не стоит при оживлении нагибать голову пострадавшего к шее, следует оставить ее в прямом положении. Для освобождения дыхательных путей, слегка потяните нижнюю челюсть пострадавшего вперед. См. основы оживления ABC.

- **Останови сильное наружное кровотечение.**
- Кровоточивую рану необходимо сжать пальцами (следует использовать индивидуальные средства защиты для рук), по возможности, это может делать сам пострадавший.
- Уложи пострадавшего.
- Удали с раны одежду, препятствующую выполнению действий по остановке кровотечения.
- При первой возможности сделай давящую повязку на рану.
- Плотно сложи кусок ткани, и помести его на рану.
- Более длинный кусок ткани следует плотно обвязать вокруг.
- В крайних случаях можно использовать жгут.
- Если есть признаки шока, необходимо **устранить**

шок.

- Уложи пострадавшего.

NB! Найди положение, в котором болевые ощущения меньше.

- Подними ноги или здоровую ногу выше тела.
- NB! При повреждении таза, бедра и при переломе ноги не поднимай нездоровую ногу вверх.**
- Укрой потерпевшего.
- Успокой потерпевшего.
- Если потерпевшему требуется оживление, но он находится без сознания, следует перевернуть его на бок и зафиксировать в стабильном положении.
- Голова должна оставаться на затылке, слегка повернутой на бок.

NB! При подозрении повреждения позвоночника, ни в коем случае нельзя запрокидывать голову пострадавшего на затылок, просто оставьте в прямом положении.

- Одна нога пострадавшего согнута, нижняя рука находится за спиной.
- Положи ладонь верхней руки под щеку, чтобы голова удерживалась в стабильном положении.
- Другая нога потерпевшего согнута так, что она фиксирует боковое положение, в котором не оказывается давление на туловище пострадавшего

Если на данный момент пострадавший не нуждается в оказании действий по спасению жизни,

следует постоянно быть готовым приступить к их выполнению.

Следует избегать

- Следует исключить лишние движения пострадавшего, допускаются лишь движения, необходимые для прямого доступа к пострадавшему или для оказания ему первой помощи с целью спасения жизни.
- Не следует давать пострадавшему пить.

Ожоги

Ожоги составляют 50% детских и 5% взрослых травм. Наибольшую опасность при ожогах представляет большая потеря влаги на месте ожога (например, при образовании волдырей).

Причины

- Высокая температура.
- Горячие жидкости (в случае детей – ингаляционные жидкости).
- Открытый огонь.
- Химикаты.
- Электричество.
- Солнце и пр.

Признаки

- Белые или черные некротические ткани (чувствительность отсутствует).
- Большие, наполненные жидкостью волдыри, которые, зачастую, лопаются и вызывают болезненные ощущения.
- Сухая красноватая кожа.

Действия

- Быстро охладить место ожога под холодной водой из крана в течение 15-20 минут, или пока не пройдет боль.
- Накрой раны чистым материалом.
- В случае если под рукой нет специальной ткани, подойдет чистое полотенце или простыня.
- После охлаждения места ожога, укрой тело потерпевшего, во избежание переохлаждения.
- Если нет чистой воды для охлаждения, можно воспользоваться льдом, который необходимо предварительно завернуть в чистую ткань.

ВВ! Не следует удалять прилипшую к ране одежду!

Быстрое охлаждение ткани останавливает действие жара и предотвращает углубление ран. Охлаждение снижает отеки и притупляет боль.

Следует избегать

- Нельзя пострадавшего с ожогом на длительное время оставлять в холодной ванне или водоёме, поскольку это может привести к переохлаждению организма.
- Не следует охлаждать место ожога льдом или ледяной водой, поскольку это может увеличить место ожога.
- Не следует прикладывать к месту ожога какие-либо средства народной медицины (масло, сметана, алое, мёд, вазелин и пр.). Следует использовать только специальные средства, предназначенные для лечения ожогов.
- Никогда не следует для нейтрализации использовать на разъединенном кислотой участке кожи щелочь и наоборот.

