

Общие правила оказания первой помощи

Как действовать спокойно, быстро и
безопасно до приезда врачей.



Зачем школьнику знать первую помощь



Порезы, ушибы, ожоги и носовые кровотечения случаются часто, а первые минуты решают многое. Правильные действия уменьшают боль, помогают избежать осложнений и защищают от опасных ошибок.



Главное правило первой помощи: сначала безопасность



Сначала осмотрите место происшествия и уберите из внимания всё, что может навредить: огонь, дым, ток, стекло, воду, лёд, транспорт или агрессивных людей.



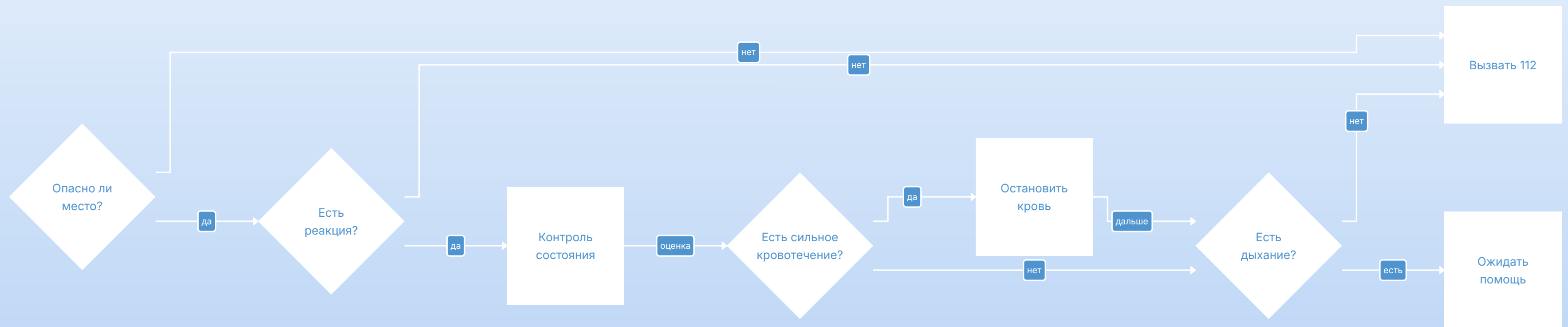
Не подходите близко, если есть риск для вас. Спасатель не должен становиться ещё одним пострадавшим, иначе помочь будет некому.



Если обстановка опасна, отойдите на безопасное расстояние, позвоните взрослым и вызовите помощь. Безопасность помощника всегда важнее спешки.

Алгоритм действий при неотложной ситуации

Последовательность основана на общем порядке первой помощи: безопасность, оценка состояния, вызов 112 и действия по ситуации.



Как правильно вызвать экстренную помощь :::



Наберите 112 и говорите спокойно, чётко и без лишних деталей. Сначала назовите точное место, затем коротко объясните, что произошло и сколько пострадавших.



Сообщите, есть ли кровотечение, потеря сознания, судороги, ожог или трудности с дыханием. Не кладите трубку, пока диспетчер не разрешит завершить разговор.

Ситуации, при которых помощь нужна :::

срочно

Состояние	Признаки	Первые действия
Потеря сознания	Не отвечает	112, дыхание
Сильное кровотечение	Кровь быстро идёт	Прижать рану
Удушье	Не может говорить	Зов помощи
Большой ожог	Боль, пузыри	Охладить водой

- + Ниже перечислены состояния, в которых особенно важно не терять время и сразу переходить к первичным действиям.
- + Во всех этих случаях решающими становятся скорость реакции и простые действия до приезда взрослых или медиков.
- Общие правила первой помощи, школьный курс ОБЗР

Проверка сознания и дыхания



Сначала обратитесь к человеку по имени, задайте громкий вопрос и слегка коснитесь плеча. Отсутствие ответа означает, что нужно сразу переходить к следующему шагу.



Дыхание проверяют не дольше 10 секунд: смотрят на грудную клетку, слушают воздух и ощущают его щекой. Затягивать проверку нельзя.

