

Основы медицинских знаний и первая помощь

Знания, которые помогают сохранить жизнь и
действовать правильно до приезда взрослых.



Первая помощь в школьной жизни

В школе и дома травма может случиться внезапно, поэтому важно уметь не растеряться. Простые и правильные действия в первые минуты помогают избежать осложнений и дождаться помощи спокойно и уверенно.



Что такое первая помощь

Первая помощь — это срочные простые действия, которые оказывают до приезда медиков или взрослых. Они нужны, чтобы поддержать пострадавшего в самые опасные минуты.

Её задачи — сохранить жизнь, уменьшить боль, не дать состоянию ухудшиться и защитить человека от дополнительных травм до передачи специалистам.

Первая помощь не заменяет врача: она не включает сложные процедуры и лекарства без разрешения взрослых или медицинских работников.

Аптечка первой помощи: основные предметы и их назначение

Предмет	Назначение	Примечание
Перчатки	Защита рук	Соблюдать гигиену
Салфетки	Закрыть рану	Использовать стерильные
Бинт	Повязка	Для фиксации

В аптечке должны быть самые нужные средства для быстрой и безопасной помощи.

Аптечка должна быть доступной, укомплектованной и регулярно проверяться по срокам годности.

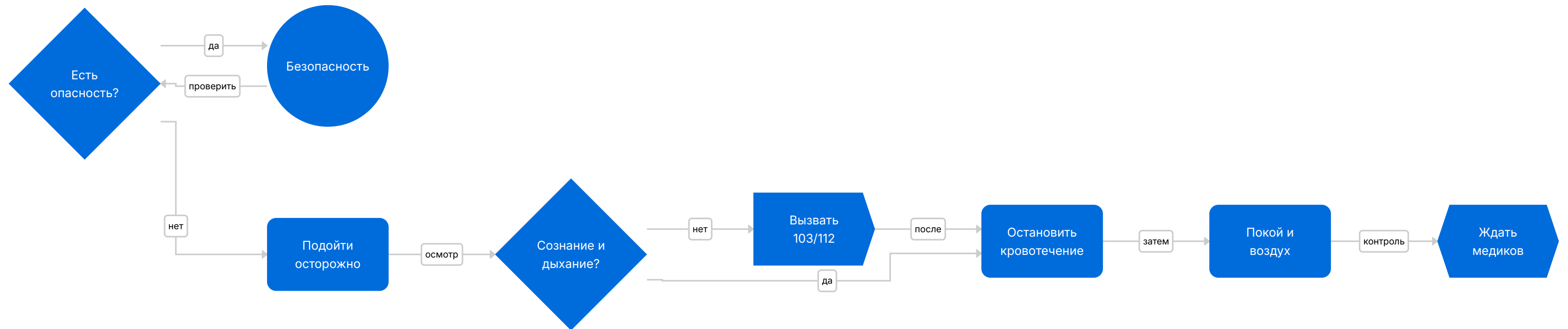
Оценка обстановки и безопасность перед помощью

- Сначала нужно быстро осмотреть место происшествия и убрать себя из опасной зоны: огонь, ток, стекло, транспорт, вода, скользкий пол или животные могут сделать ситуацию хуже.
- Затем проверяют, отвечает ли человек, есть ли дыхание и сильное кровотечение. Если есть риск, лучше отойти, позвать взрослых и вызвать 112, не приближаясь без необходимости.