Несчастные случаи вследствие контакта с электричеством

Электричество сразу повреждает ткани, оставляет ожог кожи и может вызвать сбой сердечного ритма или полную остановку сердца.

Причины

- Сломанные домашние хозяйственные машины, работающие на электричестве, контакты, приборы под напряжением.

- Линии высокого напряжения, домашние станции.

Признаки

- Клиническая смерть
- Признаки шока:
 - Бледная кожа, покрытая потом;
 - Пульс быстрый и слабый;
 - Частое дыхание;
 - Пострадавший беспокойный, может быть потеря сознания.
- Потеря сознания.
- Может возникнуть нарушение дыхания.
- Нерегулярный пульс.
- Ожог III и IV степени.
- Судороги мышц.

Действия

- Отключи подачу тока при помощи выключателя или пробок.
- Освободи пострадавшего от воздействия тока при помощи деревянного предмета (палка, ветка, шест).
- Изолируй себя от проводящих электрический ток поверхностей (используй обувь на резиновой подошве, сухое дерево, книги и пр.).
- После осмотра пострадавшего и оказания первой помощи по спасению жизни, следует немедленно позвонить по номеру 112, откуда,

при необходимости, поступят верные указания по оказанию помощи пострадавшему, до приезда скорой помощи

- Если пострадавший без сознания, не дышит, нет пульса, его следует уложить на спину и начать **действия по оживлению**.
- **См. основы оживления ABC**
- Если есть признаки шока, необходимо устранить **шок**:
- Уложи пострадавшего;
- Приподними ему ноги вверх;
- Укрой пострадавшего и согрей его;
- Успокой пострадавшего.
- Если пострадавшему не требуется оживление, но он находится без сознания, следует повернуть его на **бок в стабильное положение**:
- Голова должна находиться в боковом положении, наклоненной к шее.
- Одна нога пострадавшего согнута, нижняя рука за спиной.
- Положи ладонь верхней руки под щеку, чтобы голова удерживалась в стабильном положении;
- Другая нога потерпевшего согнута так, что она фиксирует боковое положение, в котором не оказывается давление на туловище пострадавшего.

Все пострадавшие от удара электрического шока нуждаются в консультации врача!

Следует избегать

- В случае если не удастся отключить подачу электрического тока, не следует пытаться освободить пострадавшего от электрических проводов, следует дожидаться прибытия врача.

Тепловой удар

Тепловой удар случается при воздействии высоких температур, когда снижается или полностью прекращается потоотделение. Тепловой удар наступает внезапно, пострадавший теряет сознание. Потере сознания может предшествовать состояние заторможенности. Тепловой удар может привести к очень тяжким последствиям, вплоть до смерти.

Причины

- Тяжёлая физическая работа в тёплом сыром помещении (человек потеет, однако, из-за внешней влажности, пот не выводится из организма).
- Маленький ребёнок в закрытом автомобиле на солнце.
- Высокая температура у маленького ребёнка, покрытого тёплым одеялом.
- Перегрев в бане.



Признаки

- Клиническая смерть.
- Судороги.
- Притупление или полная потеря сознания.
- Учащенное дыхание.
- Учащенный пульс (160-180 ударов в минуту).
- Сухая, горячая, покрасневшая кожа.
- Рвота.
- Предварительные признаки:
 - Головная боль;
 - Головокружение;
 - Усталость.

Действия

- Отведи потерпевшего в прохладное место, сними с него верхнюю одежду.
- После осмотра пострадавшего и оказания первой помощи по спасению жизни, следует немедленно позвонить по номеру 112, откуда, при необходимости, поступят верные указания по оказанию помощи пострадавшему, до приезда скорой помощи
- Если пострадавший без сознания, не дышит, нет пульса, его следует уложить на спину и начать **действия по оживлению**. См. основы оживления АВС



- Если пострадавшему не требуется оживление, но он находится без сознания, следует повернуть его на **бок в стабильное положение**.
- Голова должна находиться в боковом положении, наклоненной к шее.
- Одна нога пострадавшего согнута, нижняя рука за спиной.
- Положи ладонь верхней руки под щеку, чтобы голова удерживалась в стабильном положении.
- Другая нога потерпевшего согнута так, что она фиксирует боковое положение, в котором не оказывается давление на туловище пострадавшего.
- Охлаждай и увлажняй кожу мокрым полотенцем.
- Положи на лоб мокрое холодное полотенце.

