

## ПАМЯТКА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

**Когда возникает необходимость в оказании первой медицинской помощи, необходимо придерживаться следующих правил:**



1. Не впадайте в панику. Сохраняйте спокойствие.
2. **Никогда не перемещайте тяжело раненого пострадавшего, кроме случаев, когда пострадавшему необходим свежий воздух, или с целью защиты от последующих увечий.**
3. Проведите внимательный осмотр пострадавшего.
4. Если необходимо предпринять незамедлительные меры для спасения жизни (искусственное дыхание, остановка кровотечения, и т.д.) оказывайте целесообразную помощь без промедления.
5. Вызывайте необходимые службы.

### **Состав аптечки для выходов и походов:**

1. **Перекись водорода** - Промывается любая рана.
2. **Йод** - Достаточно 1-2 бутылочки. Обрабатывается кожа **только** вокруг раны.
3. **Стерильная марлевая салфетка** - Применяется место ваты.
4. **Бинт стерильный** - Минимум 2, один узкий, второй широкий. Узким бинтом бинтуем пальцы, широким все остальное. Удобен в применении индивидуальный перевязочный пакет.
5. **Пластырь** - Лучше широкий, если будет необходимость можно разрезать
6. **Лейкопластырь бактерицидный**
7. **Активированный уголь** - Применяется при отравлении
8. **Лоперамид** - Применяется при поносе
9. **Капли для глаз** - Применять при любой травме глаз. Можно использовать левомецитин 0,5%.
10. **Лоратадин** - Противоаллергические. Применяется при укусах насекомых особенно при сильном покраснении и опухоли в месте укуса, а также при укусах в шею, лицо, язык - сразу принять одну таблетку.
11. **Обезболивающие** : **Парацетомол** - 500 мг. Снимет не сильную боль. **Анальгин**. **Пантенол** - Мазь или спрей. Применяется при ожогах; наносится на рану, которая начала гноится.
13. **Карвалол** - Сердечный препарат. Применять 20-40 капель очень хорошо успокаивает, помогает при болях в животе.
14. **Эластичный бинт**. При ушибах, вывихах.
15. **Мазь от ушибов**.
16. **Нашатырь**. Применяется при обмороке.

## Раны, мозоли - перевязка

^ **Опасность, которые приносят раны:**

- Сильное кровотечение
- Возможное ранение внутренних органов, сухожилий, мышц и др.
- Нагноение

**Что надо делать.**

1. Посадить или положить раненого
2. Освободить от одежды
3. Осмотреть рану
4. Если кровотечение
  - Промыть рану: перекисью водорода или чистой водой
  - Кожу вокруг раны обработать йодом
  - Наложить на рану стерильную бинт

***Рекомендации:***

- Главное остановить кровотечение
- Одежду для осмотра раны можно не снимать, а разрезать
- Боль, опухоль, покраснение около раны говорит о нагноении. Необходимо обратиться к врачу.

## Растяжение

^ **Признаки растяжения:**  
В районе сустава небольшая опухоль, могут сопровождаться небольшой болью.

**Что надо делать:**

1. Наложить тугую повязку, которая практически не даст двигаться суставу
2. Можно приложить холод или специальную мазь
3. Дать обезболивающее
4. Покой для травмированной конечности.

***Рекомендация:***

показать врачу.

## Вывихи

**Признаки вывиха в суставе:**

- Резкая деформация в районе сустава
- Неприродное положение конечностей
- Боль сильная

**Что надо делать:**

1. Обездвижить конечность в районе вывиха, **не меняя ее положение.**
2. Дать обезболивающее
3. Доставить в больницу.

***Рекомендация:***

Не надо вправлять вывих самостоятельно, пусть этим занимается врач.

## Перелом

### Признаки перелома костей конечностей:

- Деформация или уменьшение конечностей
- Необычное положение конечностей
- Движение в необычном месте
- Нет возможности самостоятельно двигаться или опираться на конечность

### Что надо делать:

1. Обездвижить поврежденную конечность. Обязательно надо укрепить два ближайших сустава
2. Дать обезболивающее
3. Дать пить: воды, чаю
4. Если в месте перелома есть рана, первое что надо сделать наложить тугую повязку, для того чтобы остановить кровотечение.

### Рекомендации:

Срочно обратиться к врачу.

## ^ Потеря сознания

### К обмороку может привести:

- тепловой или солнечный удар
- Нервное перенапряжение
- Перегревание
- Духота
- Иногда серьезные болезни

### ^ Признаки обморока:

- Человек бледнеет
- Холодный пот
- Слабость в конечностях
- Потеря сознания

### Что надо делать:

1. Положить потерпевшего на спину, приподняв ноги.
2. Расстегнуть воротник .
3. Обеспечить доступ свежего воздуха
4. Обтереть лицо, шею платком смоченной холодной водой.
5. Дать понюхать ватку смоченную нашатырем, потрите виски.
6. Повернуть пострадавшего на бок, чтобы в случае рвоты рвотные массы не попали в дыхательные пути.