environment and safety before helping

Алгоритм действий при неотложной ситуации

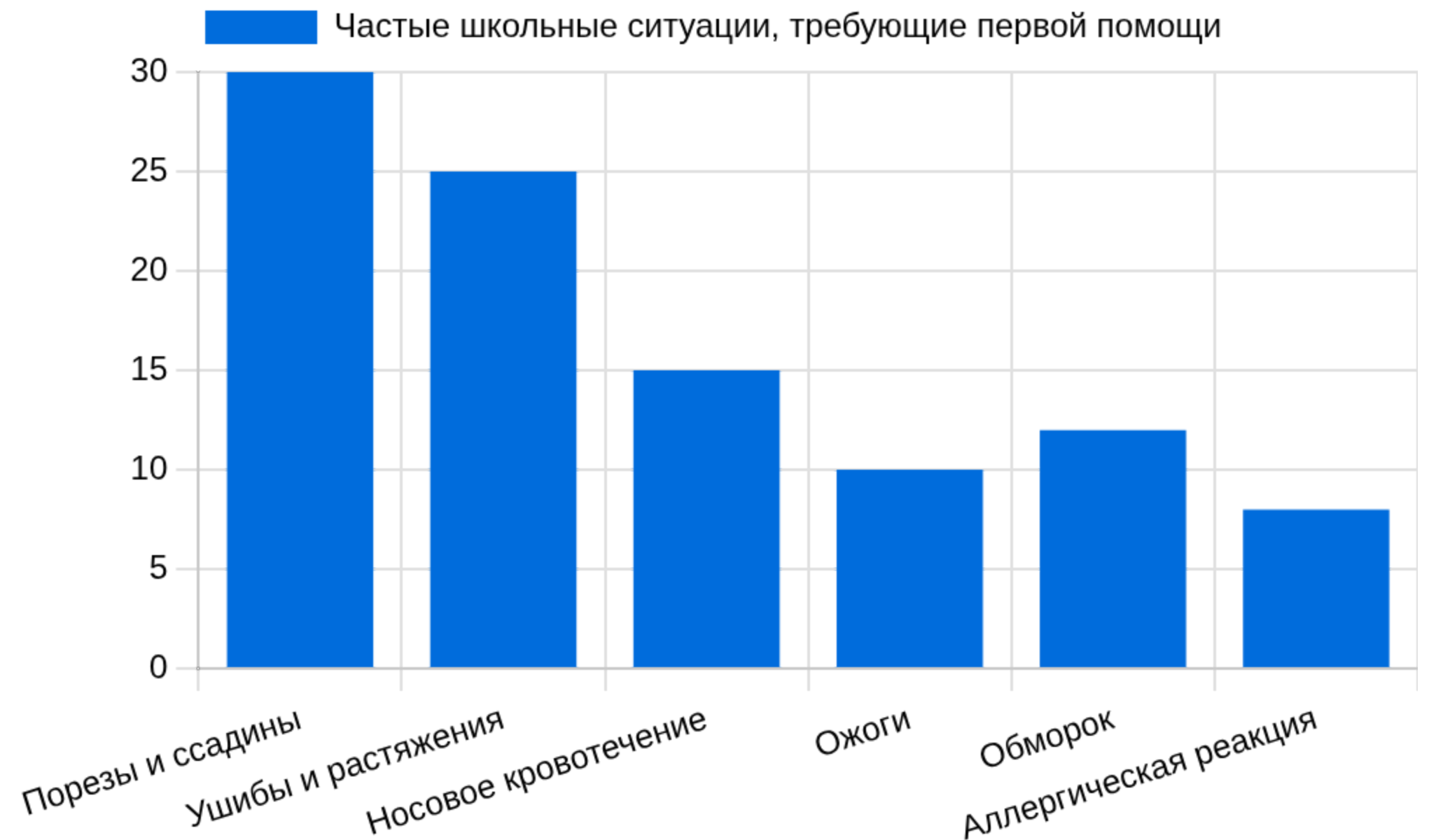
Последовательность действий по правилам первой помощи для школы и дома.



Какие ситуации чаще всего требуют первой помощи

Даже при небольших травмах важно действовать сразу: промедление увеличивает риск боли, инфекции и повторного повреждения.

Чаще встречаются бытовые травмы, но самые опасные случаи требуют быстрого распознавания и вызова помощи.



Учебный материал по ОБЗР; примерная структуризация типичных школьных ситуаций.

