

ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Как действовать спокойно и безопасно в первые минуты после происшествия.

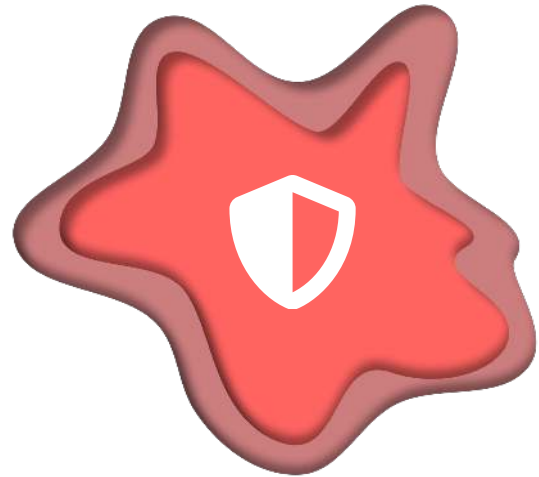


Зачем школьнику знать первую помощь

Порезы, ожоги, ушибы и обмороки случаются дома, в школе и на улице. В первые минуты важно не растеряться, сохранить безопасность и помочь пострадавшему до прибытия взрослых и медиков.



Что входит в первую медицинскую помощь



Устранение опасности

Сначала прекращают действие угрозы: отводят от огня, тока, транспорта или других опасных факторов. Это защищает и пострадавшего, и того, кто помогает, от новых травм.



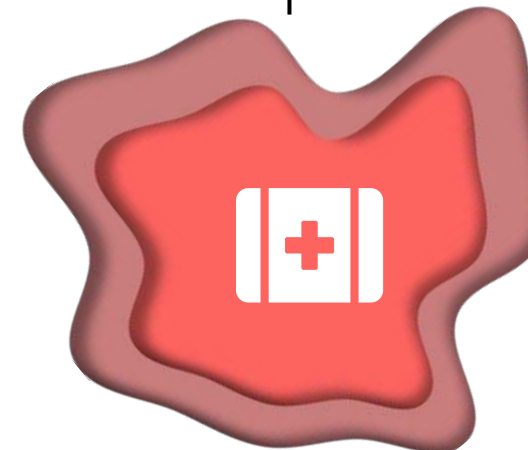
Вызов помощи

При тяжелом состоянии, потере сознания или сильном кровотечении сразу вызывают 112. Диспетчеру сообщают, что произошло, где это случилось и сколько людей нуждаются в помощи.



Оценка состояния

Проверяют сознание, дыхание, кровотечение и общее самочувствие. Эти признаки помогают понять, насколько срочно нужна помощь и какие простые действия можно выполнить до приезда специалистов.

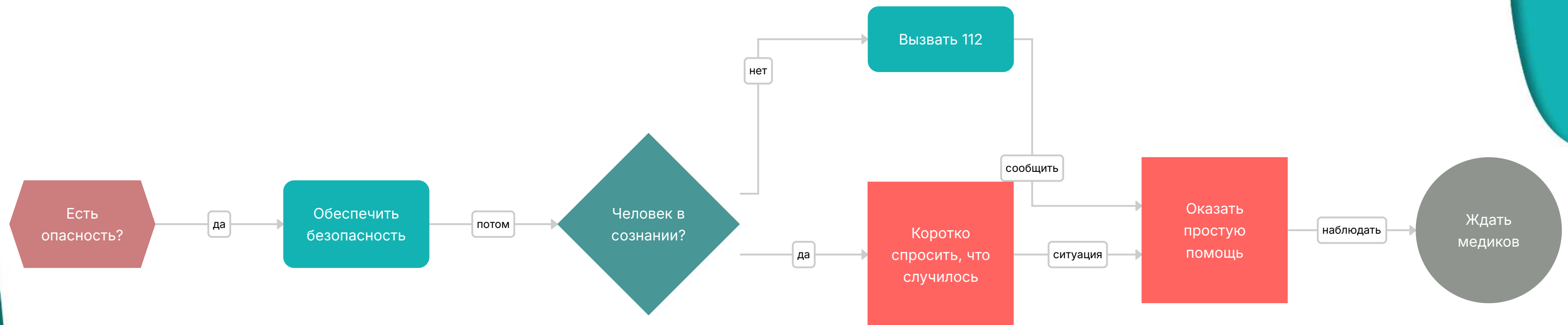


Простые меры помощи

Накладывают повязку, охлаждают ожог, фиксируют травмированную конечность и наблюдают за человеком. Не используют сложные процедуры и лекарства, если для этого нет специальной подготовки.