Следует избегать

- Нельзя поднимать ноги вверх (опасность отека мозга)
- Не охлаждай слишком долго пострадавшего

Тепловое утомление

Причиной является избыточное потоотделение и связанная с этим потеря влаги. Вместе с потом, пострадавший теряет необходимые организму соли, особенно соли натрия.

Причины

- Физическая работа на жаре и связанное с условиями работы избыточное потоотделение (повара, спасатели, спортсмены-любители).
- Признаки
- Признаки шока
- Бледная кожа, покрытая холодным потом;
- Пульс быстрый, слабый;
- Частое дыхание;
- Потерпевший беспокоен, может быть нарушение сознания.
- Признаки
- усиливающаяся усталость и слабость.

Правила действия

- Следует поместить пострадавшего в более прохладное помещение и расположить его в положении лежа
- После осмотра пострадавшего и оказания первой помощи по спасению жизни, следует

немедленно позвонить по номеру **112**, откуда, при необходимости, поступят верные указания по оказанию помощи пострадавшему, до приезда скорой помощи.

- Если есть признаки шока, необходимо **устранить шок**.
 - Положи пострадавшего.
 - Подними ноги пострадавшего.
 - Накрой потерпевшего, чтобы согреть.
- Успокаивай пострадавшего.
- Если пострадавшему не требуется оживление, но он находится без сознания, следует повернуть его на **бок в стабильное положение**.
 - Голова должна находиться в боковом положении, наклоненной к шее.
 - Одна нога пострадавшего согнута, нижняя рука за спиной.
 - Положи ладонь верхней руки под щеку, чтобы голова удерживалась в стабильном положении.
 - Другая нога пострадавшего согнута так, что она фиксирует боковое положение, в котором не оказывается давление на туловище пострадавшего.
- Пострадавшему в сознании можно дать выпить небольшое количество **солёной воды**.
- При необходимости укрой пострадавшего.

Следует избегать

- Не следует давать пострадавшему питье в большом количестве.
- Не следует давать пить пострадавшему, находящемуся в состоянии притупленного сознания.

Солнечный удар

Солнечный удар может возникнуть у тех, кто долгое время находится с незащищенной головой под открытым солнцем. Под воздействием солнечного света, расширяются сосуды, и ухудшается кровоснабжение головного мозга, человек теряет сознание.

Причины

- Долгое пребывание на солнце.

Признаки

- Потеря сознания.
- Красная кожа и горячая поверхность головы.
- Нормальная температура.
- Головная боль.
- Тошнота, рвота.
- Нарушение равновесия.

Правила действия

- Положить пострадавшего в место, где тень, по возможности, поместите верхнюю часть туловища в приподнятое положение.
- После осмотра пострадавшего и оказания первой помощи по спасению жизни, следует немедленно позвонить по номеру 112, откуда, при необходимости, поступят верные указания по оказанию помощи пострадавшему, до приезда скорой помощи.
- Если пострадавшему не требуется оживление, но он находится без сознания, следует повернуть его на **бок в стабильное положение**.
- Голова должна находиться в боковом положении, наклоненной к шее.
- Одна нога пострадавшего согнута, нижняя рука за спиной.
- Положи ладонь верхней руки под щеку, чтобы голова удерживалась в стабильном положении.
- Другая нога потерпевшего согнута так, что она фиксирует боковое положение, в котором не оказывается давление на туловище пострадавшего.
- Следует охлаждать голову мокрыми полотенцами.

Переохлаждение (гипотермия)

Общее переохлаждение – это состояние, при котором температура всего организма ниже нормальной температуры тела. Если температура тела опускается ниже 30 градусов С, то человек может потерять сознание.

