

Основы медицинских знаний и первая помощь

Простые действия, которые помогают до приезда
врача.



Почему важно уметь помочь сразу

В школе травмы и недомогания случаются неожиданно: на перемене, в спортзале, на уроке труда или дома. Первые минуты часто решают, станет ли человеку легче или состояние быстро ухудшится.



Самые частые ситуации, где нужна первая помощь

Диаграмма помогает увидеть, какие случаи требуют быстрых и спокойных действий чаще всего.

Чаще всего встречаются бытовые и спортивные травмы, поэтому особенно важны базовые навыки помощи без паники.



Схема составлена по теме урока; значения условные, для учебной визуализации.

Главное правило: сначала безопасность

Перед тем как подойти к пострадавшему, посмотрите вокруг: нет ли огня, дыма, проводов, стекла, воды, скользкого пола или движущегося транспорта.

Если место кажется опасным, позовите взрослого и не спешите к человеку. Одна новая травма не поможет ни вам, ни пострадавшему.

Только после оценки обстановки можно начинать помощь. Безопасность спасателя и пострадавшего — первый шаг, без которого остальные действия теряют смысл.

По каким признакам оценивают состояние пострадавшего

Признак	Что заметить
Сознание	Отвечает ли
Дыхание	Есть ли
Кожа	Бледность, синюшность
Тревога	Боль, судороги

Сначала проверяют жизненно важные признаки, затем — дополнительные жалобы и внешние симптомы.

Если человек не отвечает, тяжело дышит или резко бледнеет, помощь нужна особенно быстро.

Общий алгоритм действий до приезда скорой помощи

Последовательность шагов по теме урока первой помощи.