Алгоритм действий при любой неотложной ситуации

Последовательность основана на общих правилах первой помощи для школьников.



Безопасность спасателя и пострадавшего



- Перед тем как подойти к человеку, нужно быстро оценить место происшествия. Опасность могут представлять электрический ток, огонь, газ, поток машин, стекло и острые предметы.
- Если риск не устранен, помощь может стать причиной новой травмы. Поэтому сначала защищают себя подручными средствами, а затем действуют спокойно и без лишних движений.

Как проверить состояние человека

Короткая таблица помогает быстро понять, на что обратить внимание в первую очередь.

Если человек не отвечает, не дышит или сильно кровоточит, действовать нужно немедленно. Изменение цвета кожи тоже показывает, что состояние может быстро стать тяжелее.

Правила оказания первой помощи, изучаемые в курсе ОБЗР

Признак	Что смотрят	Что означает
Сознание	Имя, касание	Нужна помощь
Дыхание	Грудь, воздух	Срочно 112
Кровь	Одежда, рана	Давление на рану
Кожа	Бледность, пот	Состояние ухудшается



Самые частые случаи первой помощи у школьников

В школе и дома чаще всего встречаются легкие травмы, но спокойная и быстрая реакция важна в любой ситуации.

Даже привычные мелкие травмы требуют правильных действий. Редкие, но тяжелые случаи особенно опасны, поэтому алгоритм первой помощи должен быть знаком заранее.

Обобщение типичных школьных ситуаций первой помощи, без точной статистики



Небольшие раны и ссадины

1. Промыть

Сначала рану осторожно промывают чистой водой, чтобы убрать грязь, песок и мелкие частицы, не усиливая повреждение тканей.

2. Защитить кожу

Кожу вокруг раны обрабатывают антисептиком, стараясь не заливать глубокое повреждение без необходимости. Затем готовят чистую повязку.

3. Закрывать повязкой

На рану накладывают стерильную салфетку или пластырь. Если рана глубокая, рваная или кровит сильно, обращаются за помощью взрослых и к медикам.

Как остановить кровотечение

- На рану накладывают чистую салфетку или бинт и прижимают без перерыва 5–10 минут. Это помогает создать устойчивое давление на поврежденный сосуд.
- Если кровь продолжает идти, сверху добавляют новый слой повязки, не снимая первый. При кровотечении из руки или ноги конечность по возможности приподнимают.
- Сильное кровотечение, быстрое пропитывание повязки и слабость пострадавшего требуют немедленного вызова 112. Человека нельзя оставлять без наблюдения.

Первая помощь при носовом кровотечении

Как правильно посадить человека

Пострадавшего усаживают и слегка наклоняют голову вперед. Крылья носа прижимают пальцами примерно на 10 минут, чтобы кровь не стекала в горло.

Что нельзя делать после остановки крови

После остановки кровотечения несколько часов нельзя сморкаться, бегать, наклоняться и прогревать нос. Если кровь идет часто или очень сильно, нужен осмотр врача.



