

ГРАНТЫ
ПЕРВЫХ



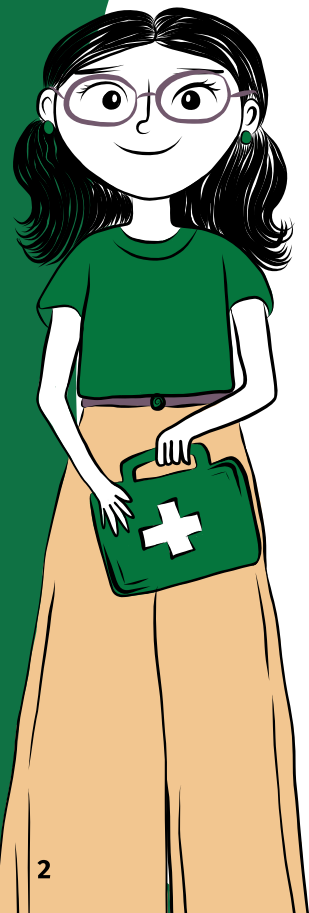
МЫ  БУДУЩЕЕ
первой помощи



ПЕРВЫЕ РЯДОМ

Рассказываем о первой помощи!

Здравствуй!



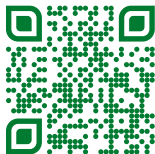
В этой памятке ты узнаешь, как помочь человеку в опасной ситуации и поддержать его до приезда врачей. Первая помощь может сохранить здоровье и даже спасти жизнь. Научиться этому может каждый! И у тебя тоже получится!

Больше материалов ищи **в пособии «Первые рядом»** и в нашей **группе ВКонтакте**.



ПОДПИШИСЬ

СКАЧАЙ



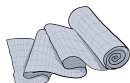
Что есть в аптечке первой помощи?



жгут



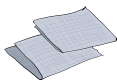
ножницы



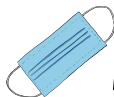
бинт



перчатки



салфетки



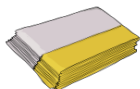
маска



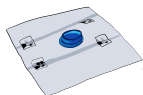
пластырь



и еще
пластырь



покрывало



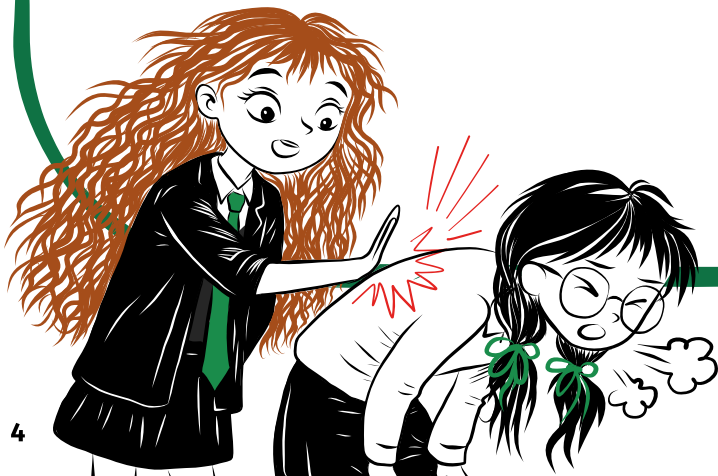
устройство
для искусственного
дыхания

Человек подавился

Что делать?

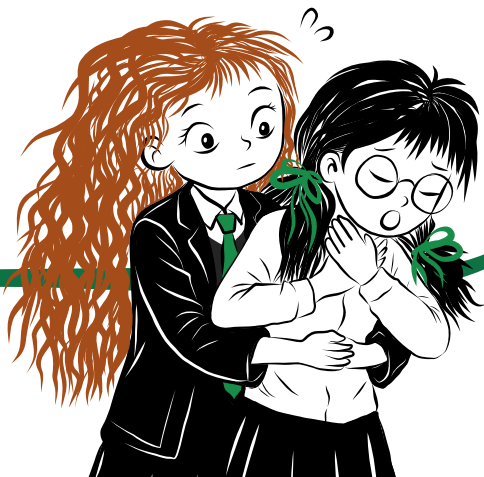
Попроси **покашлять**.

Если человек не может кашлять,
встань сбоку и чуть сзади. Чуть наклони
пострадавшего и нанеси **5 ударов**
между лопатками.