Причины

- Длительное сидение или лежание на земле в холодную погоду (приступ болезни, алкогольное отравление, травма).
- Человек заблудился в лесу.
- Падение в холодную воду.

NB! К главной группе риска относятся дети, старики, люди в состоянии алкогольного опьянения и голодающие.

Признаки

- Могут отсутствовать признаки жизни.
- Человек без сознания, слабый пульс и дыхание.
- Сонливость, затуманенное сознание.
- Окоченение конечностей.
- Сокращения, тремор мышц.
- Бледная и холодная кожа.

Правила действия

- Если у пострадавшего наблюдаются признаки переохлаждения, не следует начинать действия

по оживлению, а сразу необходимо позвонить по номеру **112**.

- Накрой тело пострадавшего.
- Сними, по возможности, с пострадавшего мокрую одежду.
- Если пострадавший в сознании, дай ему тёплое и сладкое питьё.

Следует избегать

- Если пострадавший не подает признаков жизни, следует сразу позвонить по номеру **112**.
- Не следует шевелить пострадавшего, находящегося без сознания, и класть его на бок.

Обморожение

Если переохлаждение может возникнуть и при плюсовой температуре, замерзание возникает только при минусовой температуре. Обычно замерзают выступающие части тела (уши, нос, щёки, кисти рук и ноги). Место обморожения следует пассивно согревать теплом своего тела, не следует тереть обмороженные места. Обязательно необходимо проконсультироваться с врачом.



Утопление

Спасение утопающего начинается с вытаскивания его из водоема, с чем может справиться только хорошо плавающий человек, который также должен грамотно оценить свои силы и подумать о собственной безопасности.

Причины

- Отсутствие навыков плавания.
- Переоценка своих возможностей.
- Аварии на воде, отсутствие спасательных жилетов.
- Купание в состоянии алкогольного опьянения.
- Слишком холодная вода (переохлаждение, внезапная болезнь).
- Оседание льда.
- Прыжки головой в воду.

Признаки

- Клиническая смерть.
- У прыгнувших в воду пострадавших могут быть различные переломы и повреждения позвоночника.

Правила действия

- После осмотра пострадавшего и оказания первой помощи по спасению жизни, следует

немедленно позвонить по номеру 112, откуда, при необходимости, поступят верные указания по оказанию помощи пострадавшему, до приезда скорой помощи

- Если пострадавший без сознания, не дышит, нет пульса, его следует уложить на спину и начать действия по оживлению

NB! Если есть подозрение на повреждение позвоночника, при оживлении следует оставить голову пострадавшего в положении прямо, не нагибать голову к шее, для открытия дыхательных путей следует слегка потянуть за подбородок. См. основы оживления ABC

- Если пострадавшему не требуется оживление, но он находится без сознания, следует повернуть его на **бок в стабильное положение**.
 - Голова должна оставаться в боковом положении, направленной к шее.
 - **NB! Если есть подозрение на повреждение позвоночника, ни в коем случае не стоит нагибать голову к шее, следует оставить ее в прямом положении.**
 - Одна нога пострадавшего согнута, нижняя рука за спиной.
 - Положи ладонь верхней руки под щеку, чтобы голова удерживалась в стабильном положении.

- Другая нога пострадавшего согнута так, что она фиксирует боковое положение, в котором не оказывается давление на туловище пострадавшего.
- Следует укрыть пострадавшего.

Следует избегать

- Не следует идти спасать, если отсутствуют хорошие навыки плавания, а также если отсутствуют навыки спасения утопающих, в противном случае и ты можешь оказаться жертвой.

Отравление

Причина отравления может быть неизвестна человеку, оказывающему помощь. Легче всего распознать алкогольное опьянение, так как от пьяного человека пахнет алкоголем.

Причины отравления часто можно найти вблизи от пострадавшего, особенно у детей, коробку с таблетками, бутылки из-под алкоголя, бытовой химии.

Причины

- Лекарства.
- Алкоголь.
- Наркотики.