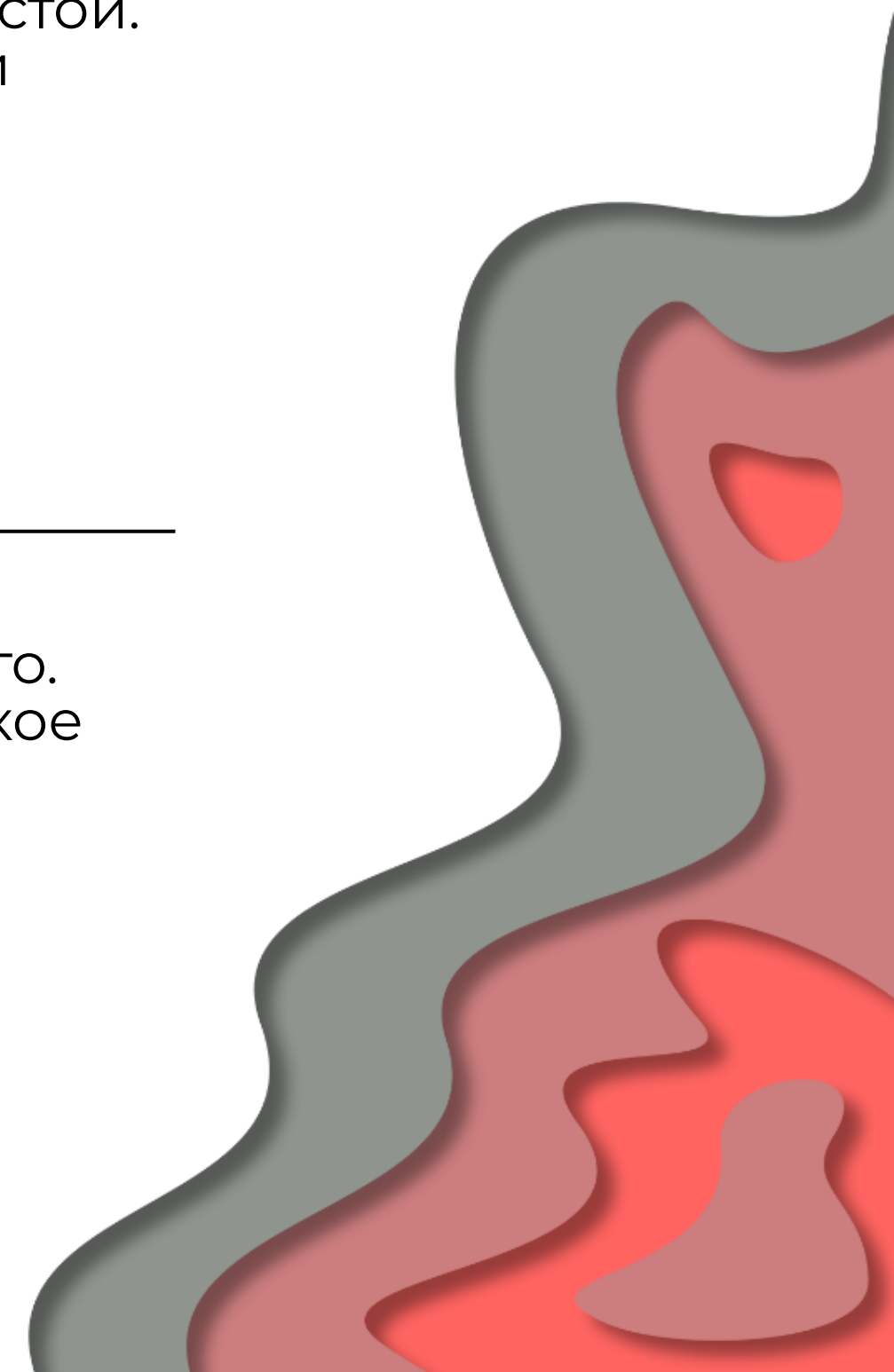
Ожоги: термические, солнечные и химические

Сразу после ожога место повреждения охлаждают прохладной проточной водой 10–20 минут. Это снижает боль и ограничивает дальнейшее поражение тканей, если начать быстро.

Нельзя прикладывать лед, смазывать ожог маслом, жиром или зубной пастой. Такие действия не помогают коже и повышают риск дополнительного повреждения.

Пузыри не прокалывают и не срезают: они защищают рану от инфекции. Если ожог химический, опасное вещество нужно как можно быстрее смыть большим количеством воды.