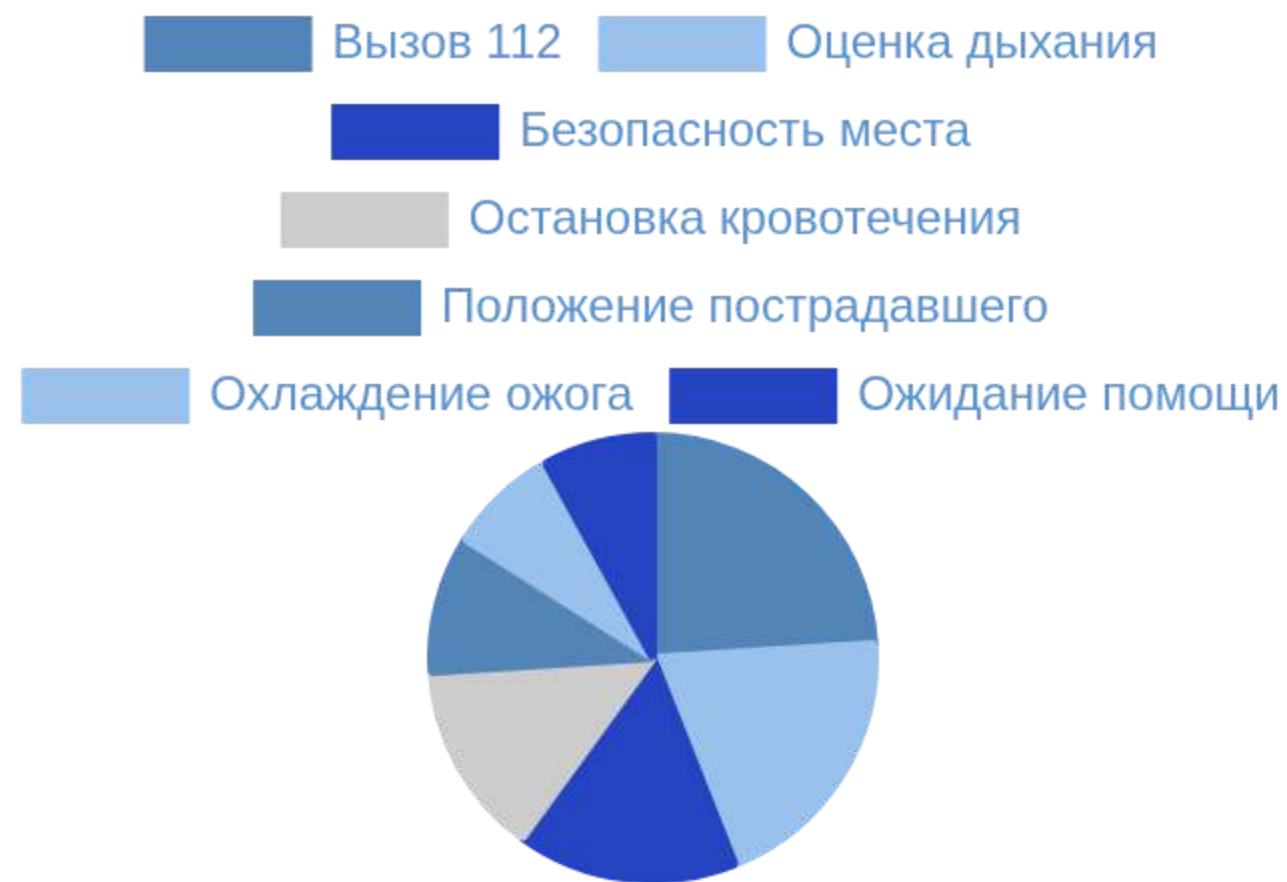


Нормальное дыхание спокойное, ровное и без хрипов. Редкие судорожные вдохи не считаются нормой и требуют немедленной реакции.



Если нормального дыхания нет, вызывают помощь и, при наличии навыка, начинают сердечно-лёгочную реанимацию без промедления.

Что чаще всего помогает избежать осложнений



На диаграмме показаны основные действия, которые школьник должен помнить в первую очередь при любой неотложной ситуации.

Наибольшую роль играют вызов помощи и проверка дыхания: именно они определяют дальнейшие действия и экономят время.

Систематизация правил первой помощи по школьному курсу ОБЗР

Остановка кровотечения



Небольшая рана

Закройте рану чистой салфеткой, бинтом или тканью и слегка прижмите. Это помогает уменьшить кровопотерю и защитить повреждённое место от загрязнения.



Сильное кровотечение

При сильном кровотечении нужна плотная давящая повязка и прямое давление на рану. Если кровь не останавливается, срочно зовите взрослых и медиков.