Кровотечение: виды и признаки

Артериальное кровотечение обычно ярко-красное и выходит сильными толчками. Оно особенно опасно из-за быстрой потери крови и требует немедленного реагирования.

Венозное кровотечение чаще темнее и течёт равномерно. Капиллярное обычно поверхностное, слабое и нередко останавливается быстрее при аккуратной обработке.

Тревожные признаки — бледность, слабость, головокружение, холодный пот и учащённое сердцебиение. Они могут означать значительную кровопотерю.

Глубокую рану нельзя трогать грязными руками или промывать сомнительной водой, если это мешает остановке сильного кровотечения.

Как остановить кровотечение

Рана, которую нужно прижать сразу

Сначала на кровоточащее место накладывают стерильную салфетку или чистую ткань и сильно прижимают. После этого делают давящую повязку, не ослабляя контроль за состоянием пострадавшего. На иллюстрации удобно показать перчатки, бинт и руку, удерживающую повязку.



Когда нужна дополнительная фиксация

Если повреждены рука или нога и нет признаков перелома, конечность можно аккуратно приподнять. При очень сильном кровотечении жгут используют только в крайнем случае, а время наложения обязательно записывают рядом с повязкой.



Порезы, ссадины и укусы

Небольшие порезы и ссадины сначала промывают чистой водой, затем обрабатывают края антисептиком и закрывают пластырем или чистой повязкой, чтобы защитить рану от загрязнения.

Если рана глубокая, сильно загрязнена или не перестаёт кровоточить, нужен осмотр врача. Самостоятельно вытаскивать грязь и предметы из глубокой раны нельзя.

Укус животного или человека всегда требует медицинской помощи, даже если повреждение выглядит небольшим. Опасность связана с инфекцией и возможным осложнением после укуса.

Ушибы, растяжения и переломы

При ушибе важны покой и холод через ткань: это уменьшает боль, отек и риск усиления кровоизлияния в тканях в первые минуты после травмы.

При растяжении не нагружают поврежденную конечность, ограничивают движения и по возможности фиксируют ее в удобном положении до осмотра взрослым или медиком.

Перелом можно заподозрить по сильной боли, отеку, деформации и невозможности двигать рукой или ногой; кость самостоятельно не вправляют.

До приезда помощи пострадавшему обеспечивают неподвижность и покой, а травмированную часть тела фиксируют так, чтобы не причинять дополнительную боль.

