

Основы медицинских знаний и первая помощь

Как помочь до приезда взрослых и медиков





Первая помощь: первые шаги в опасной ситуации

Это самые первые действия при несчастном случае или внезапном ухудшении самочувствия. Они помогают до приезда врачей, если действовать спокойно, безопасно и по простому алгоритму.

Главные правила безопасности перед любой помощью

01

Сначала оцените обстановку: рядом могут быть огонь, дым, электричество, газ, стекло, вода или движущийся транспорт. Если место опасно, не подходите без необходимости.

02

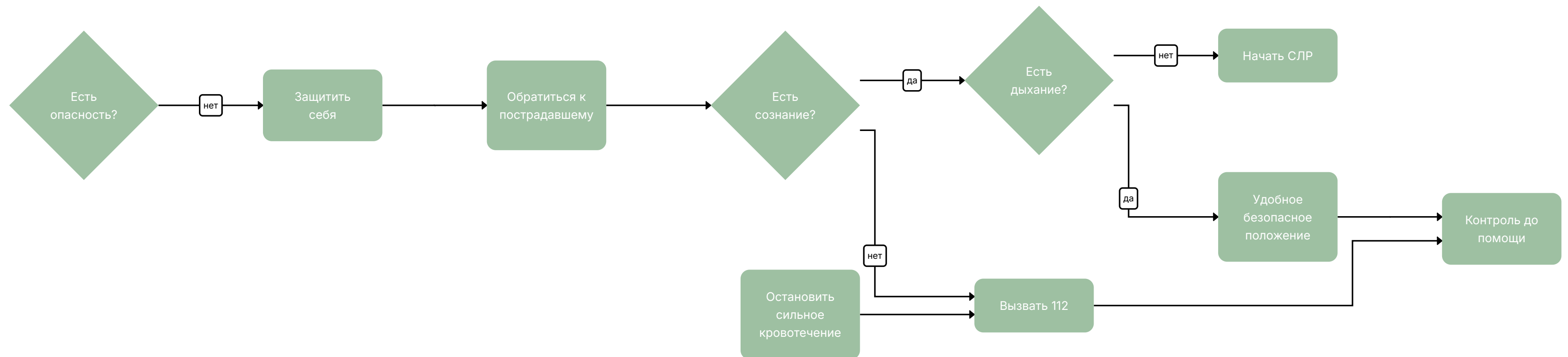
Не трогайте пострадавшего, пока не убедитесь, что помощь не создаст новой угрозы. При крови и загрязнении используйте перчатки, пакет, салфетку или чистую ткань.

03

Любые действия начинаются только тогда, когда безопасно и вам, и пострадавшему. Спокойствие и осторожность важнее спешки, потому что неверный шаг может ухудшить состояние.

Алгоритм первых действий при несчастном случае

Последовательность основана на правилах безопасного оказания первой помощи для школьников.



Вызов экстренной помощи по номеру 112

Что сообщить оператору

Назовите точный адрес и коротко объясните, что случилось. Укажите, сколько пострадавших, кто именно пострадал и есть ли рядом опасность.

Какие детали помогают найти место

Полезно назвать номер дома, этаж, подъезд, ориентир рядом со школой или домом, код домофона и свой номер для обратной связи.





Признаки состояний, при которых нужна срочная помощь

По признакам можно быстрее понять, кому требуется немедленное внимание взрослых и медиков.

Чем раньше замечены тревожные признаки, тем быстрее можно начать правильные действия и не допустить ухудшения.

Состояние	Признаки	Первый шаг
Обморок	бледность, краткая потеря сознания	уложить, дать воздух
Кровотечение	кровь быстро идет из раны	прижать тканью
Удушье	трудно говорить и дышать	позвать на помощь
Ожог	боль, покраснение, пузыри	охладить водой
Температура	жар, вялость, слабость	сообщить взрослым

Учебные примеры по теме первой помощи для 5 класса

Как проверить сознание и дыхание

1

Сначала обратитесь к человеку голосом и осторожно коснитесь его плеча. Если реакции нет, переходите к следующему шагу без лишней задержки.

2

Проверяйте дыхание не дольше 10 секунд. Смотрите на движение грудной клетки, слушайте звук воздуха и ощущайте выдох на щеке.

3

Если нормального дыхания нет, сразу вызывайте 112. После этого начинайте сердечно-легочную реанимацию только тогда, когда это безопасно и вы умеете действовать правильно.

