

Правила оказания первой помощи

Надеемся, эти знания вам никогда не пригодятся. Но лучше быть во всеоружии и знать, как помочь человеку.

Что делать в первую очередь в любой экстренной ситуации

- быстро и спокойно оценить обстановку. В безопасности ли вы и пострадавший? Безопасно ли для вас приближаться к нему?
- обезопасить себя и пострадавшего. В первую очередь позаботьтесь о себе. Перемещайте человека только в том случае, когда пребывание на том же месте ему ещё больше навредит (пожар, едет поезд);
- если пострадавший в сознании — успокоить его;
- оценить состояние пострадавшего. Вызвать скорую;
- приступить к оказанию помощи — переходить от более серьёзных повреждений к менее опасным. Если возможно, привлечь других людей к оказанию помощи;
- после оказания первой помощи отталкивайтесь от внешнего самочувствия больного. Вызовите скорую, если ещё не сделали этого, отвезите его в больницу или помогите ему добраться до дома.

Как и когда делать непрямой массаж сердца

Прежде всего:

- проверьте реакцию (несколько раз громко окликните человека, прикоснитесь к его плечу). Если её нет — человек без сознания;
- проверьте дыхание, приложив ладонь к носу. Если за 10 секунд вы не почувствовали ни одного выдоха, время действовать.

Перед началом оказания помощи нужно вызвать скорую. Любые реанимационные действия поддерживают жизнь лишь в течение ограниченного времени.

Как делать массаж сердца: положите одну руку на центр грудной клетки пострадавшего (ориентир — между сосками). Вторую ладонь поместите поверх первой. Очень важно держать локти



прямыми, а плечи прямо над ладонями, иначе вам не хватит сил. Надавливайте на грудь быстро и глубоко. Нужно совершать около 100 нажатий в минуту на глубину 5 сантиметров (но не переусердствуйте, иначе сломаете рёбра).

Как помочь человеку, который чуть не утонул

После того как пострадавшего вытащили из воды, проверьте, дышит ли он. Если нет, вызывайте скорую и начинайте делать искусственный массаж сердца. Продолжайте, пока пострадавший не начнёт дышать или кашлять. После этого укутайте его, чтобы избежать переохлаждения, и оставайтесь с ним, пока не приедут врачи. Периодически проверяйте его дыхание и реакцию.

Что делать, если человек подавился

Если он кашляет — оставьте его в покое. Это значит, что его дыхательные пути не перекрыты и тело само вытолкнет инородный предмет. Стучать по спине в этом случае тоже не нужно. А вот если он не может вдохнуть, нельзя терять ни секунды. Ударьте его по спине несколько раз ладонью по направлению вверх. Если это не помогает, обхватите пострадавшего сзади и несколько раз с силой нажмите на верхнюю часть живота, двигая руками вверх. В это время кто-то должен вызвать скорую.

Как остановить кровотечения

При венозном кровотечении из раны медленно вытекает тёмная кровь. В этом случае нужно наложить жгут ниже раны. При артериальном кровотечении кровь алая, течёт толчками. В этом случае жгут нужно наложить выше уровня повреждения. Жгуты нельзя накладывать на голую кожу, затягивать слишком сильно и держать больше двух часов. Обязательно запишите время, когда вы его наложили.

Как помочь при переломе или вывихе

Прежде всего — обездвижить конечность. Если подозреваете перелом, примотайте доску или другой твёрдый предмет к конечности. Если есть кровотечение, наложите давящую повязку. Далее нужно доставить пострадавшего в больницу. Если пострадала рука, можно доехать самостоятельно (иногда это

быстрее), если нога — вызвать скорую. Ни в коем случае не вправляйте вывихи самостоятельно.

Что делать, когда кто-то падает в обморок

Если успеваете, подхватите человека, чтобы уберечь от травм при падении. Проверьте дыхание. Если оно есть, уложите человека на спину, расстегните ворот одежды и тугие ремни, поднимите его ноги выше уровня сердца. Обеспечьте поступление воздуха. Этого достаточно. Бить по щекам и тормошить человека не нужно. Когда он придёт в себя, не позволяйте ему резко встать, удерживайте в лежачем положении, пока он не почувствует себя лучше. Дайте ему воды, горячего чая или что-то сладкое.

Если человек не приходит в себя в течение одной минуты или снова теряет сознание, вызывайте скорую.

Больше статей о здоровом образе жизни вы можете прочитать [ЗДЕСЬ](#)

