ГРАНТЫ ПЕРВЫХ

МЫ БУДУЩЕЕ первой помощи



ПЕРВЫЕ РЯДОМ

ПОСОБИЕ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

12+

Эта книга появилась благодаря грантовой поддержке **Движения Первых.** Движение Первых поддерживает детей и молодежь и стремится воспитать в каждом любознательность, смелость и доброту.

В рамках проекта **«Мы — будущее первой помощи»** мы совместно делаем бесценные знания доступными, а мир — лучше.

Добрый день, друг!

Рада встрече на страницах нашего пособия по первой помощи и психологической поддержке «Первые рядом».

Тема первой помощи может сначала показаться сложной, но **я точно знаю, что благодаря этому пособию у тебя получится** освоить её легко и интересно!

Пособие простое и увлекательное: ты будешь вместе с героями комикса попадать в разные жизненные ситуации, где нужно быстро принимать решения и оказывать помощь. **Ты сразу увидишь, как теория применяется на практике.**

На страницах ты найдёшь только важную информацию, без лишних деталей. А **в видеоуроках сможешь посмотреть приёмы оказания первой помощи** и закрепить знания.

Не торопись: **осваивай материал шаг за шагом.** Двигайся по главам, следуя универсальному алгоритму первой помощи.

Проговаривай вслух, представляй себя в разных ситуациях. Если что-то непонятно — вернись и перечитай.

Ты — большой молодец! Ты уже сделал первый шаг к умению помогать себе и другим. Каждый новый навык — это уверенность и возможность поддержать тех, кто нуждается в помощи.

Давай вместе сделаем так, чтобы в сложной ситуации ты мог сказать: **«Я знаю, как помочь!»**

С верой в тебя, Татьяна Владимировна

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 9

ГЛАВА 1. До того, как все началось 15

- Что нужно знать про аптечку первой помощи? 23

ГЛАВА 2. Когда праздник застыл 27

- Как правильно оказывать первую помощь 38
- Как перемещать пострадавших и вызывать помощь 42

ГЛАВА 3. Случай на перемене 47

- Что делать, если человек подавился 54

ГЛАВА 4. Учимся помогать 59

- Первая помощь при наружных кровотечениях 66

ГЛАВА 5. Дыши, дыши, пожалуйста! 73

- Если человек без сознания. Сердечно-легочная реанимация 80

ГЛАВА 6. Кругом голова 89

- Поддержание дыхательных путей 96

ГЛАВА 7. Не падай духом 99

- Первая помощь при травмах, ранениях и других состояниях 106

ГЛАВА 8. Горячий чай и холодная голова 111

- Поражения, вызванные термическими факторами 118

ГЛАВА 9. Приступ смелости 125

- Судорожный приступ с потерей сознания 133

ГЛАВА 10. Торжество Первых 137

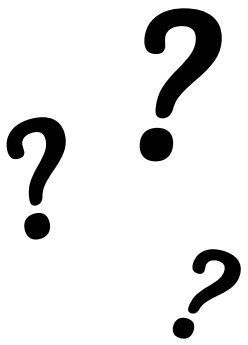
- Психологическая поддержка пострадавшего и самопомощь 143

ВВЕДЕНИЕ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

Что такое первая помощь?

Первая помощь — это **действия, которые помогают сохранить и поддержать жизнь и здоровье пострадавших,** до оказания медицинской помощи. Первая помощь необходима при угрожающих жизни и здоровью состояниях и заболеваниях.



Иногда именно первые минуты решают всё!



Кто может оказывать первую помощь?

Любой человек, который обучался оказанию первой помощи и знает, как действовать.

Не нужно быть врачом, чтобы спасти жизнь!

Кто обязан оказывать первую помощь?

Есть те, для кого оказание первой помощи — это **часть работы и/или обязанность:**

- сотрудники полиции, пожарные, спасатели, военные, охранники, инструкторы, проводники и т.д.;
- водители, ставшие участниками дорожно-транспортного происшествия, в котором есть пострадавшие.

Если ты стал очевидцем происшествия — можешь помочь. Главное — знать, как действовать, и делать это безопасно.



Нужно ли бояться сделать ошибку?

Нет. **Закон защищает тех, кто оказывает первую помощь.** Главное — действовать, ведь ты спасаешь жизнь и здоровье пострадавшего.

Иногда даже просто позвать помощь — уже важный шаг.



знак первой помощи

Где находятся аптечки первой помощи?

В каждой школе, офисе, на производстве, в автобусе и автомобиле должны быть аптечки первой помощи.

Для обозначения мест, где можно найти аптечки первой помощи, **используется специальный знак.**

В аптечке есть все необходимое, чтобы оказать первую помощь в полном объеме.

Кто и как обучает первой помощи?

Обучают первой помощи преподаватели, инструкторы и педагоги, прошедшие специальную подготовку.

В занятия по первой помощи всегда входит практическая часть, в рамках которой **каждый участник может научиться действовать спокойно и правильно** в любом происшествии.

Главное, чему учат на занятиях — не бояться и не проходить мимо.

Почему знать, как оказывать первую помощь, важно каждому?

Потому что происшествие может случиться где угодно — в школе, на улице, дома. И рядом можешь оказаться именно ты.

Иногда одно движение, одно верное решение — это то, что спасет жизнь человека.

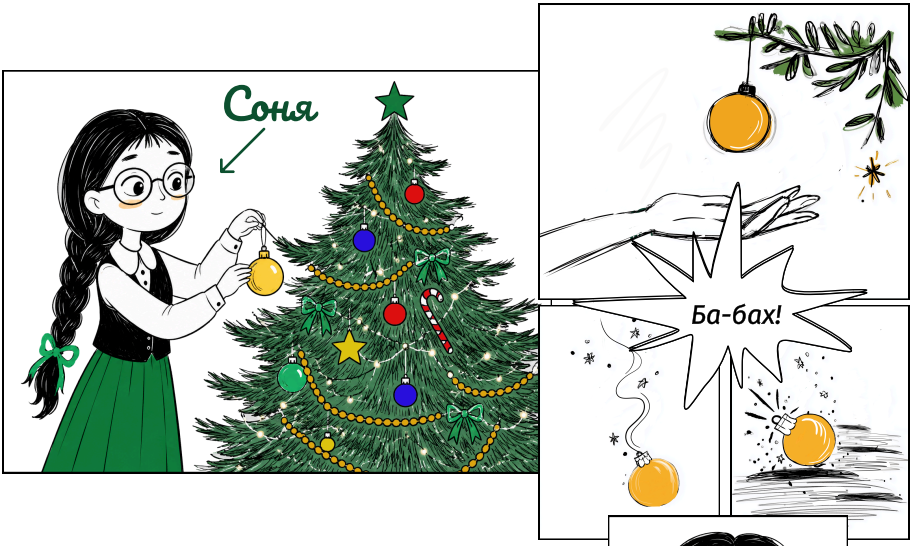
Всё, о чём ты прочитал, однажды стало реальностью для четырёх ребят...

ГЛАВА 1

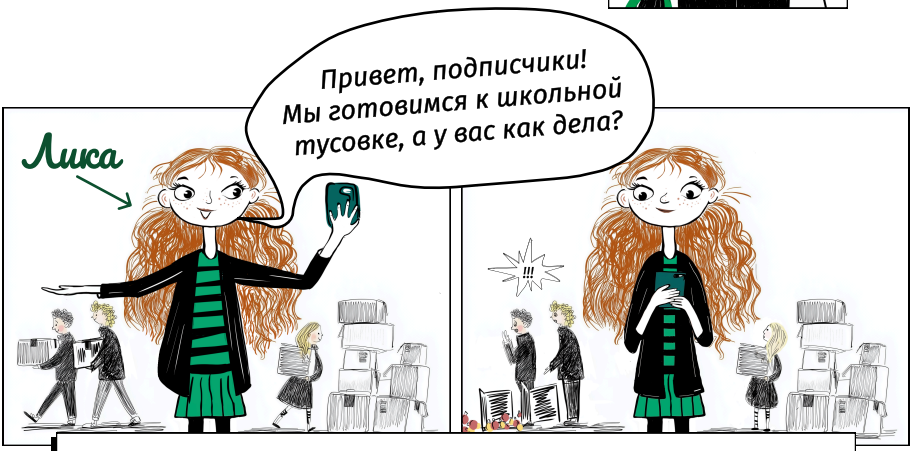
ДО ТОГО, КАК ВСЁ НАЧАЛОСЬ

Привет, читатель!
Я расскажу тебе историю о команде Первых.
Читай внимательно!
Однажды зимним вечером, в самой обычной школе, ученики готовились к празднику...





Знакомься, это Соня.
Она всегда знает, как правильно.
Кроме случаев, когда всё идет
не по плану...

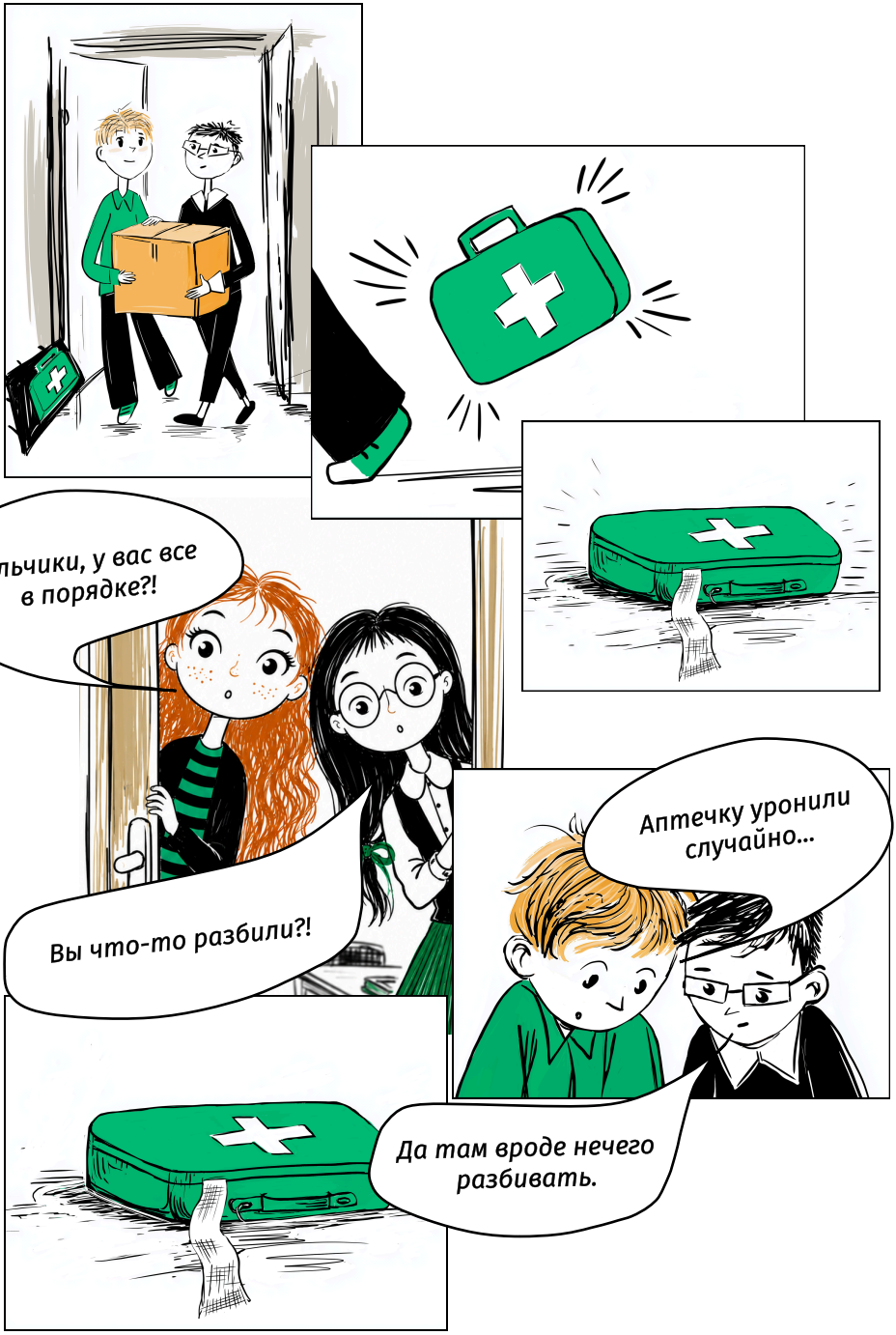


А это Лика. Обожает социальные сети. Поэтому
иногда не замечает, что происходит вокруг.