Ожоги и обморожения

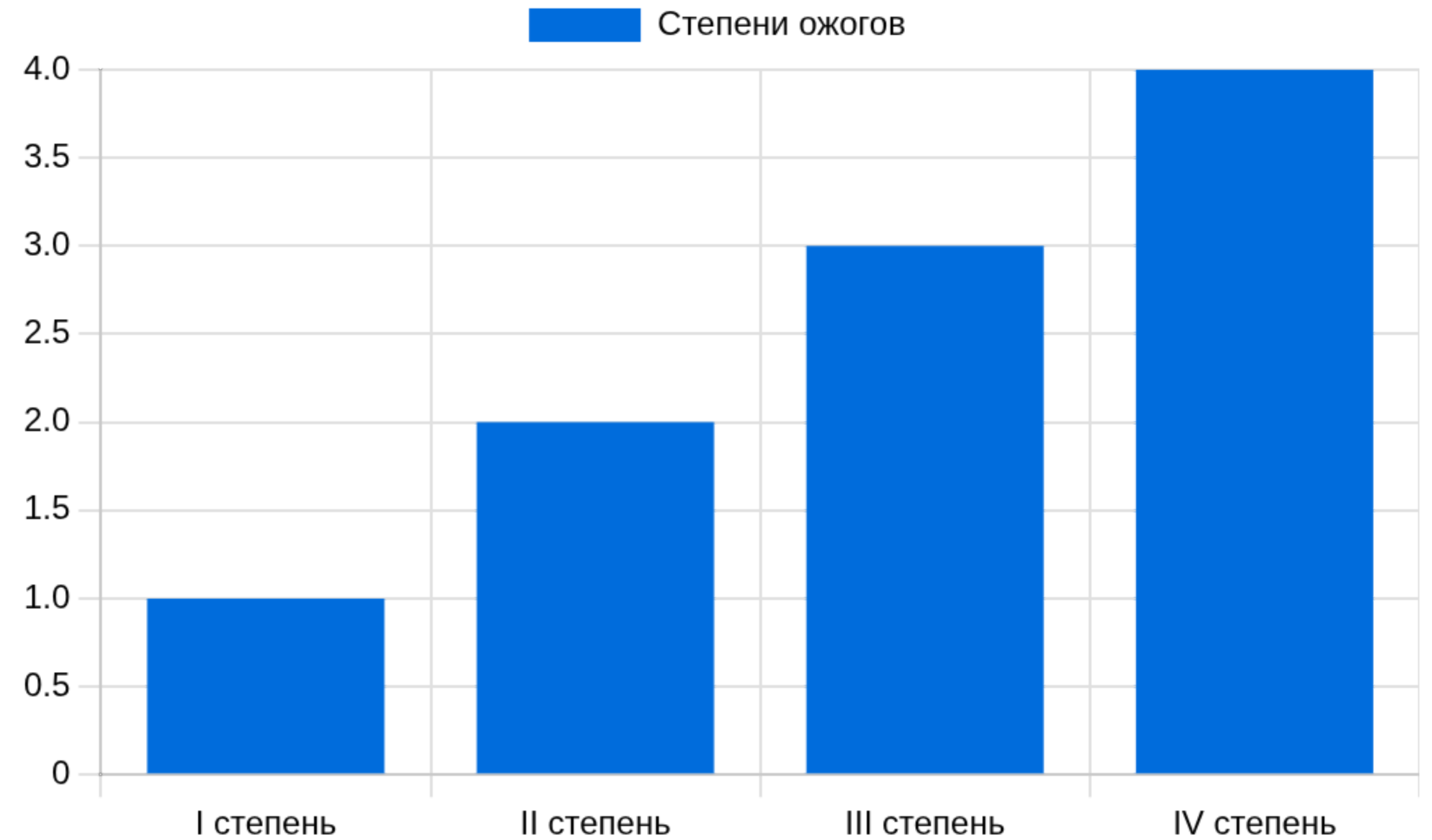
- При ожоге пораженное место охлаждают прохладной водой 10–20 минут, затем закрывают чистой сухой повязкой. Пузыри не прокалывают, а масло, мази и лед не используют.
- При обморожении человека переводят в теплое помещение, снимают мокрую одежду и защищают кожу от повторного охлаждения. Согревание должно быть постепенным и аккуратным.



Степени ожогов и их признаки

Чем выше степень, тем глубже повреждение кожи и тем внимательнее нужен контроль состояния пострадавшего.

Рост степени ожога означает увеличение риска осложнений и необходимость более быстрой медицинской помощи.



Обморок, удушье и сердечно-легочная реанимация



При обмороке

Человека укладывают на спину, приподнимают ноги и обеспечивают приток свежего воздуха. Это помогает мозгу быстрее получать кровь и уменьшает риск повторного падения.



При удушье

Если пострадавший кашляет, не мешают ему откашляться; при необходимости зовут взрослых и вызывают помощь. В подходящей ситуации применяют прием Геймлиха только по правилам безопасности.



Номер вызова

При потере сознания, отсутствии дыхания или резком ухудшении состояния сразу звонят 112. Чем раньше вызвана помощь, тем выше шансы избежать тяжелых последствий.



СЛР

Если человек не дышит и не подает признаков жизни, начинают сердечно-легочную реанимацию по правилам школьного курса и продолжают до прибытия медиков.