Дополнительная мера

Если это не усиливает боль и нет подозрения на перелом, конечность можно немного приподнять. Главная цель — как можно быстрее уменьшить потерю крови.

Первая помощь при носовом кровотечении



Посадите человека и слегка наклоните голову вперёд. Так кровь не будет стекать в горло и мешать дыханию.



Плотно сожмите крылья носа пальцами на 10–15 минут без перерывов. На переносицу можно приложить холод через ткань.



Голову назад не запрокидывают: кровь может попасть в дыхательные пути или желудок. Если кровотечение повторяется или долго не прекращается, нужен врач.

Первая помощь при ушибах и растяжениях

Сразу после травмы

Остановите движение, посадите или уложите пострадавшего и дайте повреждённой области покой. Не пытайтесь «разработать» ушиб или растяжение в первые часы.

Первые 10–15 минут

Приложите холод через ткань на 10–15 минут. Это помогает уменьшить боль, отёк и внутреннее кровоизлияние, не повреждая кожу.

Наблюдение и обращение к врачу

Если боль сильная, есть деформация или трудно двигать рукой или ногой, нужна медицинская помощь. Массаж, прогревание и активные движения в первые сутки вредны.



Первая помощь при ожогах

1

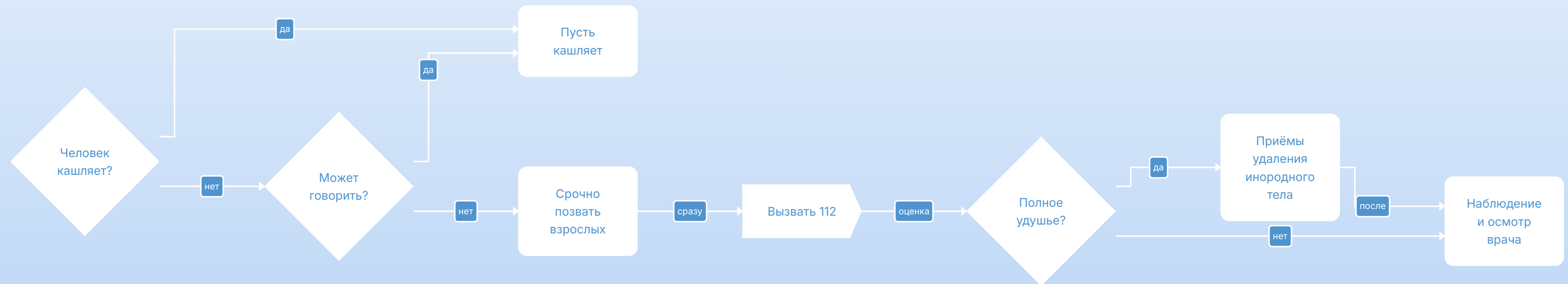
Сразу охладите ожог прохладной проточной водой в течение 10–20 минут, затем аккуратно накройте участок чистой сухой салфеткой. Это снижает глубину повреждения и уменьшает боль.

2

Не смазывайте ожог маслом, кремом, сметаной или зубной пастой, не прокалывайте пузыри и не отрывайте прилипшую одежду. При химическом ожоге промывайте место водой и срочно зовите помощь.

Что делать, если человек подавился

Схема показывает последовательность действий в зависимости от того, может ли человек говорить, кашлять и дышать.



Положение при потере сознания, если дыхание сохранено



1

Если человек без сознания, но дышит нормально, его осторожно укладывают на бок. Это помогает сохранить проходимость дыхательных путей и уменьшает риск захлебнуться.