Как правильно вызвать экстренную помощь

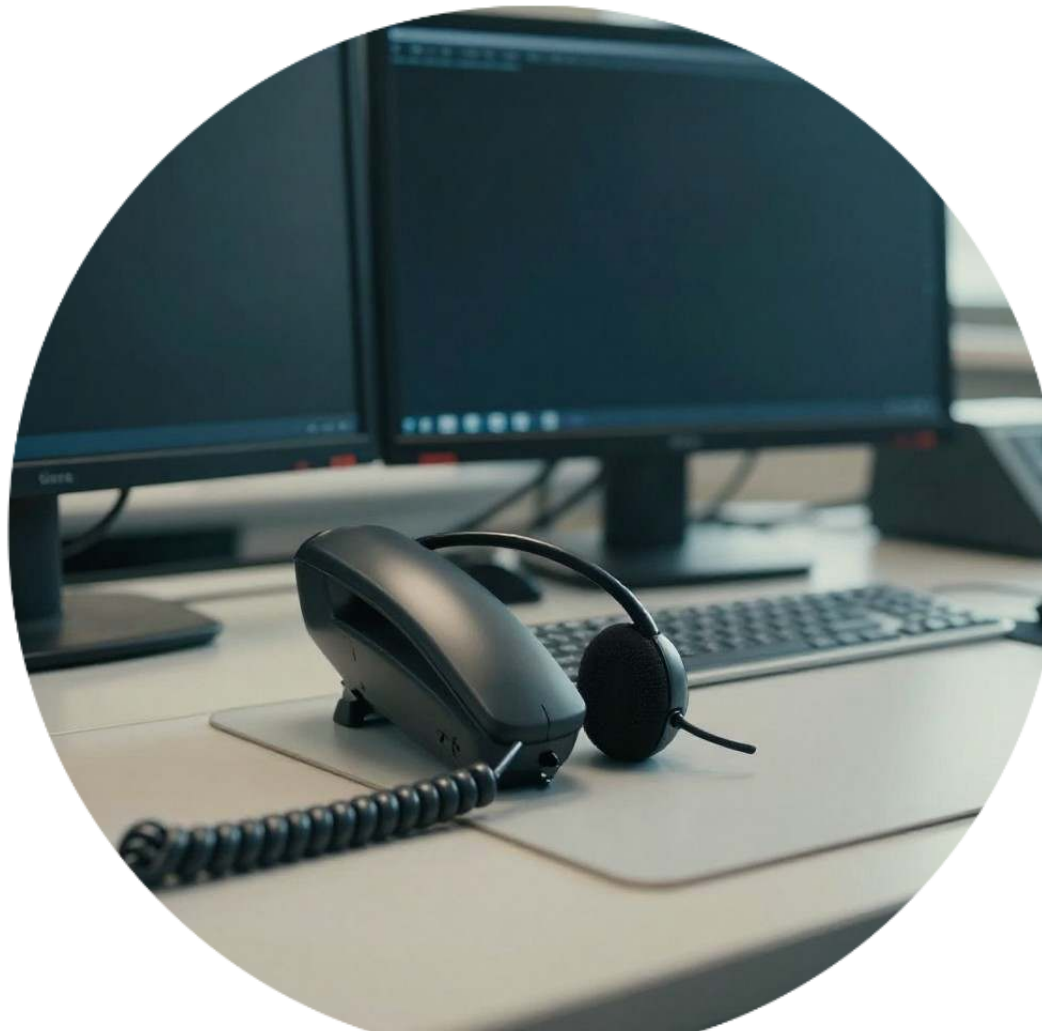
Звонок, который не стоит откладывать

Ученик стоит у двери кабинета и быстро набирает 112. Он говорит спокойным голосом, где находится, что произошло и нужна ли срочная помощь. Рядом лежит телефон, а на фоне видно школьный коридор и взрослого, который уже подходит.



Когда важны точные слова

Диспетчеру сообщают адрес, число пострадавших и что с человеком сейчас: дышит ли он, есть ли кровь, отвечает ли на вопросы. Такая короткая и чёткая информация помогает службе спасения понять, какие силы отправить на место.



Номер для обратной связи

Во время разговора важно не класть трубку раньше времени и назвать свой номер телефона. Если связь оборвётся, диспетчер сможет перезвонить, а рядом на картинке легко показать экран смартфона и человека, который ждёт дальнейших указаний.



Остановка наружного кровотечения

Сначала к ране плотно прижимают чистую салфетку, бинт или марлю. Давление должно быть непрерывным, чтобы уменьшить потерю крови и выиграть время до помощи взрослых.

Если кровь идёт из руки или ноги, конечность по возможности приподнимают выше уровня сердца. Это помогает замедлить кровотечение и уменьшить нагрузку на рану.

Сильную рану закрывают давящей повязкой и не ослабляют её без необходимости. Если кровь продолжает идти, сверху добавляют новый слой, а не снимают старый.

Жгут используют только при очень сильном кровотечении. После наложения обязательно отмечают время, чтобы медики знали, как долго он был затянут.

Раны, ссадины и порезы



Промыть чистой водой

Небольшую рану сначала осторожно промывают водой, чтобы убрать грязь и мелкие частицы. Это снижает риск заражения и делает дальнейшую обработку более безопасной.



Обработать кожу вокруг

Антисептик наносят только на кожу вокруг раны, а не внутрь неё. Так можно уменьшить количество микробов, не вызывая лишнего раздражения тканей.



Закрыть повязкой

После обработки рану закрывают стерильной салфеткой, бинтом или пластырем. Повязка защищает повреждённое место от грязи, трения и случайного касания.



Когда нужен врач

Глубокая рана, укус животного, сильное загрязнение или кровотечение, которое не останавливается, требуют помощи взрослых и медицинского осмотра как можно скорее.

Ушибы, растяжения и переломы

Сразу после травмы

Остановитесь, не нагружайте повреждённую часть тела и дайте ей покой. Любое лишнее движение может усилить боль и отёк.

При ушибе

Приложите холод через ткань на 10–15 минут. Это помогает уменьшить припухлость и делает боль слабее.