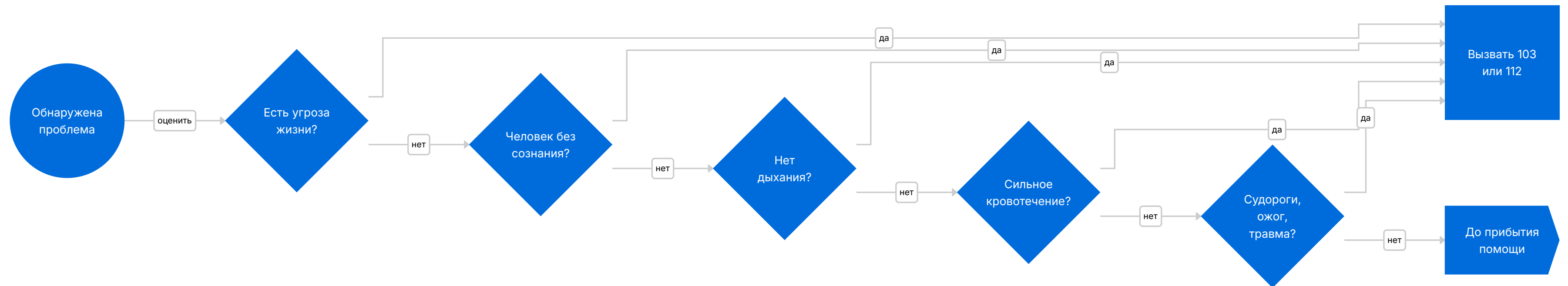


Главный принцип

Любые действия выполняют только тогда, когда это безопасно для оказывающего помощь. Сначала оценивают обстановку, затем помогают пострадавшему без лишнего риска.

Когда нужно срочно вызывать скорую

Схема основана на признаках, при которых промедление опасно для жизни и здоровья пострадавшего.



Аллергия и анафилаксия

Легкая аллергия часто проявляется зудом, сыпью, покраснением кожи и отеком губ или лица. Даже такие признаки требуют наблюдения, если состояние быстро меняется.

Анафилаксия развивается стремительно и может быть опасна для жизни: появляются кашель, хриплое дыхание, слабость и нарастающий отек. В такой ситуации медлить нельзя.

Нужно прекратить контакт с аллергеном, вызвать 103 или 112 и использовать автоинъектор адреналина, если он есть у пострадавшего и назначен врачом.

Что можно и что нельзя делать при первой помощи

Ситуация	Можно	Нельзя
Кровотечение	Прижать рану	Тянуть предмет
Ожог	Охладить водой	Мазать маслом
Обморок	Уложить, ноги вверх	Давать еду и питье
Перелом / удушье	Зафиксировать, звать помощь	Вправлять кость / оставлять одного

Правила первой помощи

Краткая таблица помогает запомнить безопасные действия и типичные ошибки в неотложных ситуациях.

Во всех случаях безопасные простые действия важнее попыток делать лишнее или исправлять травму самостоятельно.

Профилактика травм дома, в школе и на улице

Школьный коридор без спешки

После перемены в коридоре особенно важно не толкаться и смотреть под ноги. Если пол сухой и на пути нет лишних предметов, риск падений и ушибов заметно снижается.



Кухня, где все на своих местах

Лекарства и бытовую химию хранят закрыто, а у плит и проводов не оставляют беспорядка. Так ребенок не перепутает опасные предметы с обычными вещами и избежит ожогов и отравлений.



Спортзал и улица

В спортзале помогают разминка и осторожность на снарядах, а на улице — светоотражатели, переход дороги в установленном месте и шлем или защита при езде на самокате и велосипеде.



Последовательность действий в чрезвычайной ситуации

Четкий порядок действий снижает растерянность и помогает не упустить важные шаги в первые минуты.

Сначала безопасность и вызов помощи, затем простая первая помощь: именно так возрастает шанс на благополучный исход.