Небольшую площадь ожога удобно оценивать по ладони пострадавшего. Если повреждение большое, глубокое или сильно болит, нужна помощь взрослых и медиков.

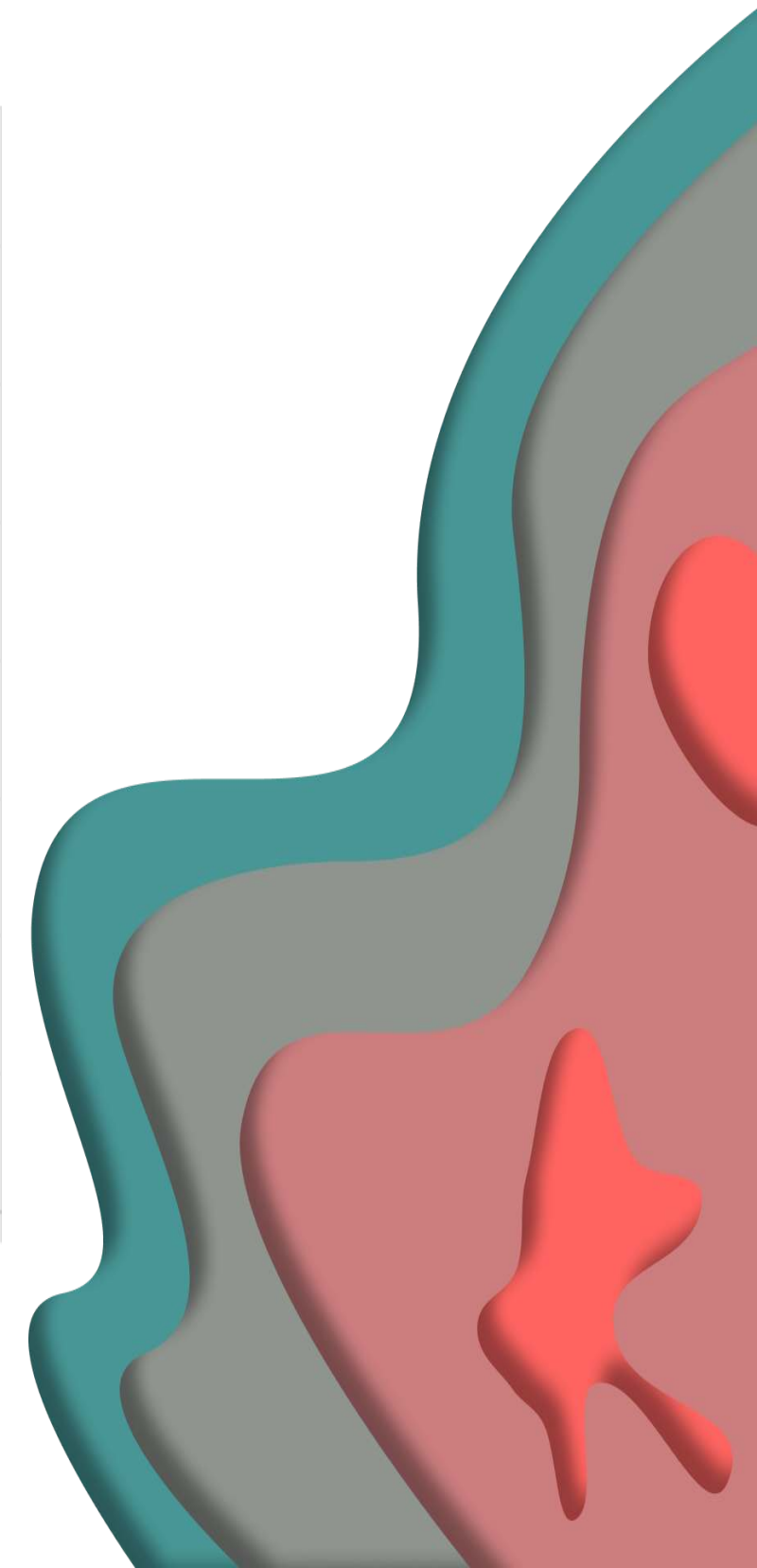