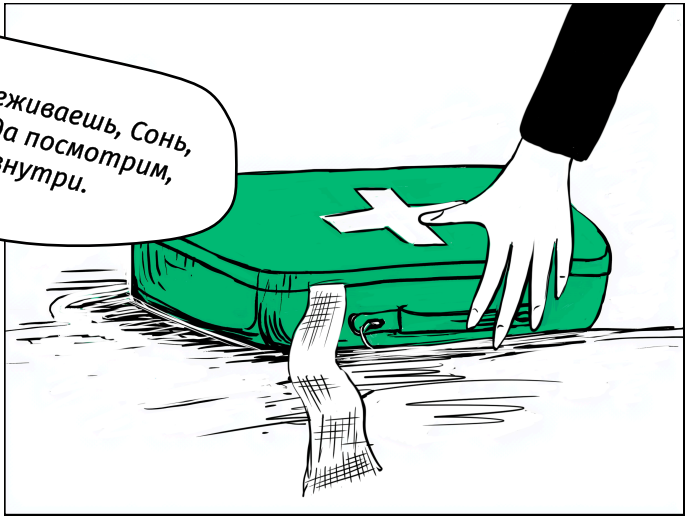

Тыдыщ!
Эээх! Безопасность — это когда руки из нужного места!
Миша
А это Миша. Он всегда знает, что делать, но еще не знает, как помогать другим.
Привет, ребят. Я вот шарики тоже собрал, вы не против?
Илья
И Илья. Очень хочет быть полезным, но боится помешать.



Зал украшен, гости на подходе.
Осталось только спрятать
в школьный кабинет то,
что не пригодилось.


Мальчики, у вас все в порядке?!
Вы что-то разбили?!
Аптечку уронили случайно...
Да там вроде нечего разбивать.

Раз ты так переживаешь, Сонь, давай возьмем да посмотрим, что там внутри.







В это время мимо школы проходила Татьяна Владимировна.

И вот она точно знала, что можно найти в школьной аптечке.

А ты знаешь?

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРО АПТЕЧКУ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Какие бывают аптечки?

В России утверждены разные составы аптечек.
Наиболее часто встречающиеся:

- автомобильная аптечка;
- аптечка для оказания первой помощи работниками организаций;
- аптечка для оказания первой помощи в школах и других образовательных организациях

Все аптечки содержат набор средств, которые позволяют оказать первую помощь до приезда врачей.

Кто отвечает за аптечку?

На предприятиях и в школах за аптечку отвечает назначенный сотрудник. Он следит, чтобы содержимое было целым, пополняет аптечку первой помощи по мере израсходования ее компонентов и/или истечения их срока годности.

Что должно быть в аптечке?

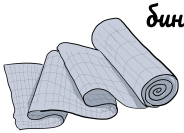
В состав указанных аптечек входят следующие компоненты:

– жгут кровоостанавливающий (предназначен для остановки сильного артериального кровотечения);



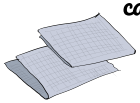
жгут

– бинты марлевые медицинские или бинты фиксирующие эластичные разных размеров (предназначены для наложения различных повязок и фиксации травмированных конечностей);



бинт

– салфетки медицинские стерильные (используются для закрытия ран при наложении повязок);



салфетки

– лейкопластырь бактерицидный (применяется для закрытия мелких ран, ссадин, царапин);



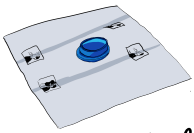
пластырь

– лейкопластырь рулонный (предназначен для фиксации повязок);



и еще пластырь

– устройство для проведения искусственного дыхания «Рот-Устройство-Рот» (используется при проведении сердечно-легочной реанимации для снижения риска заражения как лица, оказывающего первую помощь, так и пострадавшего, позволяет уменьшить брезгливость);



устройство для искуственного дыхания

– ножницы для разрезания перевязочного материала и ткани (применяются для вскрытия упаковок и разрезания перевязочного материала, при необходимости могут использоваться для разрезания одежды пострадавшего для облегчения доступа к поврежденным участкам тела);



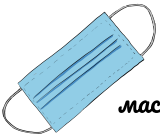
ножницы

– перчатки медицинские (применяются для защиты участника оказания первой помощи от контакта с кровью и другими биологическими жидкостями пострадавшего для снижения риска заражения);



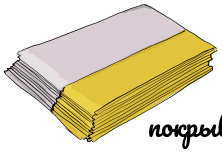
перчатки

– маска медицинская нестерильная одноразовая (применяется для снижения риска инфицирования человека, оказывающего первую помощь);



маска

– покрывало спасательное изотермическое (используется для укутывания пострадавшего с тяжелой травмой или переохлаждением серебристой стороной к телу с целью сохранения тепла и согревания пострадавшего).



покрывало

разбор аптечки тут

Зачем вообще знать состав аптечки?

Чтобы в критической ситуации не растеряться. Когда ты заранее знаешь, что и где лежит, — действуешь быстрее и увереннее. А значит, можешь спасти жизнь.

ГЛАВА 2

КОГДА ПРАЗДНИК ЗАСТЫЛ



Праздник полным ходом!
Гости собрались в зале —
ученики, учителя, выпускники.

Людмила Пална пришла, музыканты здесь...

Илюш, дашь мне интервью? Ты же автор декораций! И мне, и тебе охваты повысим!

Ты пропустила ФИО завуча, Сонь.

Нееее, Лик, это не ко мне, я такое не люблю


С НОВЫМ ГОДОМ!
Звуки новогодней музыки
ВАЛЕРА!!!
ВЫМ ДОМ!
ВАЛЕРКА УПАЛ!!!
ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ!!!
ЧЕГО ВЫ СТОИТЕ, НАДО ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ!
ВАЛЕРА, ТЫ ШУТИШЬ?!

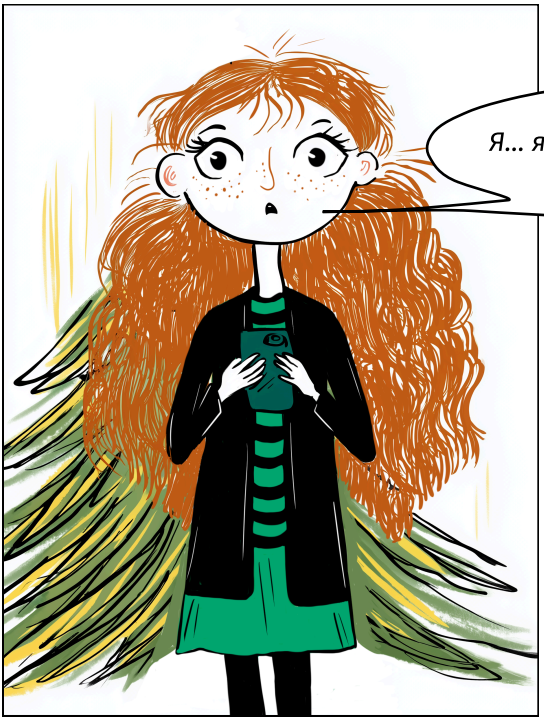



Я знаю, что делать.
Лика, выключи музыку,
Соня, сбегай за медсестрой,
Илья, мне понадобится твоя помощь.


Дышит!
Папа говорил, если кто-то потерял сознание,
но дышит, надо повернуть его на бок.
Илья, помогай!


Я за медсестрой,
я очень быстро!!!
Валера тяжело выдыхает



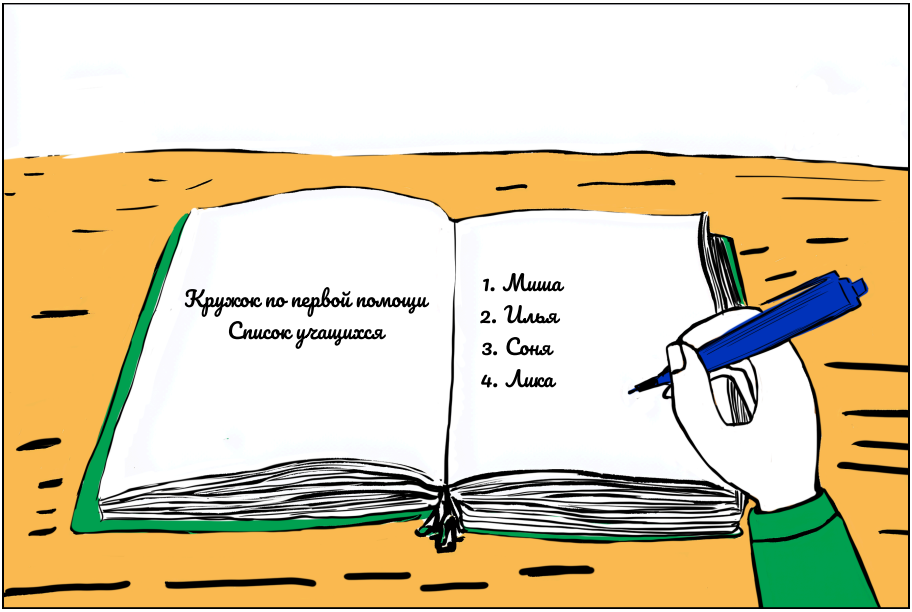


За окном было слышно сирену Скорой помощи. Так праздник застыл...

9 января.
Школьники вышли с новогодних каникул. А директор пришел с новостью об открытии кружка первой помощи.




Миш, ты же пойдешь?
Куда деваться, раз уж начал в Новый год...



Иногда важное случается,
когда никто не ждет.
И хорошо, если рядом
есть тот, кто знает,
что делать.

КАК ПРАВИЛЬНО ОКАЗЫВАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ*

Когда нужно оказывать первую помощь?

Первая помощь оказывается при следующих состояниях:

1. Отсутствие сознания.

2. Остановка дыхания и (или) остановка кровообращения.

3. Нарушение проходимости дыхательных путей инородным телом и иные угрожающие жизни и здоровью нарушения дыхания.

4. Наружные кровотечения.

5. Травмы, ранения и поражения, вызванные механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения.

6. Отравления.

7. Укусы или ужаливания ядовитых животных.

8. Судорожный приступ, сопровождающийся потерей сознания.

9. Острые психологические реакции на стресс.

О том, как действовать в той или иной ситуации, узнаешь из этого пособия.

*Согласно Приказу Минздрава России от 3 мая 2024 г. № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи»

Какие действия необходимы при оказании первой помощи?



ОБРАТИ ВНИМАНИЕ!

Большая зеленая цифра справа 1 показывает, какой шаг универсального алгоритма мы изучаем в этой главе.

Что значит «обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи»? 1

Перед тем как помогать, **убедись, что тебе ничего не угрожает.** Опасность могут представлять:

- поражение электрическим током;
- интенсивное дорожное движение;
- возможное возгорание или взрыв;
- поражение токсическими веществами;
- агрессивно настроенные люди;
- высокая вероятность обрушения здания или каких-либо конструкций;
- животные и т.п.

Если обстановка опасна — не геройствуй! Вызови экстренные службы и жди рядом с местом происшествия.

Как защититься от заражения?

При оказании первой помощи используй медицинские перчатки (для защиты рук), медицинские маски (для защиты органов дыхания) и устройство для искусственного дыхания «рот-устройство-рот» (при проведении вдохов искусственного дыхания).

В случае попадания крови и других биологических жидкостей на кожу следует немедленно смыть их проточной водой, тщательно вымыть руки.

Это важно помнить!

Не нужно быть врачом, чтобы спасти жизнь. Главное — действовать спокойно, по шагам и безопасно.Первые минуты — самые важные.

КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ПОСТРАДАВШИХ И ВЫЗЫВАТЬ ПОМОЩЬ

Когда нужно перемещать человека?

1

Только если ему грозит опасность — пожар, взрыв, обрушение и т.д. Если место безопасно или ты можешь сделать его безопасным, не перемещай пострадавшего: окажи первую помощь и дождись скорую или спасателей.



рисунок 1



рисунок 2

Как достать человека из машины при необходимости?

Если пострадавший в сознании — используй **приём Раутека (рис. 1)**: руки заводятся под подмышки, фиксируется предплечье, и человек аккуратно вытягивается наружу.

Если человек без сознания или есть риск травмы шеи — **поддерживай голову и шею (рис. 2):** одна рука фиксирует подбородок, другая — противоположное предплечье.

Куда перемещать пострадавшего?

В безопасное место — на несколько метров от источника опасности. Если рядом несколько человек, действуйте вместе.



рисунок 3

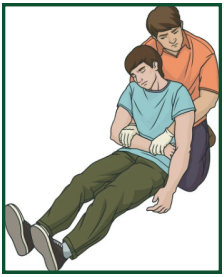


рисунок 4



рисунок 5

Как можно перемещать человека?

Зависит от веса пострадавшего и твоих сил. Основные способы:

1. **С поддержкой (рис. 3)** — если пострадавший может идти сам, помоги держать равновесие.
2. **Волоком (рис. 4)** — если человек тяжёлый. Поддерживай подмышки, аккуратно тяни за собой.
3. **На спине (рис. 5)** — если он лёгкий и в сознании.
4. **На руках (рис. 6) или плече (рис. 7)** — если нужно быстро вынести и нет подозрения, что у пострадавшего травмирован позвоночник.
5. **Вдвоём (рис. 8, 9)** — можно сделать «замок» из рук (четыре руки, три руки или «нидерландский мост» **(рис. 10)** — если много помощников).