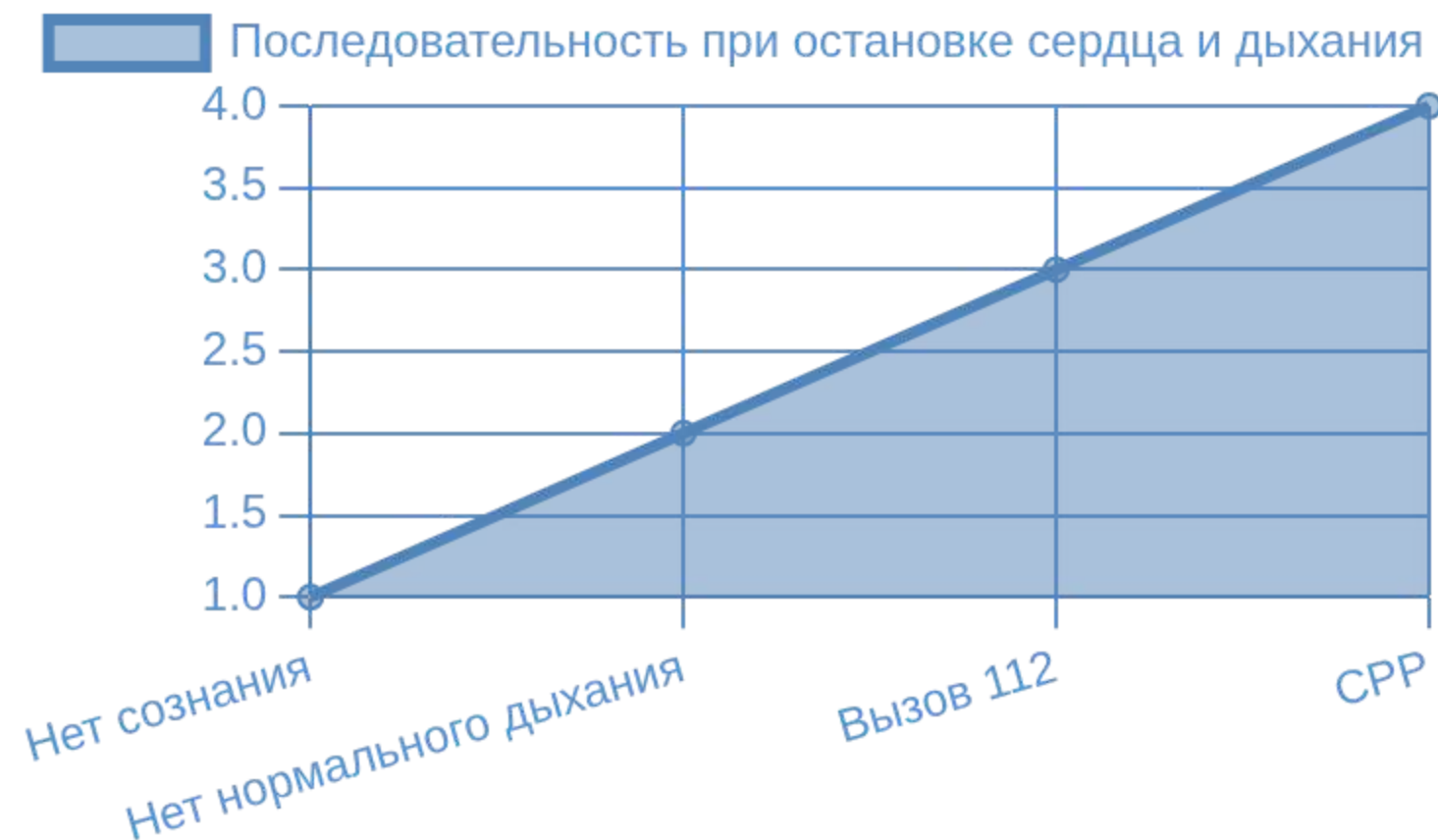
2

Голову слегка поворачивают в сторону и немного запрокидывают назад. Так язык меньше мешает дыханию, а рвотные массы не попадают в дыхательные пути.

3

Оставлять пострадавшего на спине нельзя: состояние может измениться быстро. Рядом нужно находиться до приезда взрослых или медиков и следить за дыханием.

Когда нужна сердечно-лёгочная реанимация



Если рядом есть обученный помощник, важно как можно быстрее начать действия без лишних пауз. Каждая минута промедления резко снижает шанс на спасение.

Реанимация требуется только при отсутствии сознания и нормального дыхания; сначала вызывают помощь, затем действуют по навыку и продолжают до прибытия медиков.

Общие правила первой помощи, учебный материал для 7 класса

Чего нельзя делать при оказании первой помощи



- + Нельзя давать лекарства без взрослых или врача, а также поить человека без сознания. Это может вызвать удушье, аллергию или скрыть важные признаки состояния.
- + Нельзя резко сажать, поднимать или переносить пострадавшего при подозрении на серьёзную травму. Лишние движения могут усилить боль, кровотечение или повреждение позвоночника.
- + Нельзя самостоятельно вправлять вывихи и переломы, снимать прилипшую к ожогу одежду или прокалывать пузыри. Такие действия часто ухудшают травму и повышают риск инфекции.
- + Нельзя оставлять пострадавшего одного и паниковать. Спокойствие помогает действовать последовательно, а наблюдение позволяет вовремя заметить ухудшение состояния.