- Угарный газ.
- Ядовитые растения, грибы.
- Бытовая химия.
- Ядовитые вещества (кислоты и щелочи).
- Органические растворители (бензин, скипидар, керосин).
- Прочие токсичные вещества (ртуть, мышьяк, фосфор) и т. д.

Признаки

Признаки отравления зависят от конкретных веществ и от их количества. Вот признаки, которые свидетельствуют об отравлении:

- Потеря сознания;
- Сонливость и вялость;
- Агрессивность;
- Сбивчивость;
- Потеря равновесия;
- Рвота;
- Изменение цвета кожи и т. д.

Правила действия

- После осмотра пострадавшего и оказания первой помощи по спасению жизни, следует немедленно позвонить по номеру **112**, откуда, при необходимости, поступят верные указания по оказанию помощи пострадавшему, до приезда скорой помощи

- Если пострадавший без сознания, не дышит, нет пульса, его следует уложить на спину и начать действия по оживлению.
См. основы оживления ABC
- Если пострадавшему не требуется оживление, но он находится без сознания, следует повернуть его на **бок в стабильное положение**:
 - Голова должна находиться в боковом положении, наклоненной к шее.
 - Одна нога пострадавшего согнута, нижняя рука за спиной.
 - Положи ладонь верхней руки под щеку, чтобы голова удерживалась в стабильном положении.
 - Другая нога пострадавшего согнута так, что она фиксирует боковое положение, в котором не оказывается давление на туловище пострадавшего.
 - В случае отравления лекарствами:
 - Попытайся найти оригинальную упаковку принятого пострадавшим лекарства, и сообщить об этом врачу.

Следует избегать

- Не давать пострадавшему питье в большом количестве.
- Не вызывать у него рвоту.

Укус змеи

Яд змеи имеет белковый состав и его попадание в организм человека может спровоцировать аллергическую реакцию и шоковое состояние. Посторонний белок является чужеродным элементом в организме, оказывающим разрушающее воздействие на ткани организма.

Причины

- Укус гадюки (единственная ядовитая змея в Эстонии)

Признаки

Укусы змеи можно разделить на три степени тяжести:

- Тяжелый - видны следы укуса или нескольких зубов, большой отёк, подкожное кровоизлияние, признаки тяжелого отравления, шок.
- Средний – видны следы укуса одного или нескольких зубов, отек и болезненность в месте укуса, общие признаки:
 - слабость;
 - потливость;
 - тошнота и рвота;
 - диарея.
- Слабый укус - отсутствуют общие симптомы, видны следы укуса или нескольких зубов, отёчность, боль в месте укуса.

Правила действия

После осмотра пострадавшего и оказания первой помощи по спасению жизни, следует немедленно позвонить по номеру **112**, откуда, при необходимости, поступят верные указания по оказанию помощи пострадавшему, до приезда скорой помощи

- Если пострадавший без сознания, не дышит, нет пульса, его следует уложить на спину и начать действия по оживлению

См. основы оживления ABC

- Устранение шока
- Уложи пострадавшего.
- Накрой пострадавшего, чтобы согреть.
- Успокаивай пострадавшего.
- Если пострадавшему не требуется оживление, но он находится без сознания, следует повернуть его на **бок в стабильное положение**.
- Голова должна находиться в боковом положении, наклоненной к шее.
- Одна нога пострадавшего согнута, нижняя рука за спиной.
- Положи ладонь верхней руки под щеку, чтобы голова удерживалась в стабильном положении.
- Другая нога пострадавшего согнута так, что она фиксирует боковое положение, в котором не оказывается давление на туловище пострадавшего.

- Снять верхнюю одежду, кольца, часы, цепочки, которые могут при отеке оказать избыточное давление на ткани организма и спровоцировать повреждение.
- На месте укуса наложить чистую, сухую повязку.
- По возможности зафиксировать укушенную конечность в стабильном положении, рекомендуется наложить шину.
- Держите конечности ниже уровня сердца
- По возможности, успокоить пострадавшего
- Следует избегать
- **Наложения жгута на повреждённую конечность!**
- Высасывания яда из раны.
- Делать разрезы на месте укуса.
- Накладывания сдавливающей повязки.
- Накладывания льда, поскольку это может усугубить повреждение тканей.