Главное — будь аккуратен, не спеши и не делай рывков.



рисунок 6



рисунок 7

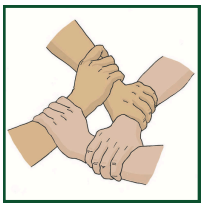


рисунок 8.1



рисунок 8.2



рисунок 9.1



рисунок 9.2

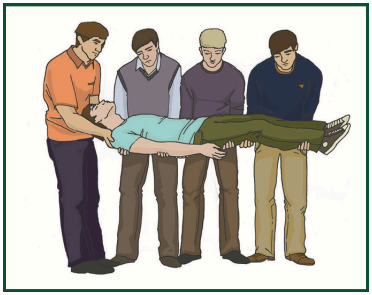


рисунок 10

Что делать, если пострадавших несколько?

Тогда решай, кому помочь первым:

- детям — в первую очередь;
- затем тем, кто в более тяжелом состоянии.

Если рядом есть взрослые — действуйте в команде и договоритесь кто за какие действия отвечает.

Как вызвать скорую помощь?

Набери **112** — единый номер экстренных служб. Сообщи:

1. Где ты находишься;
2. Что произошло;
3. Сколько пострадавших и что с ними;
4. Что ты уже сделал.



Не клади трубку, пока диспетчер не скажет, что вызов принят.

Это важно помнить!

- Твоя безопасность — прежде всего.
- Перемещай человека, только если ему угрожает опасность.
- Вызови скорую помощь.

ПЕРВЫЕ РЯДОМ

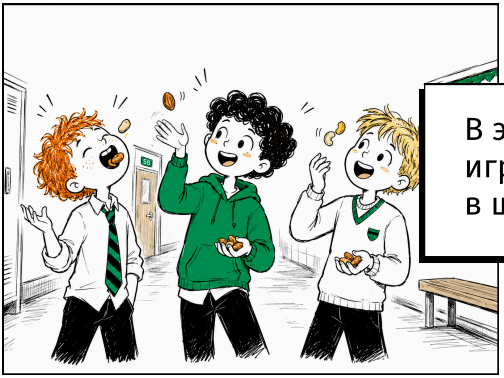
← *тут больше о том, как вызвать Скорую помощь*

ГЛАВА 3

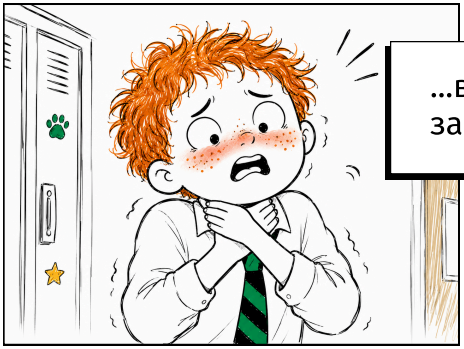
СЛУЧАЙ НА ПЕРЕМЕНЕ

Перемена. После объявления о наборе в кружок первой помощи Миша и Илья спорили о профессиях.





В это же время мальчишки играли с орешками в школьном коридоре...



...внезапно один из ребят замолчал.



В коридоре поднялся испуганный шум. Открылись двери учительской и оттуда энергично вышла молодая женщина с аптечкой в руках.



Узнаешь, кто это? 😉


Без паники, я помогу.
Попробуй покашлять.
Не получается?
Наклонись чуть вперед.
Хлоп!
Хлоп!
Хлоп!
Хлоп!
Хло


Вот это профи!
Вот, Илюха, я же говорил:
спасатели важнее!
Понял-понял,
так и запишем.
Спасибо!
Вы настоящий
спасатель!!!
Всегда пожалуйста!
Только я не спасатель.





Не все герои носят плащи.
Некоторые носят аптечку.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОДАВИЛСЯ?

Как понять, что человек подавился?

1

Если человек подавился, то он хватается за горло, не может говорить, кашлять или вдохнуть. Он может кивать, глаза широко открыты, дыхание хриплое или его нет вовсе.

Если пострадавший может кашлять, это частичная непроходимость дыхательных путей. В этом случае попроси его кашлять сильнее и просто будь рядом.

Если человек не может дышать и не может говорить, нужно действовать сразу. Это полная непроходимость дыхательных путей.

Что делать, если человек подавился и НЕ дышит? (рис. 12)



рисунок 12

1. Встань сбоку и чуть сзади.
2. Поддержи пострадавшего одной рукой и наклони его вперёд, чтобы инородное тело вышло наружу.
3. Основанием ладони нанеси **до пяти резких ударов между лопатками.**
4. После каждого удара проверь, удалось ли выбить инородный предмет.

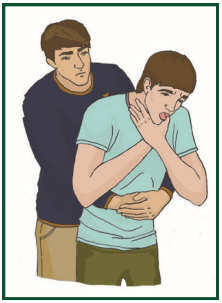


рисунок 13

Если не помогло **(рис. 13)**:

- Встань сзади, обхвати пострадавшего руками вокруг живота.
- Сожми одну руку в кулак и поставь её над пупком пострадавшего, под рёбрами.
- Другой рукой обхвати кулак.
- Резко нажми внутрь и вверх.
- Сделай **до пяти таких толчков.**

Если дыхание не восстановилось — **чередуй пять ударов по спине и пять надавливаний на живот.**

Продолжай действовать до того момента, как инородное тело выйдет из дыхательных путей, а пострадавший начнет дышать и говорить.

Если пострадавший потерял сознание

Положи его на спину, начни сердечно-лёгочную реанимацию (надавливания на грудную клетку и искусственное дыхание, подробнее об этом в 5 главе). Периодически проверяй рот — если предмет появился, аккуратно удали его.

Если ты один и подавился сам



рисунок 14

Попробуй откашляться. Если каш-ля нет — **ударься верхней частью живота о какой-либо выступаю-щий предмет**, например, о спинку стула или дивана **(рис. 14)**. Продолжай до тех пор пока не выйдет инородное тело.

Если подавился ребёнок

ДО ГОДА

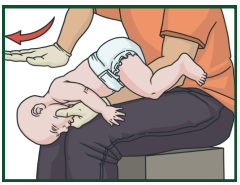


рисунок 15

Признаки: малыш не может плакать, лицо синеет, дыхания нет. Что делать?

- Удали видимый предмет изо рта, если он есть.
- Положи ребёнка на предплечье голо-вой вниз, придерживая голову **(рис. 15).**
- Сделай пять лёгких ударов по спине основанием ладони.
- Если не помогло — переверни ребёнка на спину, пять раз надави двумя паль-цами на середину груди **(рис. 16)**.
- Чередуй эти действия до появления дыхания или плача.

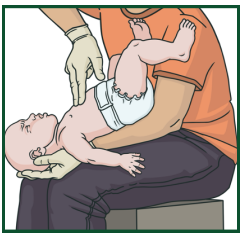


рисунок 16

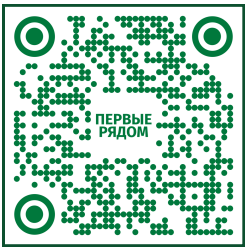
СТАРШЕ ГОДА

Можно использовать удары по спине и надавливания на живот, но мягко, в соответствии с размером и возрастом ребёнка.

Маленького ребёнка можно положить к себе на колени лицом вниз, чтобы голова была ниже тела.

Это важно помнить!

- Сначала попроси пострадавшего **покашлять;**
- После освобождения дыхательных путей пострадавший должен **спокойно дышать и говорить.**
- Если выполнялись толчки в живот, то **после выполнения приема лучше обратиться к врачу.**



← *тут больше о том, что делать, если человек подавился*

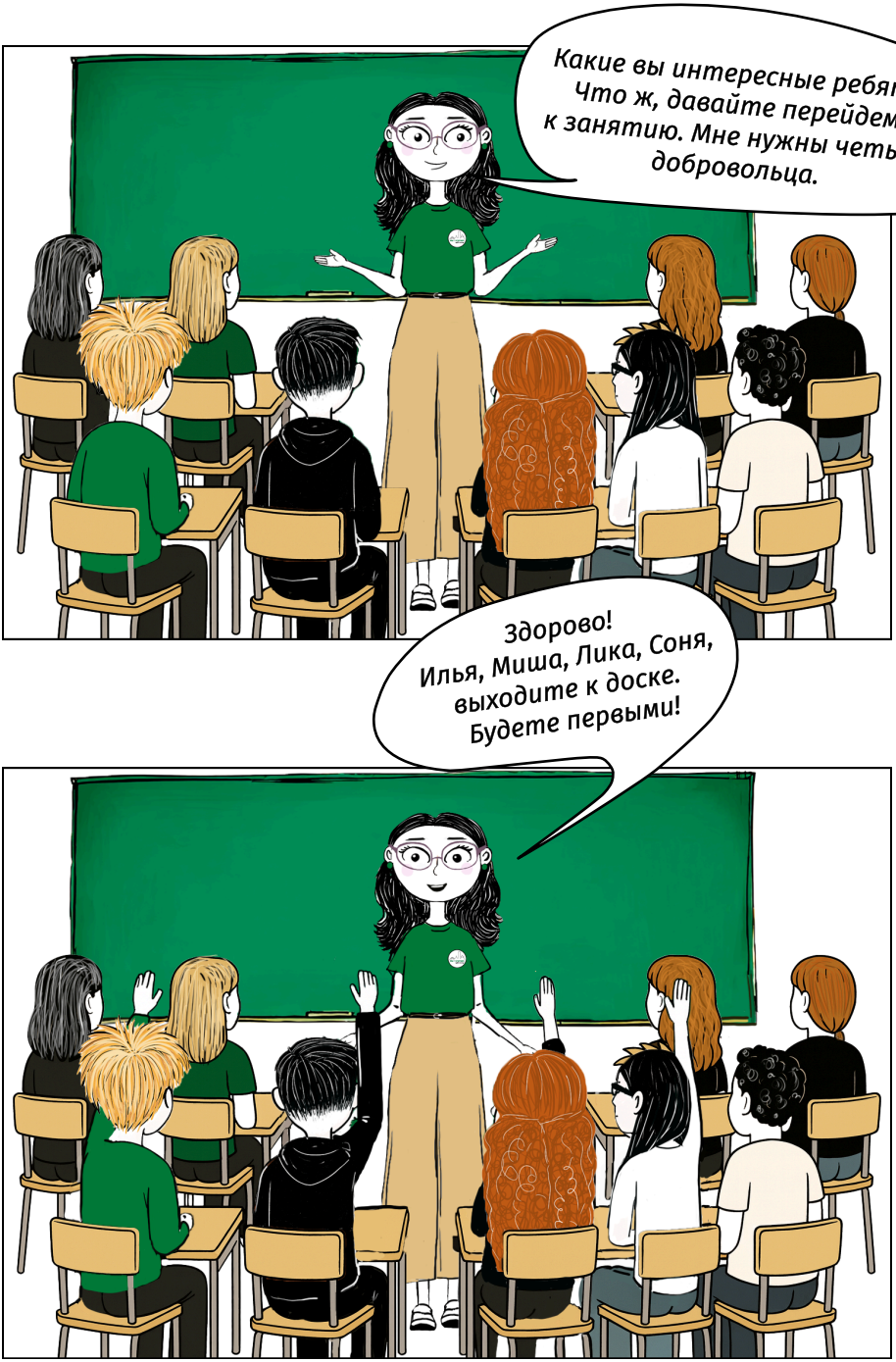
ГЛАВА 4

УЧИМСЯ ПОМОГАТЬ

Тем же вечером в одном из школьных кабинетов началось первое занятие кружка по первой помощи.




Здравствуйте! Меня зовут Соня. Я пришла, потому хочу научиться помогать людям. Хочу все делать правильно, чтобы точно никому не навредить.
А я Лика! Ой, вы знаете, у нас тут такая ситуация была, просто кошмар!!! Мальчик на новогоднем вечере в обморок шлепнулся!!! Прям посреди праздника, представляете?! Я так испугалась!!! Даже сделать ничего не смогла! А хочется, как в кино, быть супергероиней!
Я Миша. У меня папа спасатель. Я считаю, что помогать все должны уметь. Первая помощь — это база.
А меня Илья зовут, я с Мишей за компанию пришел. Я вообще рисовать люблю...