Домашняя и школьная аптечка для первой помощи

- Учебные правила первой помощи

Предмет	Назначение	Пример
Бинт	Повязка	Закрыть рану
Пластырь	Защита кожи	Мелкий порез
Перчатки	Защита помощника	Контакт с кровью
Холодовый пакет	Уменьшить отёк	Ушиб

В аптечке должны быть простые средства для быстрой помощи при небольших травмах и до приезда взрослых или медиков.

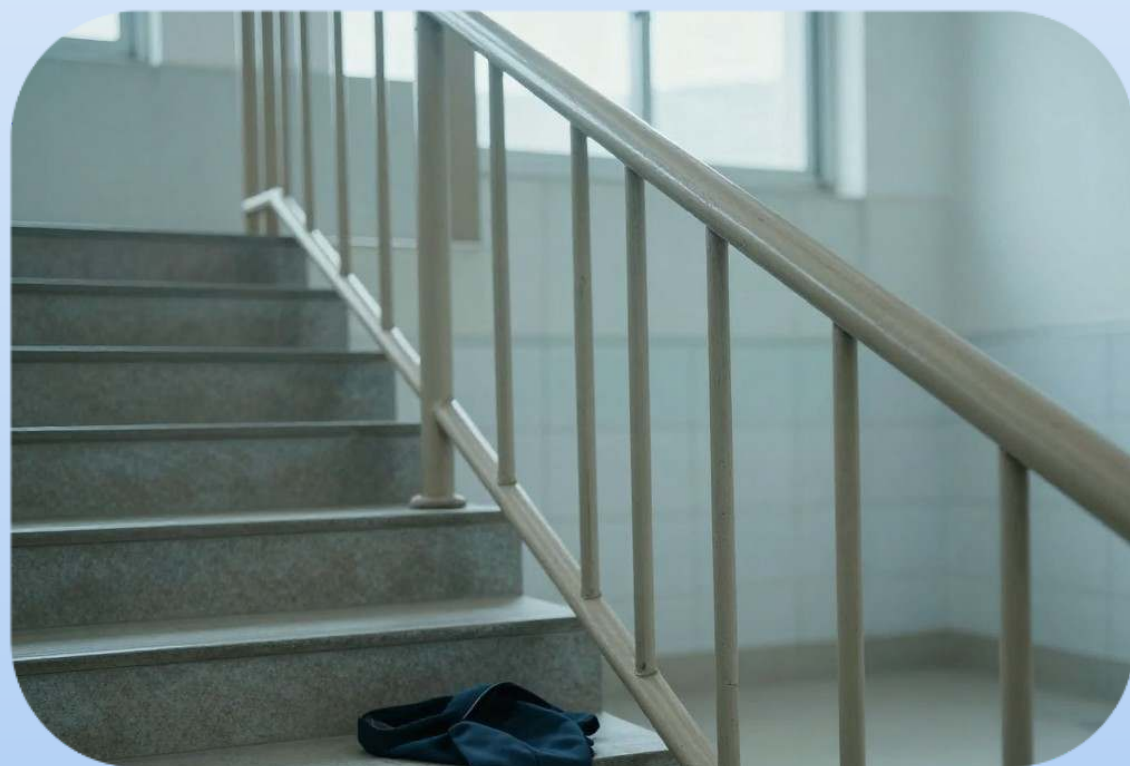
Самые полезные предметы – те, которые помогают закрыть рану, защитить помощника и быстро уменьшить боль и отёк.

Первая помощь в школе и дома



Перемена, на которой все замолчали

На лестнице ученик оступился, а рядом кто-то заметил кровь на рукаве. Дежурный сразу позвал учителя и не стал трогать руку лишний раз. Через минуту уже принесли салфетку, чтобы закрыть порез.



Кухня после ужина

Дома ребёнок дотянулся до горячей сковороды и резко отдернул ладонь. Взрослый включил прохладную воду и помог убрать украшения с пальцев. После этого ожог закрыли чистой салфеткой.