### Рекомендации:

Вызывайте врача, если самочувствие не улучшается в течение 7-10 минут, а также при болях в груди, животе, головной боли и другое  
Можно использовать точку в центре носогубной складки: 30-40 быстрых надавливаний кончиком ногтя большого пальца

## Ожоги

К ожогам может привести:

- Высокое температурное воздействие, как на кожу, так и на дыхательные пути
- Солнечная радиация
- Химическое воздействие

^ **Признаки ожога:**

- Покраснение
- Появление пузырьков на коже

**Что надо делать:**

1. Вывести потерпевшего из зоны поражения, если горит одежда, потушите ее.
2. Снять одежду, а лучше разрезать, если есть участки, где одежда прилипла к коже, обрезаем ее по краям и оставляем.
4. Дать обезболивающее
5. Сделать перевязку, но не тугую.
6. Обездвижить поврежденную поверхность.
7. Дать много сладкого чаю или подсоленной воды.
8. **Доставить в больницу.**

**Рекомендации:**

- нельзя протыкать пузырьки
- Не отрывайте прилипшую одежду
- Если есть в наличии, то можно обработать ожоговую поверхность «Пантенолом»

## Травма глаза

Химический ожог

**Что надо делать:**

1. Промыть глаз большим количеством воды
2. Наложить повязку
3. Транспортировать в больницу.

**Рекомендации:**

Желательно использовать специальный стаканчик для промывания глаз.

^ **Разные травмы глаза**  
**Признаки:**

- Боль
- Слеза
- Глаз краснеет
- Веки распухают и краснеют

**Что надо делать:**

1. Закапать в глаз сульфацил-натрия (альбуцид)
2. Наложить чистую повязку
3. Дать обезболивающее
4. транспортировать в больницу.

## Носовое кровотечение

### Признаки кровотечения:

- Кровь из носа при ударах.
- Или появление крови само по себе без видимых причин.

### Что надо делать

1. Усадить потерпевшего.
2. Голову наклонить вперед.
3. Зажать ноздри с боков на 10 минут.
4. После остановки кровотечения не удалять сгустки крови, не давать больших физических нагрузок.

### *Рекомендации:*

- Обратиться к врачу, если кровотечение не останавливается в течение 15 минут
- в нос можно вставить тампоны, смоченные перекисью водорода, если кровотечение не останавливается.

## ^ Укусы насекомых (осы, пчелы, шершни)

### Признаки укуса:

- Боль
- Опухоль
- Покраснение
- зуд

### Что надо делать:

1. Вытянуть жало
2. Приложить что-то холодное, или смоченную в уксусе салфетку
3. Если укус сопровождается сильной болью - дайте обезболивающее
4. Смазать противовоспалительной мазью
5. **При укусах в лицо, шею, рот – СРОЧНО транспортировать больного в больницу!**

### *Рекомендации:*

Очень опасные укусы в шею, лицо, рот, язык - происходит опухоль, которая перекрывает дыхательные пути и человек может задохнуться.

Боль и воспаление облегчают: спиртовой компресс, примочки из тёртого сырого картофеля, растирание ужаленного места свежим ломтиком чеснока.

## ^ Ядовитые змеи

### Признаки укуса:

- Боль в ране
- Незначительная опухоль в районе укуса
- Слабость

### Что надо делать:

1. Доставить в больницу
2. Если больница далеко, тогда уложить больного и не разрешать ему вставать, ходить, сидеть.
3. Давайте пить больному
4. Прежде сего,

### *Рекомендации:*

Срочно обратиться к врачу.

- Головная боль
  - Боль в животе
  - тошнота
  - Одышка
- постарайтесь как можно скорее отсосать яд из ранки, постоянно его сплевывая. Прополаскать рот. Для отсасывающего яд это не опасно Только нужно сразу сплевывать отсасываемую жидкость.

## Утопление

^ К утоплению может привести:

- Купание в незнакомых водоёмах.
- Прыжки в воду в незнакомых местах.

**Что надо делать, если дыхание отсутствует:**

1. Перевернуть пострадавшего на живот таким образом, чтобы его голова оказалась ниже уровня таза.

2. Ввести два пальца в рот и круговым движением его очистить. Затем резко надавить на корень языка для вызова рвотного рефлекса и стимуляции дыхания (удаляем воду из легких и желудка).

Дополнительно можно похлопать по спине.

3. Проверить наличие пульса

4. Приступить к проведению искусственного дыхания и массажа сердца.