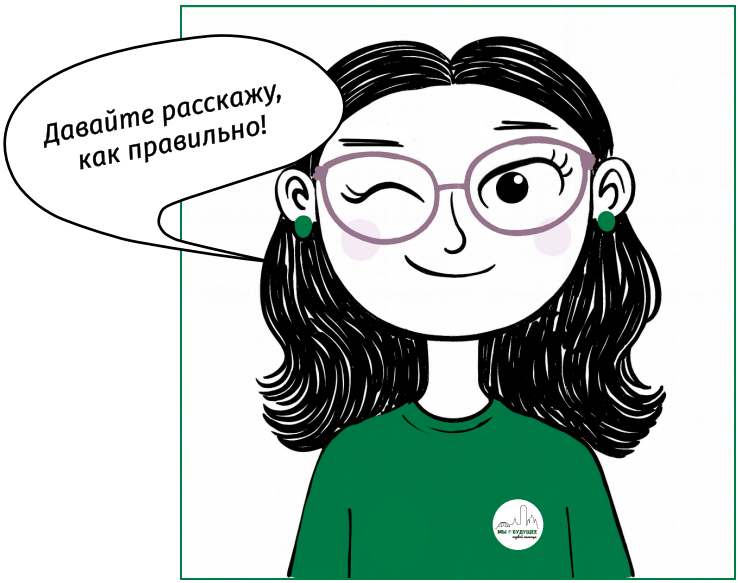

Какие вы интересные ребята! Что ж, давайте перейдем к занятию. Мне нужны четыре добровольца.
Здорово! Илья, Миша, Лика, Соня, выходите к доске. Будете первыми!



3 минуты спустя в классе было очень весело!




Между прочим, действительно талантливо! Ребята, вы молодцы! Я бы поправила только пару деталей.


Давайте расскажу, как правильно!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НАРУЖНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

2

Что такое кровотечение?

Кровотечение — это потеря крови из-за повреждения сосудов. Небольшая царапина не опасна, но сильное кровотечение может стать угрозой жизни, если его не остановить вовремя.



Как определить интенсивность кровотечения?

При оказании первой помощи бывает сложно определить вид кровотечения. Поэтому при его наличии необходимо ориентироваться, прежде всего, на интенсивность кровотечения и останавливать его любым доступным способом или их комбинацией.

Признаками интенсивного наружного кровотечения являются:

- **одежда,** пропитанная кровью;
- **лужа крови** на земле возле пострадавшего;
- **видимые раны** с интенсивно вытекающей из них кровью.



Что ещё сопровождает интенсивные кровотечения?

Признаки сильной кровопотери:

- резкая слабость, головокружение, «мушки» перед глазами;
- бледная, холодная кожа;
- частое дыхание, сердцебиение;
- человек жалуется на жажду или падает в обморок.

Если видишь эти признаки — **нужно действовать сразу.**

Что делать первым делом?

1. Убедись, что тебе безопасно — нет стекла, электричества, огня.
2. Выполни обзорный осмотр. Быстро осмотри пострадавшего с головы до ног.
3. Если кровотечение есть, то начни останавливать кровотечение доступным способом или их комбинацией.

Основные способы остановки наружного кровотечения

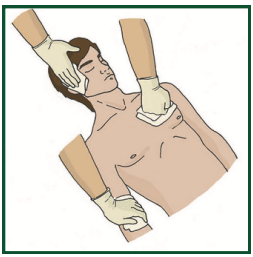


рисунок 17

1. Прямое давление на рану

Самый простой и быстрый приём. В первую очередь, надень перчатки. Наложи салфетку, бинт или ткань на рану и прижми рукой **(рис. 17).** Пострадавший может прижать рану сам, если находится в сознании.

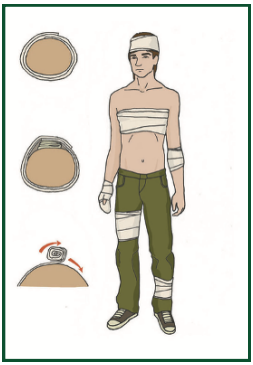


рисунок 18

2. Давящая повязка

Наложи салфетку на рану, сверху плотно оберни бинтом и завяжи **(рис. 18).** Повязка должна остановить кровотечение.

Если бинт быстро пропитывается кровью — добавь сверху ещё несколько давящих слоев повязки. Если давящая повязка не помогает — накладывай жгут.

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

3. Кровоостанавливающий жгут

Жгут используют, если кровь идёт очень сильно и другие способы не помогают.

Жгут накладывается выше раны на 5–7 см, поверх одежды или ткани.

Как только наложил жгут, запиши время.

В качестве импровизированного жгута можно использовать подручные средства: тесьму, платок, галстук и другие подобные вещи. Из указанных материалов делается петля, закручивающаяся до остановки или значительного ослабления кровотечения с помощью любого прочного предмета (металлического или деревянного прута) **(рис. 19).** При достижении остановки кровотечения прут прибинтовывают к конечности.

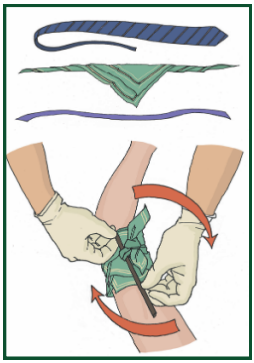


рисунок 19

Используй жгут только в крайнем случае. Если кровь можно остановить другим способом, используй его.

Не надо так!!!



Что нельзя делать?

- Не вынимай инородные предметы из раны.
- Не накладывай жгут ниже раны.
- Не закрывай жгут одеждой.

Особые случаи

Раны головы:

При наличии раны и кровотечения надо выполнить прямое давление на рану, при необходимости — наложить повязку. Если в ране инородный предмет — зафиксируй его бинтами, не вытаскивай.

Кровотечение из носа:

Посади человека, наклони голову вперёд, зажми крылья носа на 15–20 минут, приложи холод к переносице. Не запрокидывай голову назад. Если кровотечение не остановилось — вызывай скорую помощь.

Раны шеи:

Прижимай рукой или салфеткой. Потом аккуратно наложи повязку — через противоположную подмышку или руку пострадавшего.

Раны груди и спины:

Если повреждения поверхностные и кровотечение умеренное — прижми рану салфеткой и/или наложи повязку.

Раны живота и таза:

Остановка кровотечения осуществляется прямым давлением на рану и/или наложением давящей повязки. При выпадении внутренних органов накладывать на них давящую повязку не рекомендуется.

Раны конечностей:

Одним из наиболее тяжелых повреждений конечностей является отрыв (ампутация) какой-то их части либо целиком.

При отрыве крупных частей конечности (кисть или стопа, и выше) необходимо накладывать кровоостанавливающий жгут, в остальных случаях можно выполнить прямое давление на рану или наложить давящую повязку.

Это важно помнить!

- Кровь нужно остановить **быстро!**
- **Первое действие — прижми**, потом сделай давящую повязку. Используй жгут только в крайнем случае!
- Не забудь вызвать **Скорую помощь.**

ПЕРВЫЕ РЯДОМ

← *тут больше о том, что делать, если поранился*

ГЛАВА 5

ДЫШИ, ДЫШИ, ПОЖАЛУЙСТА!

Наступила весна.
Ребята прошли курс по первой помощи и продолжили учиться в обычном темпе.
Однажды они играли в баскетбол на физкультуре...








Соня, ты можешь!!!
Соня, давааааай!
Со-ня! Со-ня! Со-ня! Со-ня!
АЛИСА!!!
АЛИСА СПОТКНУЛАСЬ!
ГДЕ ЖАННА СЕРГЕЕВНА!?


Соня, ты знаешь,
что делать!
Я в тебя верю!


Без сознания! Не дышит!
Начинаю сердечно-легочную реанимацию.
Лика, найди Михаила Васильевича.
Илья, звони в Скорую. Сообщи, когда дозвонишься.
Миша, будь на подхвате.
Раз, два, три, четыре...

20 длинных минут спустя...



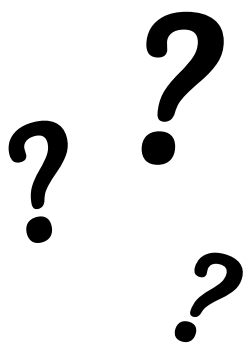
ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК БЕЗ СОЗНАНИЯ И ДЫХАНИЯ. СЕРДЕЧНО-ЛЁГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ

3

Почему это важно?

Шанс на выживание у пострадавшего с остановкой дыхания и кровообращения **уменьшается на 10% с каждой минутой,** пока не проводятся реанимационные мероприятия.

Дать пострадавшему шанс на сохранение его жизни смогут только окружающие — очевидцы, родные и близкие. Без их помощи пострадавший, вероятнее всего, погибнет.



Что делать первым делом?

Сначала — убедись, что вокруг безопасно тебе и окружающим. Посмотри вокруг: нет ли рядом огня, воды, проводов, машин и т. д.

Если что-то угрожает — сначала обеспечь безопасность или позови тех, кто может помочь (пожарных, спасателей, полицию).

Проверь сознание

Подойди, 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.

Не бей пострадавшего по щекам и не тряси сильно. Это не помогает, но может навредить.



рисунок 20

Проверь дыхание

Одну руку положи на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой возьми за подбородок, запрокинь голову и подними подбородок **(рис. 20).**

1. Наклонись ухом и щекой к его рту и носу.

2. В течение 10 секунд слушай, смотри и чувствуй:

- слышно ли дыхание пострадавшего?
- чувствуешь ли выдыхаемый пострадавшим воздух?
- поднимается ли грудь пострадавшего?

Что дальше?

4

Если человек не дышит, громко позови на помощь. Обратись к конкретному человеку, чтобы не потерять время:

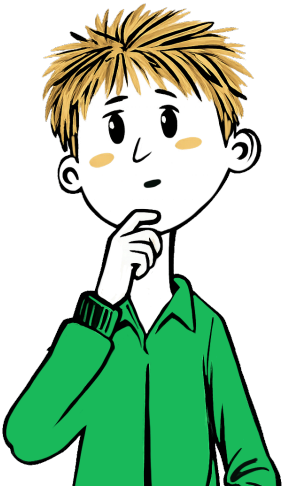
«Молодой человек в коричневой рубашке! Человек не дышит. Приступаю к реанимации. Вызовите скорую — 112! Сообщите, когда дозвонитесь!»

Если рядом никого — звони сам, включив громкую связь, и начинай реанимацию. Диспетчеру скорой помощи обязательно нужно сообщить:

- место происшествия;
- что произошло;
- кто пострадал, число пострадавших и что с ними;
- какая оказывается помощь.

Как проводить реанимацию?

Человек должен лежать на спине на твёрдой поверхности — на полу, земле, асфальте.



Как выполнять надавливания на грудину?

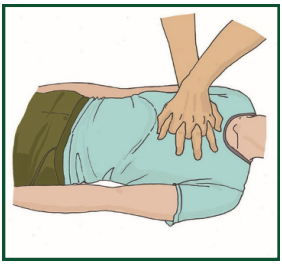


рисунок 21

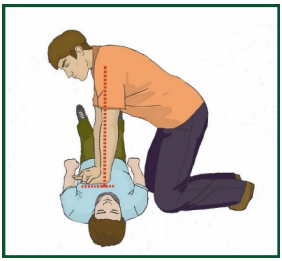


рисунок 22

1. Встань сбоку. Можно с любой стороны — разницы нет.
2. Положи основание ладони на центр груди.
3. Вторую руку — сверху, пальцы переплети в замок **(рис. 21).**
4. Руки держи прямыми, плечи над грудью, дави весом тела **(рис. 22).**
5. Дави на 5–6 см со скоростью 100–120 раз в минуту. После каждого надавливания грудь должна полностью расправляться.
6. Считай вслух, чтобы не сбиться: «Раз, два, три… двадцать девять, тридцать!»
7. После 30 надавливаний — выполни два вдоха искусственного дыхания.



Как делать вдохи искусственного дыхания? (Рис. 23)

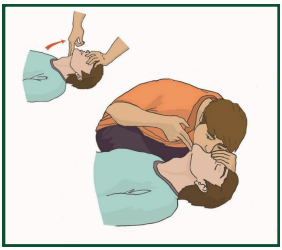


рисунок 23

1. Запрокинь голову, приподними подбородок пострадавшего.
2. Зажми нос пострадавшего.
3. Используй устройство «рот–устройство–рот» из аптечки.
4. Сделай обычный вдох и выдохни, следи, чтобы грудь пострадавшего поднялась.
5. Дай груди опуститься и сделай второй вдох.
6. На два вдоха должно уходить не больше 10 секунд.
7. Если нет специального устройства — продолжай выполнять надавливания без перерыва на вдохи.

Что не надо делать?

- Не поднимай ноги пострадавшему.
- Не клади под шею или спину никаких валиков.
- Не используй бинты, маски или тряпки вместо дыхательного устройства.
- Не бей по грудной клетке — это не работает и опасно.

А если ребёнок не дышит?

У детей порядок действий такой же, как у взрослых: 30 нажатий — 2 вдоха.

Но есть несколько отличий.