Не помогло?

1. Встань сзади, обхвати пострадавшего руками.
2. Сожми **одну руку в кулак** и **поставь её над пупком** пострадавшего. Другой рукой обхвати кулак.
3. Резко **нажми внутрь и вверх**.
4. Сделай **5 таких толчков**.



У человека идет кровь

Что делать?

1. Надави на рану.

Это самый простой и быстрый приём.

В первую очередь, **надень перчатки**.

Наложи салфетку, бинт или ткань на рану и прижми рукой.

Пострадавший может прижать рану сам, если он в сознании.





2. Сделай повязку.

Наложи **салфетку на рану, сверху плотно оберни бинтом** и завяжи. Повязка должна остановить кровотечение.

Если бинт быстро пропитывается кровью — добавь сверху ещё несколько давящих слоев повязки.

Если в ране инородный предмет:
не вынимай его! Обложи вокруг бинтами, чтобы зафиксировать, и перевяжи без давления на сам предмет.

Человек без сознания

Что делать?

Потормоши пострадавшего за плечи и громко **скажи: «Вы меня слышите? Всё в порядке?»**

Если не реагирует — он без сознания.

Если отвечает, стонет, двигается — сознание есть.

Проверь дыхание. Если он дышит, поверни его на бок, как на рисунке. Так ты сможешь сохранить дыхательные пути открытыми.

Дальше — вызови скорую помощь **по номеру 112**. Будь рядом, наблюдай за дыханием пострадавшего и жди врачей!



Он не дышит!

Делай **сердечно-легочную реанимацию** до приезда врачей.

1. Найди **центр** грудной клетки пострадавшего.
2. Возьми руки **в замок**.
3. **Выпрями руки**, плечи над грудью пострадавшего, дави весом тела.
4. Надавливай на грудную клетку **на глубину 5-6 см 2 раза в секунду** до приезда скорой помощи.
5. **Считай вслух**, чтобы не сбиться: «Раз, два, три... девять, десять... раз, два, три... девять, десять...»

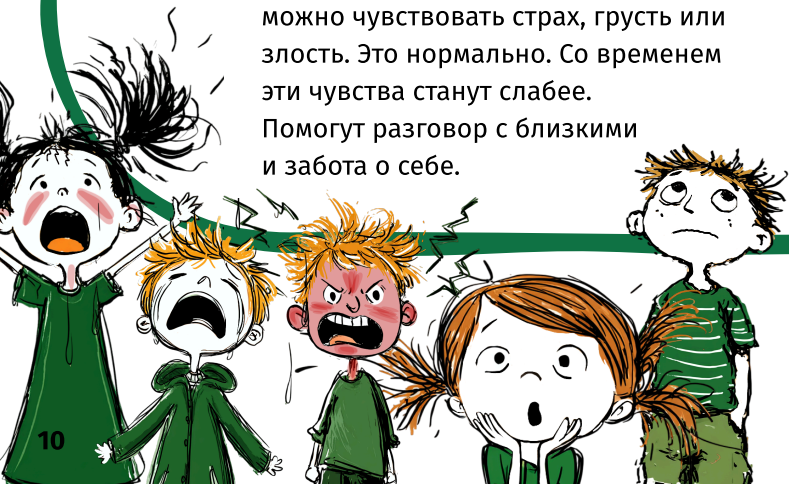


После происшествия

Позаботься о себе

Если после происшествия тебе тревожно, страшно или грустно — обязательно расскажи об этом взрослым. Отдохни, попей воды, подыши спокойно и займись тем, что помогает тебе почувствовать себя лучше.

Помни: после трудного события можно чувствовать страх, грусть или злость. Это нормально. Со временем эти чувства станут слабее. Помогут разговор с близкими и забота о себе.



Спасибо!



За то, что участвовал в игре и дочитал памятку.

Теперь ты знаешь, как помочь человеку
в разных ситуациях и не растеряться.

Надеемся, что эти знания никогда
не пригодятся, но **если понадобится —
ты будешь готов.**

Мы верим в тебя!

**ГРАНТЫ
ПЕРВЫХ**



Проект **«Мы — будущее первой помощи»** реализован при поддержке Движения Первых и Российского общества первой помощи.

Хочешь
знать
больше
о первой
помощи?

СКАЧАЙ



ПОДПИШИСЬ