6. Вызвать скорую помощь

***Рекомендации:***

Утонувший даже при быстром извлечении из воды по внешнему виду напоминает мертвого. ^ **При спасении утопающего нельзя терять времени.**

## Укус клеща

### ^ Как предупредить укус клеща: Что надо делать:

1. В поход в лес нужно правильно одеться. Основной принцип - все вещи должны максимально закрывать тело: гольф, брюки только длинные (рекомендуется заправлять их в носки), комбинезоны. Обязателен головной убор.

2. Надо использовать репелленты, от нападения клещей на открытые участки тела они могут защищать в течение 3-4 часов.

3. В лесу надо не реже 1 раза в два часа проводить само- и взаимоосмотр кожи тела.

1. Обработайте место укуса спиртовым раствором, затем, сделав петлю из нитки, набросьте ее на присосавшегося паразита в области хоботка.

2. При извлечении клеща надо "вывинчивать" его против часовой стрелки.

3. Если извлечь клеща полностью не удалось, поступаем, как с занозой, используя стерильную иглу от одноразового шприца.

4. После удаления клеща, кожу в месте его присасывания обрабатывают настойкой йода или одеколоном.

### *Рекомендации:*

1. Человеку, который извлек клеща, необходимо тщательно вымыть руки с мылом, так как через ранки и микротрещины на руках возбудители инфекций могут проникнуть в организм.

2. Сразу пострадавшему надо назначить курс антибиотика (амоксциллин, доксициклин назначаем на 7-10 дней).

3. Если удалось извлечь клеща невредимым, доставляем его в санэпидем станцию для исследования.

Если оживление пострадавшего проводит только один человек, то он обязан делать одновременно и массаж сердца и искусственное дыхание. На 3-4 давления грудной клетки производится 1 искусственный вдох.

## **Помощь при поражении электрическим током**

Прежде всего, освободите пострадавшего от источника тока - оттолкните от пострадавшего электрический провод с помощью деревянной сухой палки (ручка швабры, скалка), резинового коврика или других изолирующих материалов. Помните о мерах собственной безопасности!

Если сердцебиение сохранено, а дыхание отсутствует - начинайте искусственную вентиляцию легких (рот в рот или рот в нос). При отсутствии сердцебиения - начинайте непрямой массаж сердца в сочетании с искусственной вентиляцией легких. Показателем правильного массажа сердца будут пульсовые толчки на сонной артерии, сужение зрачков и появление самостоятельного дыхания. После появления сердцебиения и дыхания пострадавшего **надо срочно госпитализировать.**

## **Искусственное дыхание**

- Уложите пострадавшего строго горизонтально на спину, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду.
- Под плечи подложите что - либо.
- Встаньте справа от пострадавшего, подведите правую руку под его шею (либо сделайте валик из одежды), а левую руку наложите на лоб, и максимально разгибайте голову
- Откройте рот пострадавшего большим пальцем или обеими руками (освободите ротовую полость от содержимого)
- Оказывающий помощь делает глубокий вдох, затем выдувает воздух через марлю или платок из своего рта в рот (или нос) пострадавшего. При вдувании воздуха необходимо следить за движениями грудной клетки.
- При способе "рот в рот" герметичность достигается путём закрывания носа, при способе "рот в нос" - закрывании рта.

Вдувание воздуха производят 12 - 15 раз в минуту у взрослых, 20 - 30 раз у детей.

Выход пострадавшего происходит пассивно.

## **При отравлении**

- Промыть желудок, вызвав рвоту, перед этим дать пострадавшему 3 - 4 стакана воды или розового раствора марганцовокислого калия;
- Дать больному 2-6 таблеток активированного угля.
- **Срочно отправить в больницу.**

## **Непрямой массаж сердца.**

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

## **При солнечном ударе**

- При лёгком перегревании выведите пострадавшего в прохладное проветриваемое место, расстегните воротник, ремень, снимите обувь.
- Смочите ему лицо и голову холодной водой.
- Дайте выпить немного минеральной воды или слегка подсоленной воды.
- Уложите пострадавшего, приподняв ему голову; дайте холодное питьё и разденьте.
- Положите на голову смоченное холодной водой полотенце и наложите холодные примочки на область шеи и магистральные сосуды.
- До прибытия врача охлаждайте тело холодными примочками, пить давайте только после того, как больной придёт в себя.

## **При укусе собаки**

- Не пытайтесь немедленно останавливать кровь (кровотечение способствует удалению слюны собаки из раны).
- Промойте рану чистой водой, с обильной мыльной пеной.
- Несколько раз продезинфицируйте кожу вокруг укуса одеколоном, наложите повязку.
- **Доставьте пострадавшего в приёмный покой.**