- Лучше начать с 5 вдохов искусственного дыхания.
- Надавливай на грудь с меньшей силой: примерно на треть груд-ной клетки — около 4 см у малышей до года и 5 см у детей постарше.
- Детям до года делай нажатия двумя пальцами в центр груди **(рис. 24.1).**
- Детям старше года — одной или двумя руками, в зависимости от размеров грудной клетки **(рис. 24.2).**
- При дыхании у малышей обхватывай рот и нос одновременно.
- Следи, чтобы грудь поднималась — значит, воздух поступает.

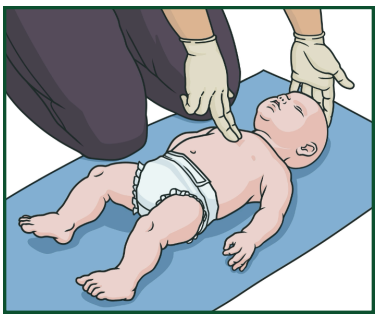


рисунок 24.1

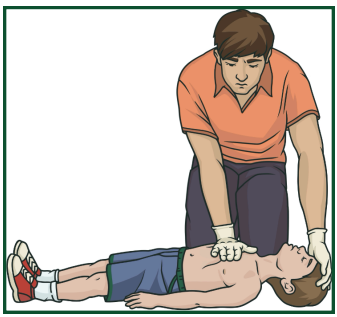


рисунок 24.2

А как помочь человеку, которого вытащили из воды?

Алгоритм тот же, что и при проведении сердечно-легочной реанимации (СЛР) у детей. Сначала — 5 вдохов, потом 30 надавливаний и 2 вдоха.

Не пытайся «вылить» воду из лёгких, переворачивая пострадавшего. Начинай реанимацию сразу после его извлечения из воды.

Если не умеешь спасать, не заходи в воду! Дождись спасателей, используй подручные средства — круг, палку, верёвку.

Автоматический дефибриллятор (АНД)

АНД — это небольшой прибор, который может вернуть сердце к нормальному ритму электрическим разрядом. Он часто есть в школах, спортзалах, аэропортах.

Дефибриллятор не заменяет сердечно-легочную реанимацию — он работает вместе с ней.

Если человек не дышит и без сознания:

1. Попроси кого-то принести дефибриллятор, пока вызываешь Скорую.
2. Включи устройство — оно само подскажет, что делать.

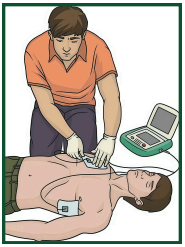


рисунок 25

3. Приклей электроды на грудь:
   - первый — справа, под ключицей;
   - второй — слева, подмышкой.
4. Дефибриллятор проанализирует ритм сердца пострадавшего и определит, нужно ли нанести разряд. В случае необходимости разряда АНД сообщит тебе об этом. Когда устройство скажет отойти, убедись, что никто, включая тебя, не касается пострадавшего, и нажми кнопку «Разряд» **(рис. 25).**
5. Сразу после разряда возобнови надавливания на грудь. Проводи реанимацию до тех пор, пока дефибриллятор не уведомит, что необходимо остановиться и проверить сердечный ритм пострадавшего.
6. Цикл повторяется до прекращения реанимационных мероприятий.

А если пострадавший — ребёнок, как пользоваться АНД?

Используй детские электроды, если они есть (для возраста 1–8 лет). Они уменьшают силу разряда.

Если детских нет — приклей взрослые: один спереди, другой на спине.

Для детей старше 8 лет можно использовать обычный АНД.

Когда можно остановить сердечно-легочную реанимацию

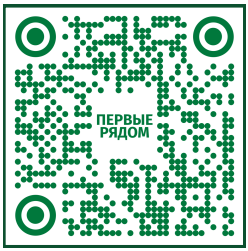
Останавливать СЛР можно только в нескольких случаях:

1. Приехала скорая помощь или спасатели и взяли пострадавшего под наблюдение.
2. Человек начал дышать, кашлять, двигаться — появились признаки жизни.
3. Возникла реальная опасность для тебя или других.
4. Ты совсем вымотался и не можешь продолжать, а помощников нет.

Это важно помнить!

Если рядом есть кто-то ещё, меняйтесь каждые 2 минуты — примерно после 5–6 циклов «30 нажатий — 2 вдоха».

Так можно дольше сохранять нужный ритм и глубину надавливаний.



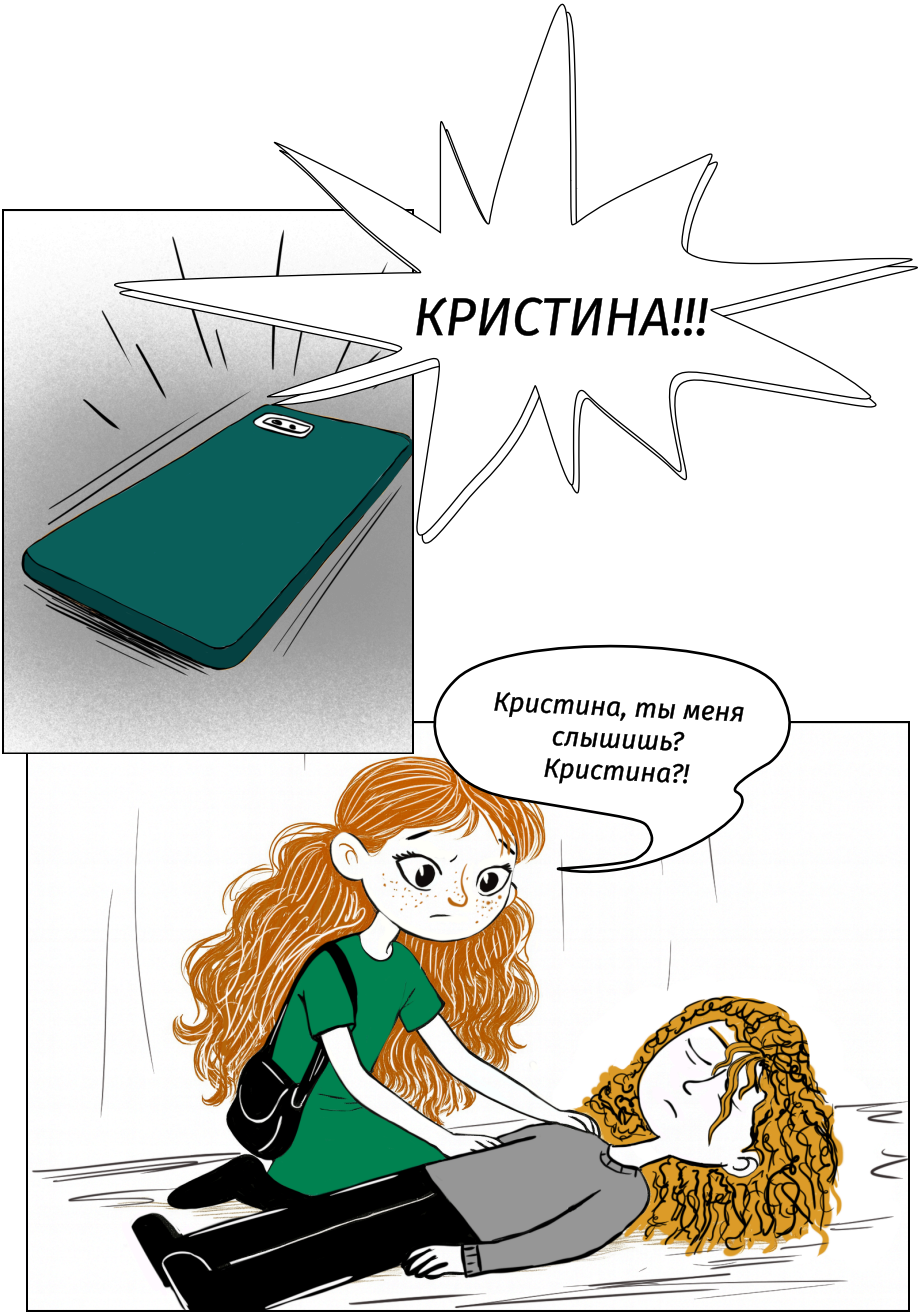
← *тут больше про СЛР тут*

ГЛАВА 6

КРУГОМ ГОЛОВА

День прививок в школе.
Очередь около кабинета медсестры, оживленные разговоры и взволнованные лица. А Лика все о том же...

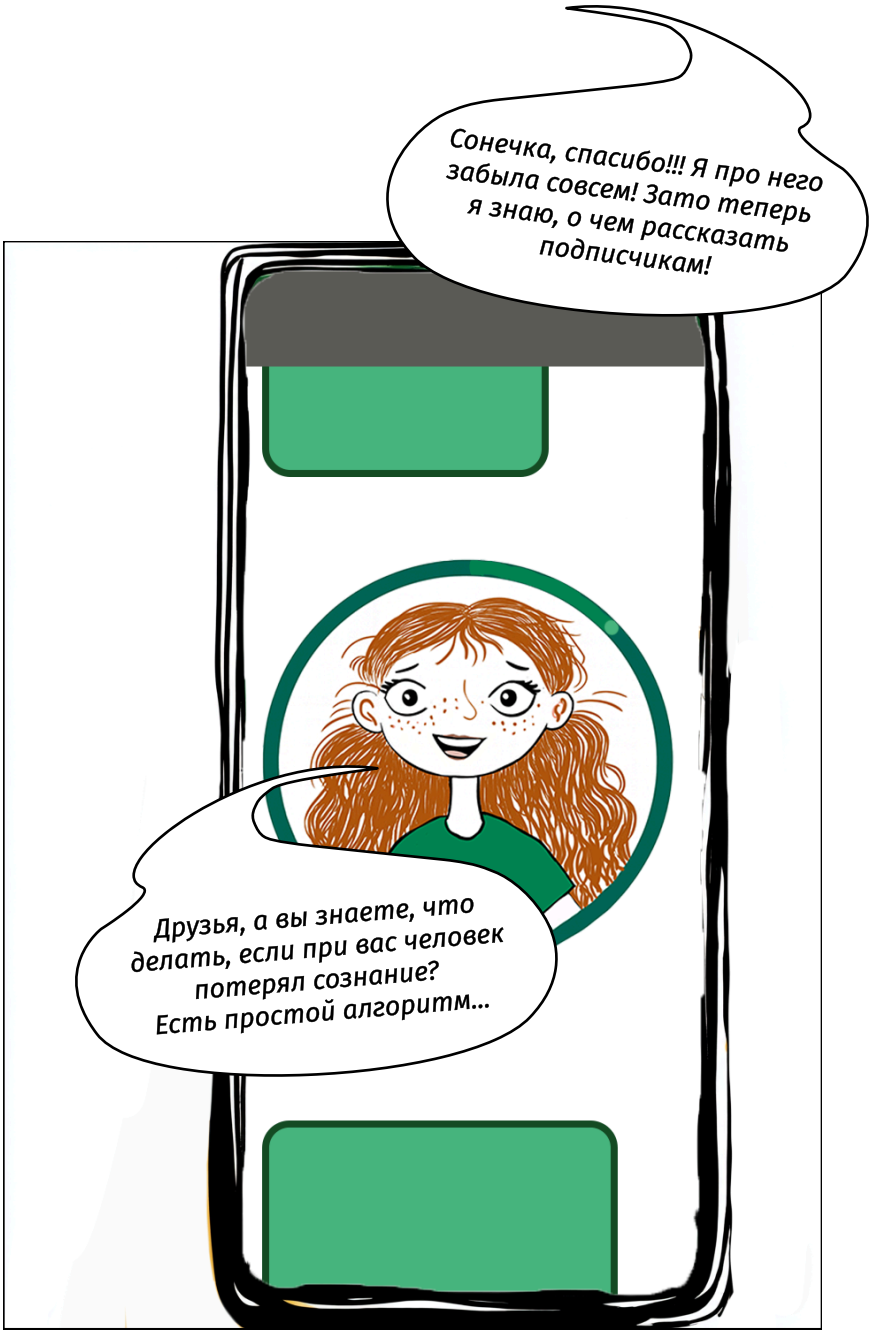



КРИСТИНА!!!
Кристина, ты меня слышишь? Кристина?!


Миша, она дышит, но без сознания. В боковое устойчивое?
Да, все верно, я тебе помогу. Илюх, у тебя же есть зарисовка, как правильно перевернуть?
Держите блокнот, а я за медсестрой.

2 минуты спустя...




Сонечка, спасибо!!! Я про него забыла совсем! Зато теперь я знаю, о чем рассказать подписчикам!
Друзья, а вы знаете, что делать, если при вас человек потерял сознание? Есть простой алгоритм...

ПОДДЕРЖАНИЕ ПРОХОДИМОСТИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

4

Что делать, если человек потерял сознание, но дышит?

Если человек потерял сознание, но дышит, ему всё ещё может грозить опасность. Когда человек лежит на спине, то может произойти перекрытие дыхательных путей собственным языком, рвотой, кровью и т.д.

Главная задача — сохранить дыхательные пути открытыми. Самый простой и безопасный способ — уложить человека в устойчивое боковое положение.