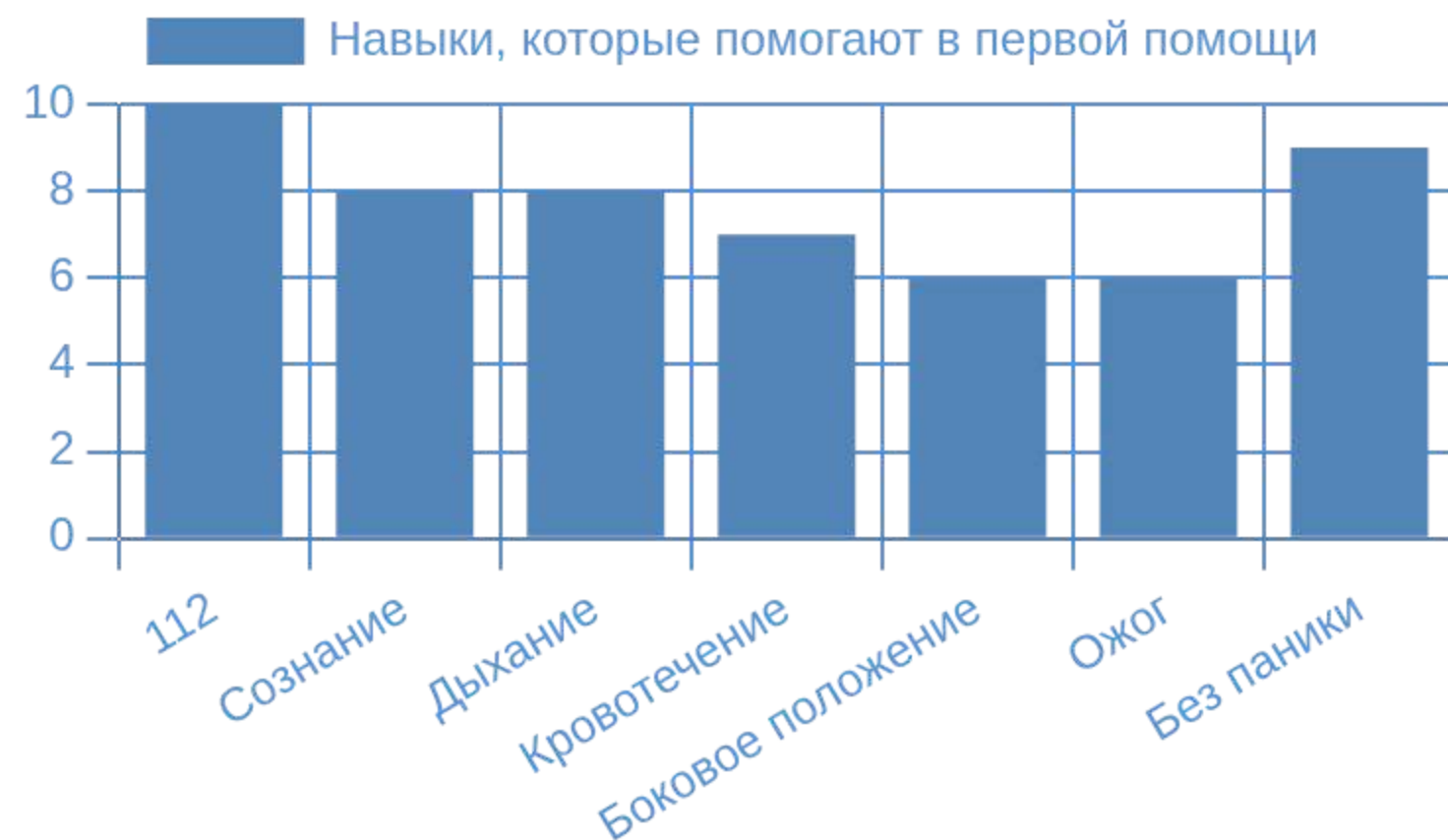


Урок труда и носовой платок

Во время работы с картоном у ученика пошла кровь из носа, и он немного растерялся. Одноклассник помог посадить его ровно и наклонить голову вперёд, пока взрослый шёл к классу.



Какие навыки формируют готовность помочь



Навыки первой помощи полезны не только на уроках ОБЗР: они пригождаются на переменах, дома и на улице, когда рядом нет врача.

Сильнее всего готовность повышают базовые действия — вызвать помощь и быстро оценить состояние. Остальные навыки дополняют их и помогают дождаться медиков.

Учебный курс ОБЗР для 7 класса

Итоги: простые правила первой помощи в повседневной жизни

Первая помощь начинается с безопасности, продолжается вызовом 112 и заканчивается спокойными правильными действиями до приезда врачей. Эти знания помогают школьнику действовать уверенно и не навредить пострадавшему.