При растяжении

Не заставляйте конечность двигаться через боль. Лучше зафиксировать её в удобном положении и дождаться осмотра взрослых.

Если есть подозрение на перелом

Не выпрямляйте кость и не пытайтесь поставить конечность на место. Фиксация и срочная помощь врача важнее любых самостоятельных действий.



Что делать при носовом кровотечении

Сядьте и наклоните голову вперёд

Пострадавший должен спокойно сесть и чуть наклонить голову вперёд. Так кровь не затечёт в горло и не вызовет кашель, тошноту или рвоту.

Как остановить кровь

Крылья носа зажимают пальцами на 10 минут без перерывов. Дополнительно можно приложить холод к переносице через ткань, не запрокидывая голову назад.



Ожоги и обморожения

При ожоге место повреждения сразу охлаждают прохладной водой 10–20 минут, чтобы уменьшить боль и глубину поражения. Затем кожу закрывают чистой сухой повязкой.

Пузыри не прокалывают, а к ожогу не прикладывают масло, сметану, зубную пасту или лёд. Такие действия мешают заживлению и могут усилить повреждение тканей.

При обморожении человека переводят в тёплое помещение, снимают влажную одежду и защищают кожу от нового холода. Согревание должно быть постепенным, без резких перепадов температуры.

Если кожа сильно покраснела, побелела, потемнела, появились пузыри или пропала чувствительность, нужна помощь взрослых и врача. В таких случаях медлить нельзя.

Сколько времени действуют холод и наблюдение

Состояние пострадавшего проверяют несколько раз до приезда медиков, особенно если боль усиливается или появляются новые жалобы.

Холод действует недолго, но строго по времени. Для каждой ситуации важно не превышать безопасную продолжительность и продолжать наблюдение.



Памятка по первой помощи для школьников; рекомендации по охлаждению травм и наблюдению за пострадавшим.

Что делать при слабости, обмороке и перегреве



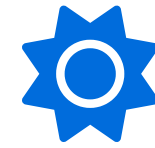
Уложить при обмороке

При потере сознания человека укладывают на спину и приподнимают ноги. Это помогает крови быстрее поступать к голове и облегчает возвращение в сознание.



Обеспечить воздух

Нужно открыть окно, ослабить тесную одежду и не создавать давку вокруг пострадавшего. Свежий воздух помогает уменьшить головокружение и ощущение нехватки воздуха.



Увести из жары

При перегреве человека переносят в тень или прохладное место. С тела убирают лишние вещи, а кожу охлаждают без резких и опасных действий.



Давать воду понемногу

Если человек в сознании, ему предлагают воду маленькими глотками. Резко поднимать его нельзя, потому что слабость и потемнение в глазах могут вернуться.

Что можно и чего нельзя делать при первой помощи

Можно	Нельзя
Вызвать 112	Паниковать
Остановить кровь	Запрокидывать голову
Позвать взрослого	Смазывать ожог жиром

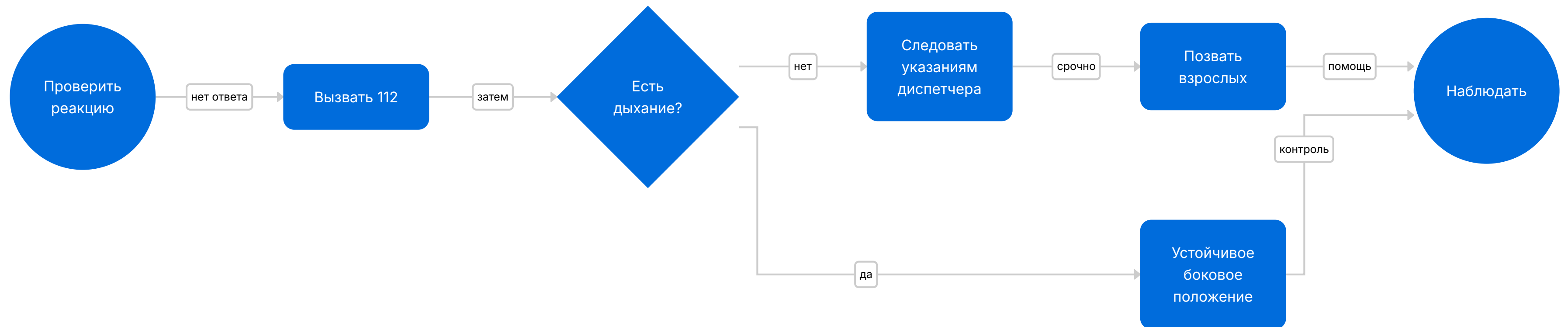
Памятка по правилам первой помощи для школьников.