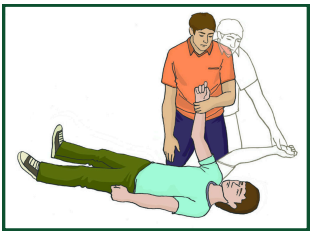


рисунок 26

Как повернуть пострадавшего в устойчивое боковое положение?

1. Расположи ближнюю к себе руку пострадавшего под прямым углом к его телу **(рис. 26).**

2. Дальнюю руку пострадавшего приложи тыльной стороной ладони к его противоположной щеке, придерживая ее своей рукой. При этом пальцы пострадавшего должны быть разогнуты **(рис. 27).**

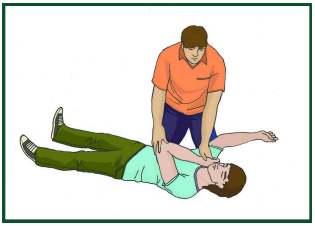


рисунок 27

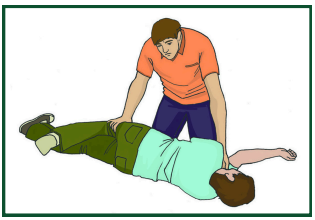


рисунок 28

3. После этого, продолжай поддерживать руку пострадавшего у его щеки. Своей свободной рукой согни дальнюю от себя ногу пострадавшего в колене, поставь ее с опорой на стопу. Надави на колено этой ноги на себя и поверни пострадавшего на себя **(рис. 28).**

4. После поворота пострадавшего набок, подтяни его ногу, лежащую сверху, ближе к животу. Слегка запрокинь его голову для открытия дыхательных путей. Наклонись ко рту и носу пострадавшего, чтобы проверить дыхание.

Теперь человек в безопасном положении. Вызови скорую помощь.

Как действовать дальше?

Оставайся рядом, регулярно проверяй дыхание.

Если помощь едет долго — через полчаса поверни его на другой бок.

Если человек перестал дышать — начинай сердечно-лёгочную реанимацию.

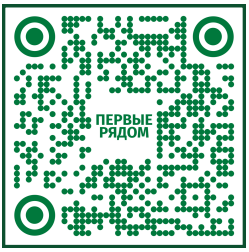
Это важно помнить!

Не клади человека на живот — он может задохнуться.

Не поднимай ноги пострадавшему.

И, конечно, **никаких булавок и «приколотых языков»** — это опасный миф.

Если повернуть человека набок невозможно (из-за тесного пространства), держи его голову запрокинутой и с поднятым подбородком, чтобы воздух проходил свободно.



← *тут больше про устойчивое боковое положение*

ГЛАВА 7

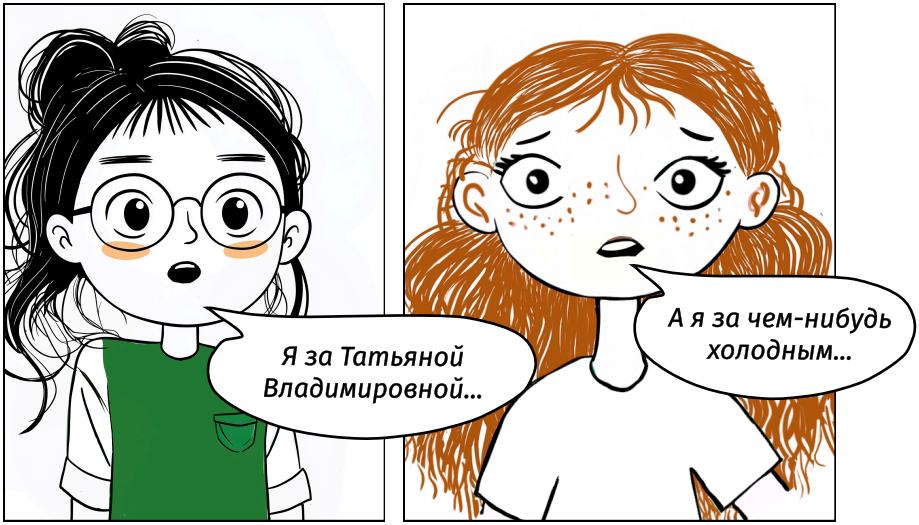
НЕ ПАДАЙ ДУХОМ

Накануне летних каникул Миша, Лика, Илья и Соня помогали классному руководителю перенести вещи в учительскую. В их кабинете должен был пройти ремонт, поэтому вещей на вынос было о-о-о-чень много!




БА-БАХ!


Миш, да сиди ты уже! Помнишь, что Татьяна Владимировна говорила? А если перелом? Дай гляну!
Да сижу я, сижу.



10 минут спустя...



Тем же вечером...



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ, РАНЕНИЯХ И ДРУГИХ СОСТОЯНИЯХ

Подробный осмотр пострадавшего

5

Чтобы понять, как помочь пострадавшему, нужно провести подробный осмотр и опрос — аккуратно и внимательно. Задача — заметить любые изменения: цвет кожи, синяки, ссадины, деформации, инородные предметы, кровотечения.

Осмотр проводится в порядке сверху вниз (рис. 29) в следующей последовательности:

1. Голова.

2. Шея.

3. Грудь и спина.

4. Живот и таз.

5. Ноги и руки.

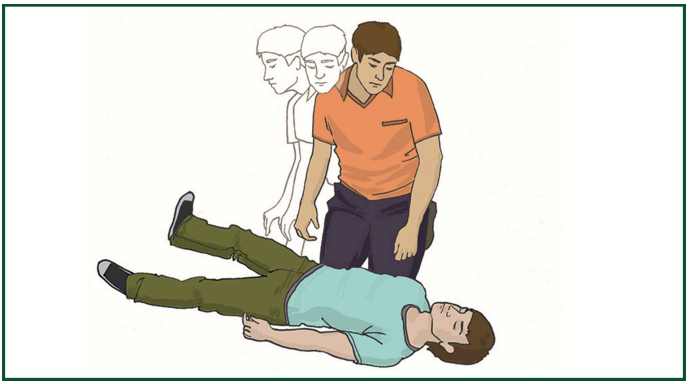


рисунок 29

Травмы головы

Повреждения головы — одни из самых опасных. Они могут сопровождаться:

- сильным кровотечением;
- потерей сознания;
- тошнотой, головной болью, головокружением;
- выделением крови или прозрачной жидкости из носа или ушей.

Что делать:

1. Остановить кровотечение (прямое давление на рану или наложение давящей повязки).
2. Если есть подозрение на повреждение костей черепа — **не давить** на рану. Повязка должна быть мягкой, без давления.
3. При инородных предметах в ране — **не извлекать, а зафиксировать,** обложив бинтами.
4. Если человек без сознания — **придать устойчивое боковое положение,** чтобы поддержать проходимость дыхательных путей.
5. При повреждении глаза — наложить мягкую повязку на оба глаза, без давления.

При любой травме головы — обязательно вызвать скорую.

Травмы шеи

Если есть подозрение на травму шеи, то важно:

- Не двигай голову пострадавшего.
- Зафиксируй шею руками, чтобы она не двигалась.
- Дождись скорую.

Не пытайся «поправить» положение головы. Любое смещение может привести к новым травмам.

Травмы груди

Признаки проникающего ранения грудной клетки:

- свистящий звук при вдохе из раны;
- пузырение в ране;
- затруднённое дыхание;
- синюшность кожи.

Что делать:

1. Прижать ладонью рану, чтобы воздух не поступал.
2. Наложить герметичную повязку (например, из плёнки, пакета или обёртки от бинта). Закрепить с трёх сторон, оставив уголок открытым — как клапан.
3. Если в ране инородное тело — не вынимать, обложить бинтами и зафиксировать повязкой.

1. **Все раны на груди и спине нужно герметично закрывать.**
2. **При подозрении на травму грудной клетки, посади человека с опорой на спину и наклоном в поврежденную сторону**

Травмы живота и таза

Открытые травмы живота могут сопровождаться выпадением внутренних органов.
Закрытые травмы — внутренним кровотечением.

Что делать:

1. При кровотечении — выполни прямое давление на рану и/или наложи давящую повязку.
2. Вызови Скорую помощь.
3. Пострадавшего уложи на спину, следи за дыханием.
4. **Если произошло выпадение внутренних органов — не вправляй!** Закрой влажной чистой тканью, обложи мягкими валикам, зафиксируй лёгкой повязкой.
5. При наличии инородного тела — не вынимай, зафиксируй повязкой.
6. Не давай воду, еду и обезболивающие.

При травмах таза:

1. Уложи пострадавшего на спину.
2. Подложи под колени валик (сумку, одежду).
3. Сведи колени и лодыжки вместе. Зафиксируй их в таком положении.
4. Передай бригаде Скорой помощи.



Травмы конечностей

При подозрении на перелом или сильный ушиб:

1. Проверь, нет ли кровотечения — при необходимости останови.
2. Придай пострадавшему удобное положение и не двигай конечность.
3. Приложи холод.
4. Вызови скорую попощь.

Если нужно транспортировать пострадавшего:

1. Сделай иммобилизацию — зафиксируй повреждённую часть.
2. Зафиксируй минимум два сустава (один выше, один ниже перелома).
3. При переломе бедра или плеча — три сустава.
4. Можно прибинтовать ногу к здоровой ноге или руку к туловищу.
5. Фиксируй плотно, но не туго.

больше о том, что делать, если получил травму, тут

↓

ПЕРВЫЕ РЯДОМ

Травмы позвоночника

Если подозрение на травму позвоночника:

1. Не двигай пострадавшего без необходимости.
2. Вызови скорую.
3. Обратись за помощью к взрослым.

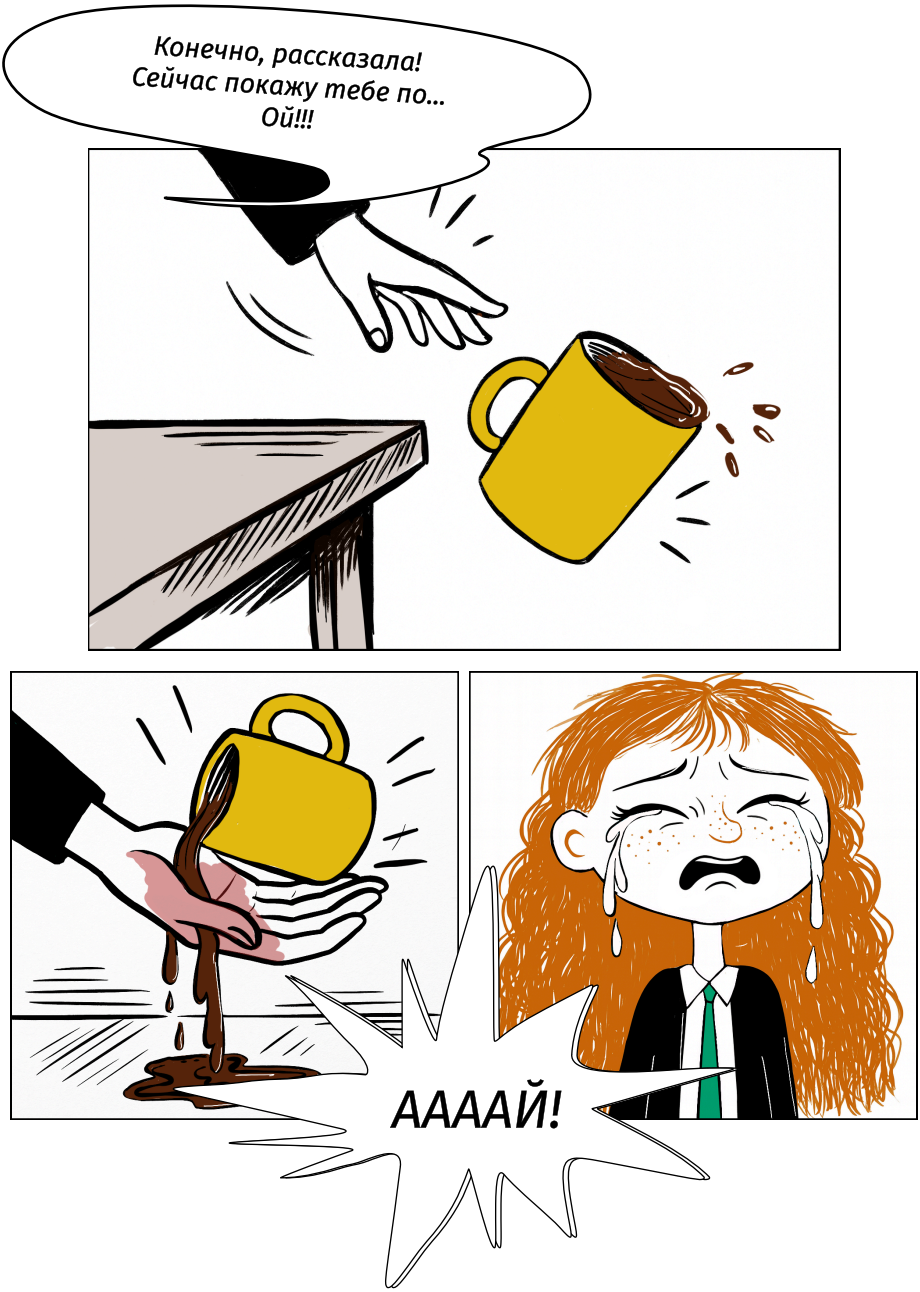
ГЛАВА 8

ГОРЯЧИЙ ЧАЙ, ХОЛОДНАЯ ГОЛОВА

После того, как Миша получил травму,
Соня, Илья и Лика пришли его навестить.