Укусы насекомых

Активная деятельность насекомых начинается летом, осы активны во второй половине лета. У пострадавших от укусов насекомых все чаще наблюдаются тяжелые аллергические состояния.

Причины

- Укус насекомого (пчелы, осы).
 - за разные зоны тела.
 - за рот – насекомые попадают в него при употреблении сладких продуктов внутрь на улице.

NB! Если ребенок внезапно заплакал при употреблении сладкого летом, следует подозревать, что произошел укус ротовой полости пчелой или осой.

Признаки

- Быстрый шок;
- Кожа бледная, покрытая холодным потом;
- Пульс быстрый и слабый;
- Частое дыхание;
- Потерпевший беспокойный, может быть обморок.

NB! Чем быстрее возникают аллергические симптомы и шоковые признаки, тем опаснее состояние.

- Быстрый отёк дыхательных путей, до полного перекрытия дыхательных путей.
- В легких случаях, а в области укуса возникает отёк и покраснение.

Правила действия

После осмотра пострадавшего и оказания первой помощи по спасению жизни, следует немедленно

позвонить по номеру **112**, откуда, при необходимости, поступят верные указания по оказанию помощи пострадавшему, до приезда скорой помощи.

- Если есть признаки шока, необходимо **устранить шок**.
- Положи пострадавшего.
- Накрой потерпевшего, чтобы согреть.
- Успокаивай пострадавшего.
- Если пострадавшему не требуется оживление, но он находится без сознания, следует повернуть его на бок в **стабильное положение**.
- Голова должна находиться в боковом положении, наклоненной к шее.
- Одна нога пострадавшего согнута, нижняя рука за спиной.
- Положи ладонь верхней руки под щеку, чтобы голова удерживалась в стабильном положении.
- Другая нога пострадавшего согнута так, что она фиксирует боковое положение, в котором не оказывается давление на туловище пострадавшего.

- При отёке дыхательных путей следует сделать холодный компресс вокруг шеи.
- При возможности, необходимо дать пострадавшему попить холодную воду или подержать во рту что-нибудь холодное (кубики льда, мороженое).

Инородное тело в дыхательных путях

Жесткий предмет или вещество, например, плохо разжеванный кусок мяса, большая жвачка или конфета, части игрушек у маленьких детей, застревающие глубоко в глотке или в гортани и частично или полностью закрывающие дыхательные пути.

Причины

- Пища (жесткое мясо, конфета и тд).
- В случае маленьких детей, всевозможные мелкие предметы (пуговицы, кнопки, пробки и тд).

Признаки

- Потеря дыхания при полном перекрытии дыхательных путей.
- Быстрое посинение лица.
- Быстрая потеря сознания.
- В случае частичного перекрытия дыхательных путей, дыхание становится шумным, затрудненным, появляется отдышка, паузы в дыхании.
- При частичном перекрытии дыхательных путей, резкий, сильный приступ кашля.
- Страх задыхания и смерти у потерпевшего.
- Вынужденное сидячее или лежачее положение.

- Использует вспомогательные мышцы.
- Не может говорить.
- Дети не плачут, поскольку все силы уходят на дыхание.
- Лицо красное от напряжения, губы посиневшие.

Правила действия

- При неполном закрытии дыхательных путей потерпевший должен кашлять и тем самым он сам сможет справиться с инородным телом.
- Если кашель не поможет, следует наклонить туловище потерпевшего вперед, голову опустить ниже пояса и похлопать между лопатками.
- **Если не поможет,**
- В случае если пострадавший – маленький ребенок, взять его за ноги и встряхнуть по направлению вниз
- В случае со взрослыми или большими детьми следует применить прием Хаймлиха:
 - Встань за спиной пострадавшего, охвати его руками.
 - Сожми одну руку в кулак, второй рукой сожми первую.
 - Расположи руки над пупком пострадавшего.
 - Резко надави на живот пострадавшего к себе по направлению и немного вверх в направлении лопаток пострадавшего.
 - Повтори прием несколько раз до удаления инородного тела.