Сравнение помогает быстро запомнить безопасные действия и типичные ошибки, которые могут ухудшить состояние пострадавшего.

Правильные действия просты и направлены на безопасность. Ошибки часто связаны с лишними движениями, самолечением и неверными советами из повседневной жизни.

Алгоритм помощи человеку без сознания

Последовательность действий при обмороке или подозрении на остановку дыхания.



Что должно быть в аптечке первой помощи



Бинты и пластыри

Бинт, стерильные салфетки и пластыри нужны для закрытия ран и защиты повреждённой кожи. Лучше иметь несколько размеров, чтобы подобрать подходящий вариант.



Антисептик

Антисептик помогает обработать кожу вокруг небольшой раны. Его используют аккуратно, чтобы снизить риск попадания инфекции и не раздражать повреждённые ткани.



Перчатки

Одноразовые перчатки защищают и помощника, и пострадавшего. Они особенно важны, если есть кровь или неизвестно, насколько чисты руки и поверхность.



Ножницы

Ножницы нужны, чтобы быстро разрезать бинт, пластырь или одежду при необходимости. Инструмент должен лежать в известном месте и быть безопасным в использовании.



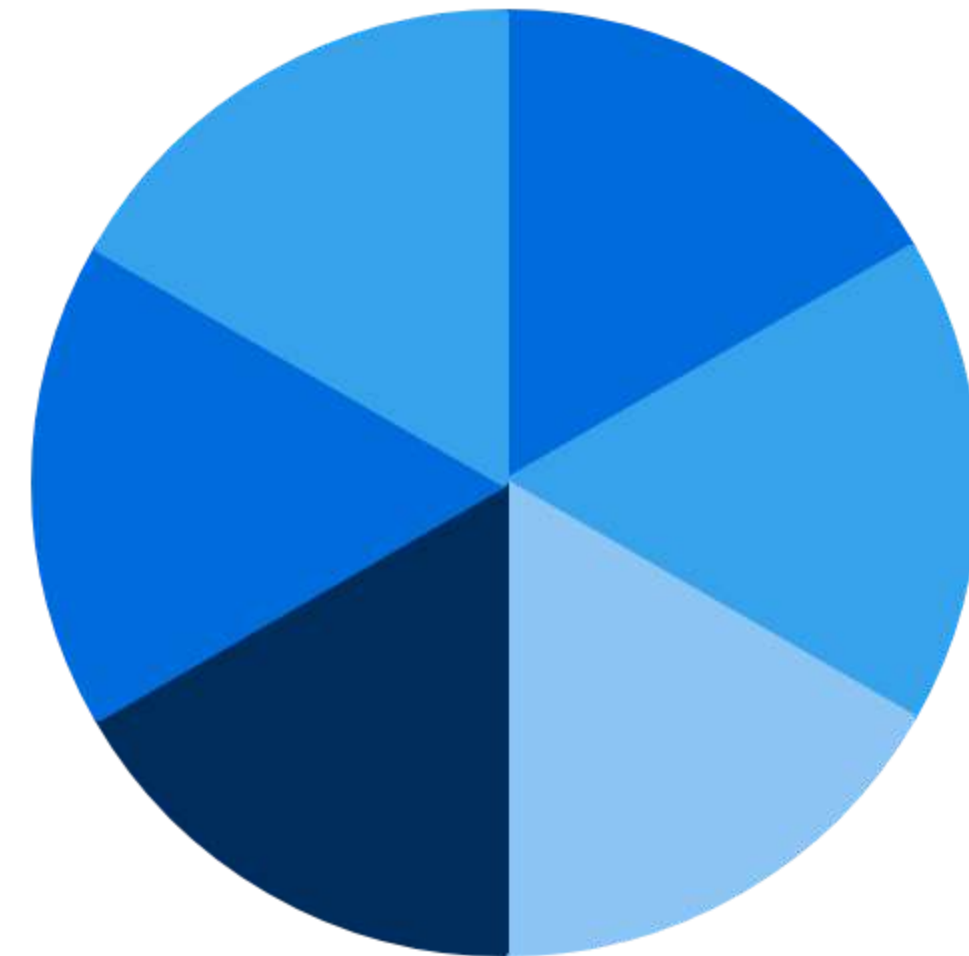
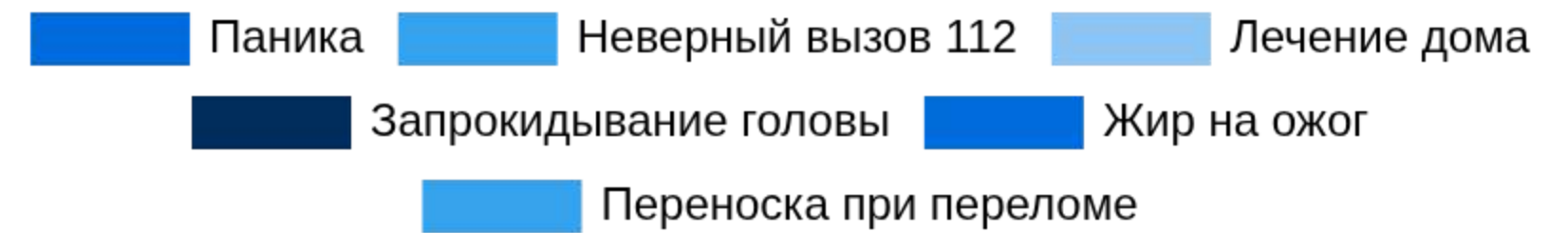
Хранение и порядок

Аптечку держат в сухом доступном месте, регулярно проверяют срок годности и раскладывают предметы по порядку. Тогда нужное средство можно найти без задержки.

Типичные ошибки при оказании помощи

Ошибки часто возникают из-за спешки и желания помочь без понимания ситуации. Особенно опасны лишние движения при травмах головы, шеи и ног.

Даже простая ошибка может увеличить боль или усложнить травму. Лучший способ помочь — действовать спокойно, по алгоритму и без самостоятельности.



Профилактика травм в школе и дома

Нужно аккуратно пользоваться ножницами, ножами, иголками и другими острыми предметами. Любой инструмент используют только по назначению и держат под контролем взрослого, если это требуется.

На уроках физкультуры важно соблюдать команды учителя, не толкаться и правильно выполнять упражнения. На лестницах, во дворе и на мокром полу нужна особая осторожность.

При езде на велосипеде, самокате или роликах полезны шлем и защитное снаряжение. Они уменьшают риск серьёзных травм при падении и столкновении.

Нельзя играть с опасными предметами, бегать в местах, где скользко, или устраивать шумные игры на переменах. Внимательность и дисциплина снижают число травм.

Первая помощь начинается с правильного шага

Первая помощь не заменяет врача, но помогает выиграть время и не ухудшить состояние пострадавшего. Самое важное — сохранять спокойствие, помнить алгоритм и действовать безопасно.