4

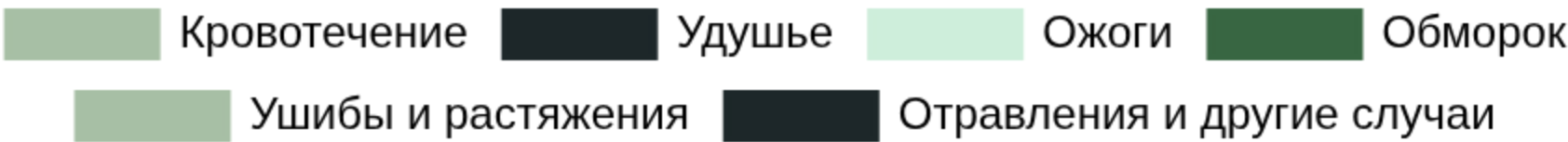
Если дыхание есть, пострадавшего оставляют в удобном безопасном положении. Затем продолжают наблюдать за состоянием до приезда взрослых и медиков.



Какие опасные состояния встречаются чаще всего

Круговая диаграмма показывает, какие ситуации требуют наиболее быстрого реагирования в школьной практике первой помощи.

Больше всего внимания нужно кровотечениям и удушью: именно при них промедление особенно опасно.



Учебная схема по теме первой помощи; примерное распределение для школьного курса

Как останавливают кровотечение

01

На рану накладывают чистую салфетку, бинт или ткань и плотно прижимают. Это помогает уменьшить потерю крови до приезда взрослых или медиков.

Если повязка промокла, ее не снимают. Сверху добавляют еще один слой и продолжают давление, чтобы не усилить кровотечение.

02

03

При ране на руке или ноге конечность по возможности поднимают выше уровня сердца. Если кровь идет сильно или рана глубокая, срочно вызывают помощь.



Первая помощь при ожогах

Ожог сразу охлаждают прохладной проточной водой 10–20 минут. Нельзя мазать его маслом, кремом, зубной пастой или прикладывать лед, а пузыри прокалывать запрещено.

После охлаждения ожог закрывают чистой сухой повязкой. Особенно опасны ожоги лица, шеи, рук, больших участков кожи и дыхательных путей, поэтому нужна помощь взрослых и медиков.

От холодного компресса до обращения за помощью

1. Ушиб

К месту ушиба прикладывают холод через ткань на 10–15 минут. Это помогает уменьшить боль и отек, не повреждая кожу.

3. Подозрение на перелом

Если боль сильная, появилась деформация или резкий отек, конечность не выпрямляют и не вправляют. Ее оставляют в удобном положении и ждут медиков.

2. Растяжение

При растяжении важно ограничить движение и сохранить покой поврежденной части тела. Не нужно нагружать ногу или руку до осмотра взрослого.

Что делать при обмороке, слабости и перегреве

01

При обмороке человека укладывают на спину, приподнимают ноги и обеспечивают приток воздуха. Нужно сразу позвать взрослых и не оставлять пострадавшего одного.

02

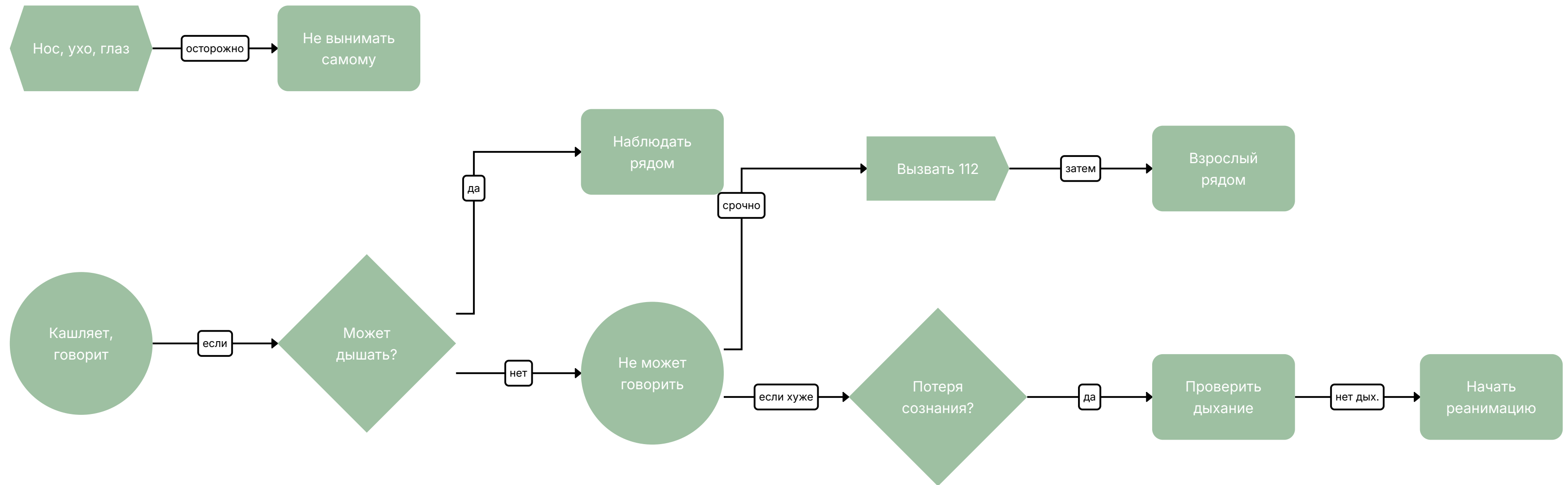
При слабости и головокружении важны покой, удобное положение и наблюдение за состоянием. Если становится хуже, появляется шаткость или тошнота, нужна помощь взрослого.