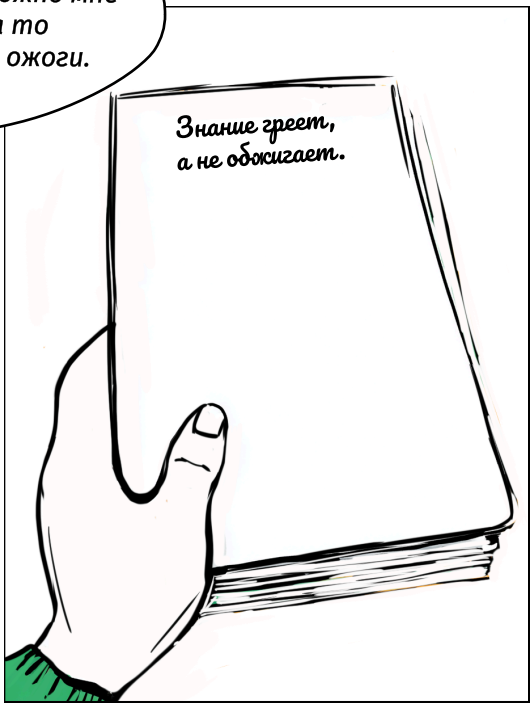

Представляете, я сказала врачу, что Миша пострадал в неравном бою со ступенькой, а доктор даже не улыбнулся!
Ну, не все, не все могут оценить героизм бытового масштаба, Лика. А подписчикам своим ты рассказала прекрасную историю про мое падение?


Конечно, рассказала!
Сейчас покажу тебе по...
Ой!!!
ААААЙ!


Лика! Руку под воду, быстро! Не тереть, не мазать. Просто под прохладную воду. Держи минут двадцать. Все будет хорошо! Муха, да успокойся ты, чего вскочила?!
Вот так, все хорошо, я рядом. Все пройдет, мы же знаем, что делать!

20 минут спустя...





ПОРАЖЕНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ ТЕРМИЧЕСКИМИ ФАКТОРАМИ

Что такое «термический фактор»?

Термические факторы — **это тепло или холод.** Если воздействие общее, человек перегревается или переохлаждается. Если местное, могут возникнуть ожоги или отморожения. Иногда бывает сочетание, например: человек замёрз и получил отморожение пальцев.

больше о том, что делать, если получил ожог, тут



Как оказать первую помощь при ожоге?

1. **Прекрати действие источника повреждения**. (Потуши пламя, убери горячую одежду и т. д.)
2. **Охлади место ожога** прохладной водой в течение не менее 20 минут. Если воды нет — приложить холод через ткань или повязку. Это уменьшает боль, отёк и глубину ожога.
3. После охлаждения аккуратно **накрой ожог** стерильной салфеткой или чистой тканью.

Что делать нельзя?

- не вскрывай образовавшиеся пузыри;
- не сдирай одежду, прилипшую к коже;
- не наноси мази, жир, крем, гель;
- не используй спирт или йод.

Перегревание

Возникает, если долго находиться на жаре, особенно, во влажном воздухе, в машине или плотной одежде.

Признаки: повышение температуры тела, головная боль, тошнота, слабость, головокружение, судороги, учащённое дыхание, потеря сознания.

Что делать:

1. Перемести пострадавшего в прохладное место.
2. Расстегни или сними лишнюю одежду.
3. Дай прохладной воды, если человек в сознании.
4. Если без сознания — положи в устойчивое боковое положение.
5. Приложи холод к голове, шее, подмышкам.
6. Следи за состоянием до приезда Скорой помощи.



Отморожение

Местное повреждение тканей из-за холода. Чаще страдают пальцы рук и ног, уши, нос, щеки.

Признаки: кожа бледнеет, теряет чувствительность, становится твёрдой, при посту-кивании слышен «деревянный звук». После согревания появляются боль, отёк, пузыри.

Что делать:

1. Сними кольца, браслеты и другие украшения.
2. Укрой повреждённые места тёплой одеждой или объёмной повязкой.
3. Обеспечь покой, не двигай отмороженную часть.
4. Перемести человека в тепло, дай тёплое питьё.

Что делать нельзя?

- растирать, массировать,
- греть у огня или в горячей воде.



Переохлаждение

Это общее охлаждение организма. Возникает при длительном пребывании на холоде, особенно во влажной одежде.

Признаки: дрожь, озноб, нарушение речи и координации, сонливость, апатия. Позже — потеря сознания, редкое дыхание.

Что делать:

1. Перемести пострадавшего в тёплое место.
2. Укутай пострадавшего одеждой, одеялом или спальным мешком. Если есть термо-покрывало — используй его.
3. Изолируй от холодной поверхности (подложи что-нибудь под тело).
4. Дай тёплое питьё и еду, если человек в сознании.
5. При тяжёлом состоянии — контролируй дыхание. При остановке дыхания начинай сердечно-лёгочную реанимацию.

Что делать нельзя?

- растирать, трясти, заставлять двигаться;
- давать алкоголь;
- помещать в горячую ванну или душ.

Химические ожоги

Возникают при контакте с агрессивными химическими веществами (кислотами, щелочами и т. д.)

Что делать:

1. Сразу промыть поражённое место водой не менее 20 минут.
2. После промывания накрыть ожог чистой повязкой, дать пострадавшему питьё.
3. Обязательно вызвать Скорую помощь.

Что нельзя делать:

- пытаться «нейтрализовать» кислоту щёлочью и наоборот.

Укусы и ужаливания ядовитых животных

При укусе или ужаливании ядовитого животного:

1. Обеспечь безопасность.
2. Ограничь движение поврежденной части тела.
3. Приложи холод.
4. Вызови Скорую помощь.

Что нельзя делать?

- высасывать или выдавливать яд;
- накладывать жгут.

Отравления

Общие признаки: тошнота, рвота, боль, слабость, потливость, судороги, потеря сознания, запах изо рта, следы ожога вокруг губ.

Первая помощь:

1. Прекрати поступление отравляющего вещества.
2. Выясни, что именно и когда он принял.
3. Попробуй удалить отравляющее вещество:

- при отравлении через рот и если человек в сознании — нужно вызвать рвоту, выпив 5–6 стаканов воды и нажав на корень языка;
- при отравлении через кожу — нужно смыть вещество водой, снять одежду;
- при отравлении через дыхательные пути — вынеси пострадавшего на свежий воздух или используй средства индивидуальной защиты органов дыхания.

4. Контролируй дыхание. Если человек перестанет дышать, то приступай к сердечно-легочной реанимации

ГЛАВА 9

ПРИСТУП СМЕЛОСТИ

Осень порадовала грандиозным событием: Региональным чемпионатом по оказанию первой помощи! Миша, Соня, Илья и Лика приняли участие в качестве команды «Первые».

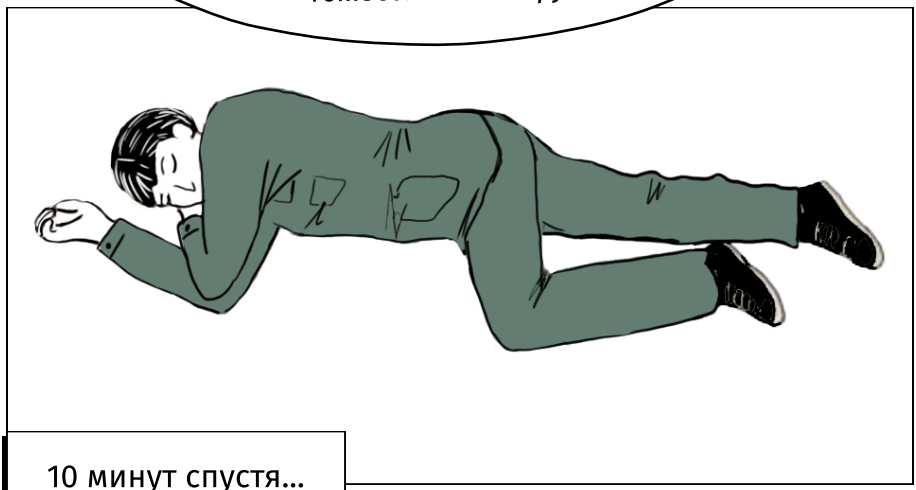



Ойййй, Сонь, смотри!
Парни-то уже бумажек себе
набрали, вот хомяки!
Это не бумажки,
это знания!!!


РЕБЯТА!!!
Человек упал, судороги!!!


Пожалуйста, освободите место. Этому человеку нужна помощь.
Лика, нужно проследить, чтобы он не ударился.
Принято, я чуть подстрахую голову. Не удерживаю, просто остаюсь рядом.
Здравствуйте!
Звонок из Нового ДК, Ленина, 31.
Тут мужчина, у него судороги.

Вроде закончилось. Дышит ровно. Давайте его в боковое устойчивое, на счет «три». Раз, два, три... Готово! Ждем Скорую.



10 минут спустя...




Отлично сработали!
Откуда все знаете?!


Эти дети прошли курс по первой помощи! Это мои лучшие ученики! Ребята, простите за задержку. Хотя, вижу вы и сами классно справляетесь!

Тем же вечером...



СУДОРОЖНЫЙ ПРИСТУП С ПОТЕРЕЙ СОЗНАНИЯ

Как помочь человеку во время судорожного приступа?

Когда у человека начинается судорожный приступ, он теряет контроль над движениями. Это опасно — во время падения или самих судорог можно сильно удариться или получить травму. После приступа человек часто остаётся без сознания — и в этот момент может остановиться дыхание, если язык западёт или начнётся рвота.

Главная задача — обеспечить пострадавшему безопасность и помочь ему восстановить дыхание после приступа.

Что нужно делать:

1. Убери от пострадавшего острые, бьющиеся, горячие и тяжёлые предметы, чтобы он не поранился во время судорог.
2. Не удерживай человека! Просто проследи, чтобы он не ударился.
3. После того как судороги прекратились, проверь сознание и дышит ли пострадавший.
4. Если дыхание есть, поверни пострадавшего в устойчивое боковое положение, чтобы язык не запал и рвотные массы не попали в дыхательные пути.
5. Вызови Скорую помощь.
6. До приезда врачей наблюдай за состоянием человека.

Что нельзя делать?

Нельзя ничего вставлять в рот человеку во время судорог — ни ложки, ни пальцы, ни ткань. Так можно повредить зубы или вызвать удушье.

Помощь пострадавшему в приёме лекарств

7

Иногда нужно помочь человеку принять своё лекарство — например, если у него приступ астмы или диабета.

Это можно делать **только если:**

- лекарство принадлежит самому пострадавшему;
- ты уверен, что лекарство назначено врачом;
- пострадавший осознаёт, что происходит, и сам просит о помощи.

Можно подать препарат, принести воду, достать ингалятор или таблетку — но **нельзя давать лекарства самостоятельно.**



Оптимальное положение тела пострадавшего

После оказания первой помощи важно, чтобы пострадавший лежал или сидел **так, как ему безопасно и удобно.**

- **Травма груди:** полусидя, слегка наклонившись на повреждённую сторону. Можно облокотить на стену или подушку.
- **Травма таза:** лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и сведены, под колени — валик из одежды.
- **Травма конечностей:** положение, в котором меньше боли и движения.
- **Без сознания, но дышит:** устойчивое боковое положение.
- **После сильного кровотечения или при признаках кровопотери:** лёжа на спине, ноги чуть приподняты (на сумке или одежде).
- **Подозрение на травму позвоночника:** только на твёрдой ровной поверхности, не двигать лишний раз.

Если пострадавший мёрзнет — укрой его одеждой, пледом или спасательным термопокрывалом (лицо оставить открытым).

9

Контроль состояния пострадавшего

Пока ждёшь скорую, **не оставляй пострадавшего одного.**

Разговаривай с ним, чтобы понять, что болит и не теряет ли он сознание.

Если он без сознания — регулярно проверяй дыхание.

Передача пострадавшего скорой медицинской помощи.

Когда приедет скорая, расскажи ее сотрудникам, что произошло и что ты сделал.