- Взрослым можно использовать приём Хаймлиха в положении лёжа:
- Уложи пострадавшего на спину.
- Расположи руки непосредственно над пупком пострадавшего



- Резко рывком нажмите на живот, по направлению к лопаткам.
- Повтори прием несколько раз до удаления инородного тела.

Если это не поможет, то в экстренных случаях можно заткнуть ноздри пострадавшего и сильно дунуть 4-5 раз в дыхательные пути. Если препятствие исчезло, но пострадавший без сознания и сердце не работает, следует начинать оживление.

После потери пострадавшим сознания и выполнения **действий по оживлению** следует позвонить по номеру 112.

- Наклоните голову по направлению к шее и приподнимите подбородок.
- Смотри технику ABC оживления.

Следует избегать

- Проталкивания инородного тела глубже в горло

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ С ЦЕЛЮ СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Спасение ребёнка

Если маленький ребёнок вдохнул инородное тело

- Удали из рта инородные тела (конфета, жвачка), при необходимости поверни пострадавшего на бок, а после удаления - снова на спину.
- Уложи ребёнка на твёрдую неподвижную поверхность, голову осторожно запрокинь на затылок.

Дыхание изо рта в рот

- Охвати своим ртом не только рот ребенка, но ноздри.
- Сделай нормальный вдох и вдохни воздух в легкие ребенка. В случае, если пострадавший – ребенок в возрасте от 0 до 6 месяцев, вдохни в его легкие воздух, вмещающийся у тебя за щеками.
- Скорость продува: одно продувание в 2-3 секунды.

Следует избегать

- Не запрокидывай голову ребенка сильно назад, таким образом можно совсем закрыть дыхательные пути ребенка.
- Не вдыхай слишком большое количество воздуха в легкие ребенка.
- Контролируй пульс на сонной артерии или на плечевой артерии.
- Если чувствуешь пульс, то продолжи только искусственное дыхание.
- Если пульс не чувствуешь, то начинай делать закрытый массаж сердца.

Техника закрытого массажа сердца детям

- Поставь свои пальцы на грудину ребенка, при оживлении новорожденного 1 или 2 пальца.
- Делай нажатия пальцами так, чтобы грудная клетка ребенка продавливалась на 1,5-2 см.
- Делай нажатия 30 раз, с частотой 100-120 раз в минуту.
- Продолжай оживление, чередуя массаж сердца с искусственным дыханием.
- Отношение вдохов в рот и нажатий на грудную клетку – 2:30

Следует избегать

- Не убирай руки после нажатия на грудную клетку ребенка, а позволь грудной клетке плавно приподняться вместе с твоими руками.
- Избегай использования излишней силы, во избежание перелома ребер.

Продолжай оживление до тех пор, пока не восстановится пульс или пока не приедет скорая помощь!



Использованная литература и интернет-страницы

Ahnefeld F-W, Gorgass B. Rettungsassistent und Rettungsanitäter. Berlin, 2001.

Erste –Hilfe-Handbuch. Dorling Kindersley Ltd., 2002.

Handley AJ, et al. European Resuscitation Council guidelines for resuscitation 2005.

Kaha T, Lepp H-L. Põletustraumade vältimine lastel. Tartu, 2003.

Karutz H, Buttlar M. Dvt-Atlas Erste Hilfe. München, 1999.

Rothe L. Erste Hilfe konkret. Gehlen, 2003.

Van de Velde S et al. European first aid guidelines. Resuscitation, 2007.

American Heart Association guidelines for cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care. Circulation, 2005.

<http://www.eMedicine.com>

http://kidshealth.org/parent/firstaid_safe/

<http://www.healthy.net/clinic/firstaid/>

<http://expage.com/page/lacieking>

<http://www.parasolemt.com.au/Manual/index.html>

1220 Perearsti nõuanne **24h**