03

При перегреве человека уводят в тень или прохладное место, снимают лишнюю одежду и дают пить воду маленькими глотками. При отсутствии быстрого улучшения вызывают помощь.

Удушье и инородное тело: как действовать без ошибок

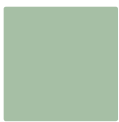
Схема показывает, когда достаточно наблюдения, а когда нужно срочно вызывать 112 и подключать взрослого.



100–120

нажатий в минуту
помогают поддерживать
кровообращение при
отсутствии нормального
дыхания.

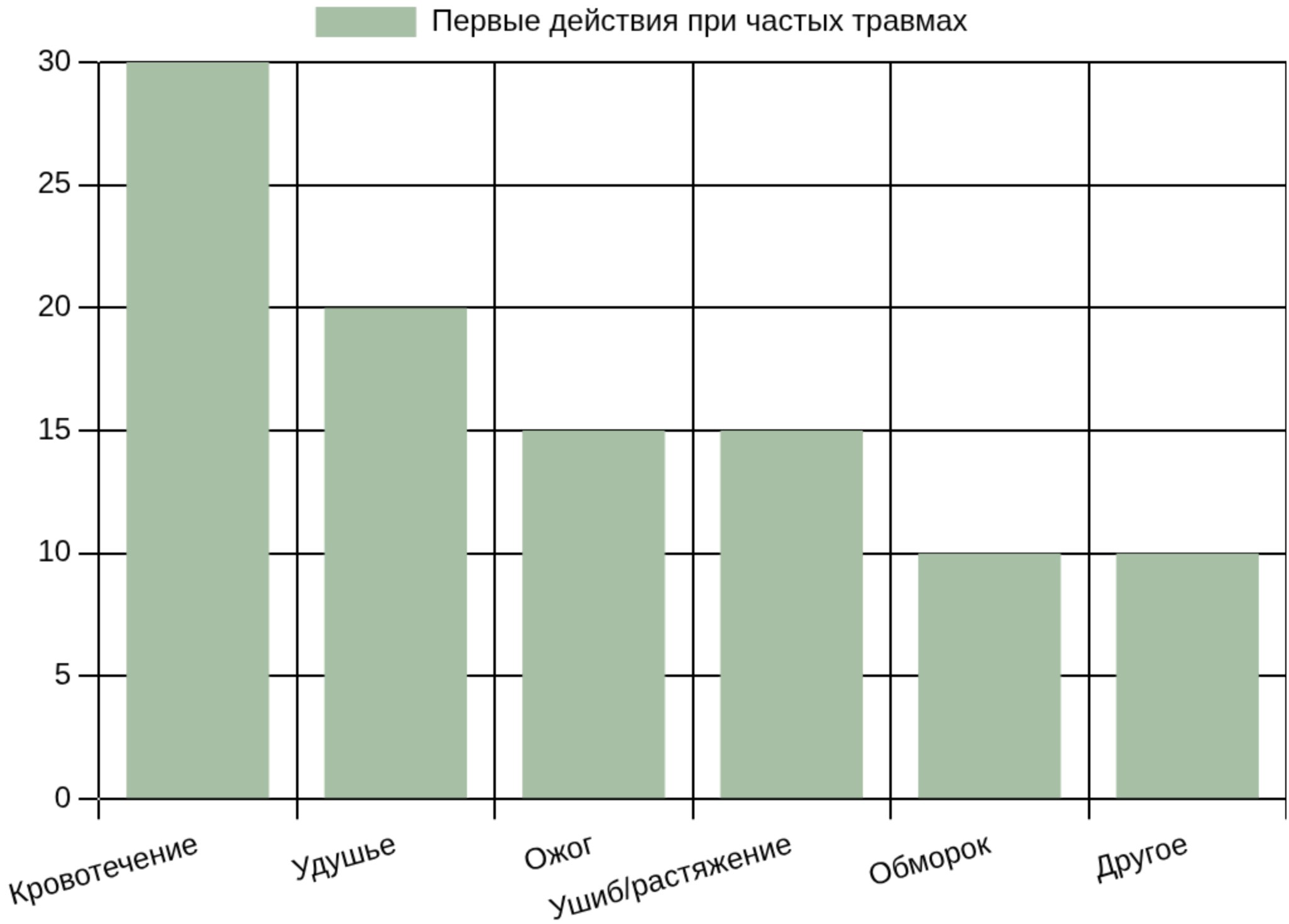
Этот ритм важен, потому что слишком редкие или слишком быстрые надавливания снижают пользу реанимации. Для школьника главное — запомнить правильный темп.