ПЕРВЫЕ РЯДОМ

← *тут больше о том, как помочь, если у человека судороги*

ГЛАВА 10

ТОРЖЕСТВО ПЕРВЫХ

Ты, конечно, догадываешься, чем закончился Региональный чемпионат по оказанию первой помощи? 😃




УРАААА!

Тем же вечером, в школе...





Мои дорогие! Вы не просто научились приёмам. Вы научились быть командой и приходить на помощь, когда это нужно. Я горжусь вами не только потому, что вы победили в чемпионате, но и потому, что у вас добрые и храбрые сердца



Первая помощь начинается со слов «Я рядом!»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОСТРАДАВШЕГО И САМОПОМОЩЬ

Что такое «острая психологическая реакция»?

Когда человек попадает в чрезвычайную ситуацию, у него может возникнуть острая психологическая реакция на стресс.

Острая психологическая реакция на стресс — это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

больше о том, как оказать психологическую поддержку, тут

↓

ПЕРВЫЕ РЯДОМ

Что такое «психологическая поддержка»?

Психологическая поддержка — это не психотерапия, а помощь «здесь и сейчас». Это набор простых приемов, которые помогают вернуть человеку чувство безопасности, контакта и контроля.

Главные правила психологической поддержки

1. **Позаботься о себе.** Прежде чем помогать, убедись, что место безопасно и у тебя достаточно сил.
2. **Проверь физическое состояние человека, которому хочешь оказать поддержку.** Может быть, сначала нужна первая помощь.

3. **Не делай то, к чему не готов.** Если очень страшно — лучше позови специалистов.

Правила взаимодействия с пострадавшим

1. **Подходи спокойно.** Подходи со стороны лица, чтобы пострадавший тебя видел. Сядь или присядь рядом, не нависай сверху.

2. **Начни разговор.** Представься, установи зрительный контакт, спроси, нужна ли помощь.

3. **Говори просто.**

- Спокойным голосом.
- Короткими фразами.
- Без сложных предложений и без слов «паника», «катастрофа», «ужас».

4. **Держи себя в руках.** Люди в стрессе могут говорить неприятное или грубое. Не принимай это на свой счёт.

5. Если оказываешь первую помощь.

- **Объясняй все действия:** «Я сейчас перевяжу руку, чтобы остановить кровь».
- Если можешь, **привлекай пострадавшего к простым действиям:** «Надави на рану, пока я открываю аптечку и достаю бинт».

6. **Информируй.** Неизвестность пугает. Говори честно и понятно: «Скоро приедет скорая, вас отвезут в больницу»

7. **Не оставляй человека без внимания.** Если нужно отойти — предупреди, когда вернёшься.

8. **Завершай контакт корректно.** Когда приедет скорая, скажи: «Я передаю вас врачам, они окажут всю необходимую помощь.»

Как действовать при разных эмоциональных реакциях



Плач

Признаки: слёзы, дрожащие губы, подавленность.

Что делать:

- Не оставляй человека одного. Лучше, если рядом будет кто-то близкий.
- Можно держать за руку или просто быть рядом.
- Дай высказаться.
- Не давай советов.
- Если плач затянулся и человек не может перестать плакать, то помоги ему переключиться. Предложи подышать глубоко, сделать простое действие: посчитать до десяти, сжать и разжать кулаки, пошевелить пальцами, назвать вслух три предмета вокруг и т. д.

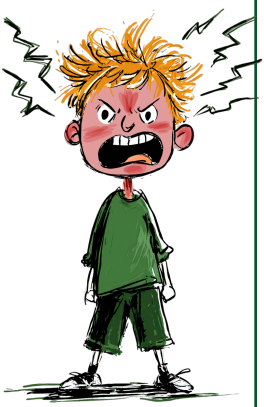


Истерика

Признаки: возбуждение, много движений, громкая речь, крики. Это не симуляция — человек действительно не справляется с эмоциями.

Что делать:

- Если безопасно — уведи человека от зрителей, поговори один на один.
- Если нельзя — просто слушай внимательно.
- Говори коротко и спокойно.
- Не спорь и не поддерживай бурную дискуссию.
- Можно задать неожиданный, но нейтральный вопрос, чтобы отвлечь. «Какой сегодня день?»
- После истерики человеку нужен отдых. Передай его близким или специалистам.



Агрессия

Признаки: раздражение, гнев, напряжение, брань, попытка ударить.

Что делать:

- Оцени обстановку — не рискуй своей безопасностью.
- Сохраняй спокойствие и доброжелательность.

- Если возможно, отведи человека в сторону, дай высказаться.
- Дай простое задание с физической активностью (перенести вещи, помочь другим).
- Иногда помогает объяснение последствий агрессии, если человек способен понять.
- Если опасно — лучше обратитесь ко взрослым, сотрудникам полиции или охраны.



Страх

Признаки: напряжение, частое дыхание, дрожь, растерянность.

Что делать:

- Будь рядом. Присутствие другого человека снижает страх.
- Если человек парализован от страха — предложи сделать пару глубоких вдохов, потом медленно подышать.
- Можно попросить его посчитать до 100 — это помогает мозгу вернуть контроль.
- Когда страх ослабеет — дай выговориться.
- Расскажи, что происходит вокруг и что будет дальше (только правду).



Апатия

Признаки: сильная усталость, равнодушие, заторможенность, почти не говорит.

Что делать:

- Помоги удобно устроиться, дай возможность отдохнуть.
- Говори спокойно, постепенно повышая тон и темп.
- Задавай простые вопросы.
- Дай лёгкую задачу — пройтись, принести воду. Иногда участие в деле возвращает силы.

Самопомощь в экстремальной ситуации

Если тебе самому тяжело — злость, тревога, слёзы, чувство вины — нужно разрядиться, чтобы сохранить силы.

Попробуй:

- заняться физической работой;
- поплакать или поговорить с тем, кому доверяешь;
- подышать: глубокий вдох — пауза — выдох, повторить несколько раз;
- считать в уме, выполнять простые вычисления;
- умыться холодной водой, помассировать пальцы и уши.

Позже, когда опасность миновала:

- вернись к привычным делам;
- говори о случившемся, когда будешь готов;
- больше двигайся, гуляй;
- старайся высыпаться;
- используйте дыхательные упражнения.

Если тревога после происшествия не уходит, то сообщи об этом родителям или другому знакомому взрослому человеку.

Запомни!

Психологическая поддержка — такая же важная часть первой помощи, как наложение давящей повязки или вызов скорой. **Иногда человеку нужен спокойный голос и уверенность, что рядом есть тот, кто не пройдёт мимо.**


А вот теперь точно всё. Я уверена, что дальше вы справитесь сами, потому что вы уже несколько раз проявили отзывчивость и храбрость в сложных ситуациях.

Илюх, ну покажи уже, что у тебя в блокноте?! А то все по одной страничке да по одной страничке...

Я с удовольствием! Как раз обложку дорисовал. Но ты мне напишешь несколько слов в этом блокноте, по рукам? Мне не хватает заключения.



Привет!

Ты только что перелистнул последнюю страницу этого пособия — и это круто! Теперь в твоей голове целый набор полезных навыков.

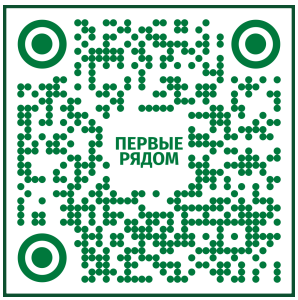
Помни: знания — это сила, а умение их применять — суперсила. Чтобы не забыть всё, что ты узнал, я хочу поделиться несколькими советами, которые помогли мне, когда я учился оказывать первую помощь:

Регулярно перечитывай пособие, чтобы держать знания в голове.

Проговаривай вслух алгоритмы действий — так информация лучше запоминается.

Представляй реальные ситуации и мысленно продумывай свои действия.

Практикуйся на манекенах или отрабатывай приёмы с друзьями.



Если у тебя появятся вопросы или захочешь поговорить, загляни в группу нашего пособия по первой помощи и психологической поддержки ПЕРВЫЕ РЯДОМ во «ВКонтакте»: https://vk.com/myfirstaidbook.

Верю, что ты не пройдешь мимо и сможешь помочь в нужный момент. Удачи!

Твой друг, Миша

КТО УЧАСТВОВАЛ В СОЗДАНИИ ПОСОБИЯ?

Благодаря слаженной работе **большой команды взрослых и детей**, это пособие стало возможным. Мы стремились сделать его помощником в освоении приемов оказания первой помощи.

Надеемся, что вместе нам удалось превратить сложное в понятное, а важное — в увлекательное!

РУКОВОДИТЕЛИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА «МЫ – БУДУЩЕЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ»:

Они, как капитаны корабля! Они вели команду через все этапы создания пособия: от первых идей до последней правки.

- **Гошокова Татьяна Владимировна**
- **Кошкаров Вадим Сергеевич**

НАШИ АВТОРЫ И НАСТАВНИКИ:

Они — твои проводники в мир первой помощи. Благодаря их работе ты нашел в этом пособии много полезной информации о том, как оказывать первую помощь. А ещё — 10 видеоуроков, которые помогли тебе освоить основные приемы.

- **Гошокова Татьяна Владимировна**
- **Гошоков Михаил Вячеславович**

НАШИ ИЛЛЮСТРАТОРЫ:

Они вдохнули жизнь на страницы пособия! Нарисовали комикс с увлекательными приключениями, понятные схемы и картинки — чтобы тебе было легко и интересно учиться первой помощи!

- **Шредер Наталья Евгеньевна**
- **Шредер Андрей Александрович**

НАШ ВИДЕООПЕРАТОР И МОНТАЖЕР:

Он — настоящий профессионал. Благодаря его усилиям в этом пособии ты нашел понятные и интересные ролики о первой помощи. Теперь ты можешь легко освоить важные навыки — просто смотришь и запоминаешь.

- **Салтанов Игорь Евгеньевич**

НАШИ АКТЁРЫ:

Они оживили ситуационные задачи, чтобы тебе было проще разобраться в темах пособия! Они стали примером ребят, которые всегда готовы прийти на помощь, как и ты!
Ведь Первые Рядом.

- **Гошоков Михаил Вячеславович**
- **Долгова Виталина Денисовна**
- **Есенин Егор Павлович**
- **Кардашина Алиса Вячеславовна**
- **Киселева Надежда Александровна**
- **Медведев Роман Константинович**
- **Медведев Иван Константинович**

Воспитанники Центра гражданско-патриотического воспитания «Каравелла»:

- **Богданова Дарина Радомировна**
- **Галимов Алексей Русланович**
- **Крамарев Иван Андреевич**
- **Малыгин Никита Алексеевич**
- **Малыгин Данила Алексеевич**
- **Мельчакова Таисия Олеговна**

НАШИ РЕЦЕНЗЕНТЫ

Они — признанные эксперты в первой помощи, руководители и члены Общероссийской общественной организации «Российское общество первой помощи». Их внимательная оценка и ценные замечания помогли сделать это пособие максимально полезным и точным

- **Дежурный Леонид Игоревич**
- **Закурдаева Алина Юрьевна**
- **Ильин Павел Олегович**
- **Кичанова Любовь Юрьевна**
- **Неудахин Геннадий Владимирович**

НАШЕ МЕСТО ВИДЕОСЪЕМКИ СЮЖЕТОВ:

Кадры, снятые в интерьерах школы, позволили создать реалистичную атмосферу повседневной жизни учеников.
Мы надеемся, что это помогло тебе легко представить себя в роли героев наших сюжетов.

- **МАОУ СОШ №1 им. С.С. Алексеева, г. Екатеринбург**
  Благодарим директора Махновецкого Алексея Витальевича за содействие в съемках!

НАША ПОДДЕРЖКА от Свердловского регионального отделения Российского общества первой помощи и родителей актеров:

Они помогли организовать съёмки видеоуроков: поддерживали ребят, помогали готовиться и следили, чтобы всё прошло хорошо.

- **Долгова Наталья Ивановна**
- **Малыгина Мария Михайловна**
- **Медведева Елена Викторовна**
- **Помазкина Лариса Васильевна**
- **Расковалова Жанна Сергеевна**

НАША ПОДДЕРЖКА от регионального отделения Движения Первых Свердловской области:

Эта книга появилась благодаря грантовой поддержке Движения Первых. Движение первых поддерживает детей и молодежь, стремясь воспитать в каждом любознательность, смелость и доброту. В рамках проекта «Мы – будущее первой помощи» мы совместно делаем бесценные знания доступными, а мир лучше.

- **Грибан Ирина Владимировна**
- **Капустин Михаил Сергеевич**
- **Ширинкина Виктория Романовна**

Теперь ты знаешь, что делать.
Ты можешь помочь.
Ты не один: Первые рядом.



2026 год

Хочешь знать больше о первой помощи?

заходи на сайт





подпишись в Вк

Разработано
Российским Обществом Первой Помощи