Какие первые действия соответствуют разным травмам

Диаграмма помогает быстро сопоставить ситуацию и первый шаг, чтобы не терять время в растерянности.

Наиболее срочного внимания требуют кровотечение и удушье, потому что именно при них промедление особенно опасно.



Учебные примеры и школьная статистика обращений за помощью

Памятка для аптечки

01 Что должно лежать внутри

В домашней и школьной аптечке нужны бинты, стерильные салфетки, пластыри, перчатки, антисептик и ножницы. Полезны эластичный бинт, термоодеяло и маска для искусственного дыхания, если они предусмотрены набором.

02 Как хранить и проверять

Аптечку держат в чистом, сухом и доступном месте, чтобы ее можно было быстро найти. Регулярно проверяют сроки годности, целостность упаковок и порядок внутри, чтобы все было готово к использованию.



Что делать нельзя

Ошибка	Что делать
Ожог маслом	Охладить водой
Снять повязку	Добавить слой
Двигать человека	Сохранять покой
Дать еду	Следить за дыханием
Вправить перелом	Зафиксировать

Таблица напоминает, какие действия чаще всего ухудшают состояние пострадавшего.

Во многих случаях вред приносит не сама травма, а неверные действия рядом с ней. Безопасность и ожидание помощи часто важнее поспешности.

Как снизить риск травм дома и в школе



Порядок в помещении

Свободные проходы, убранные провода и сухой пол уменьшают риск падений. Дома и в классе важно не оставлять вещи там, где о них легко споткнуться.



Аккуратность в движении

Не стоит бегать по лестнице, толкаться на перемене или резко менять направление в коридоре. Обувь по размеру и внимание под ногами помогают избежать травм.



Острые предметы

Ножницы, ножи и другие острые предметы используют только по назначению и под присмотром взрослых. Их не передают лезвием вперед и не оставляют без присмотра.



Электричество и техника

К розеткам, проводам и приборам относятся осторожно: не трогают мокрыми руками и не тянут за шнур. Исправная техника и соблюдение правил снижают опасность удара током.



Спорт и активные игры

На спортивной площадке важно соблюдать правила, правильно пользоваться инвентарем и не начинать игру без разминки. Это помогает избежать ушибов, растяжений и падений.

Когда нужна именно медицинская помощь

01

Срочно обращаются к врачам при потере сознания, судорогах, затрудненном дыхании, боли в груди, глубокой ране, переломе и ожоге большой площади. В этих случаях нельзя ждать улучшения дома.

02

Опасными признаками считаются посинение губ, сильная вялость, быстрое ухудшение состояния и кровь, которую не удастся остановить. Если человек не может говорить или двигаться нормально, нужна помощь взрослых.

03

При признаках отравления, очень высокой температуре или резком ослаблении самочувствия также требуется медицинская помощь. Чем раньше начато лечение, тем меньше риск тяжелых последствий.

Первая помощь начинается с правильного решения

Запомнить нужно главное: сначала безопасность, потом вызов помощи и только затем простые действия по ситуации. Именно это помогает школьнику не растеряться и реально поддержать пострадавшего.