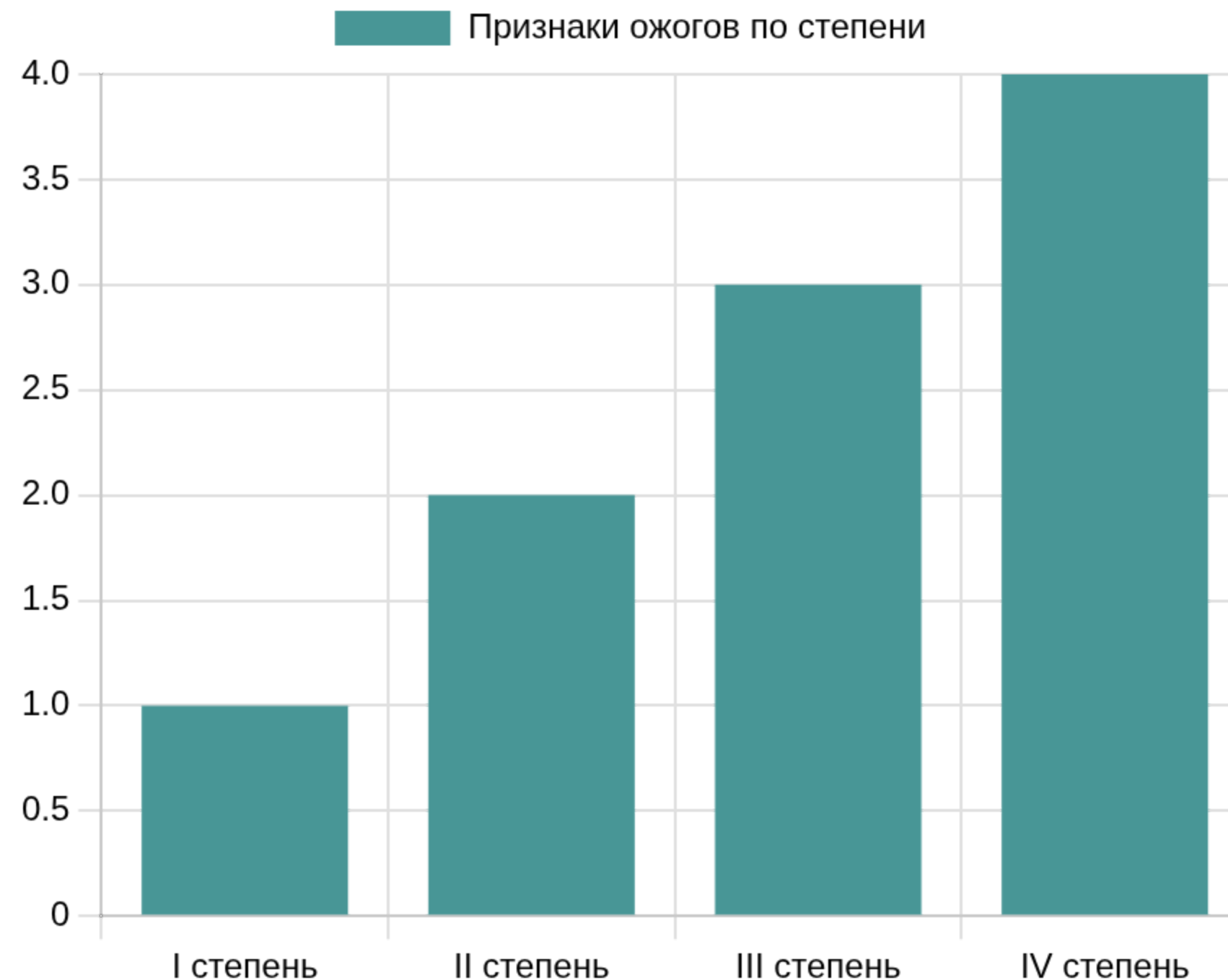


Степени ожога и их признаки

Чем выше степень, тем глубже повреждение и тем опаснее возможные осложнения для всего организма.

По мере роста степени ожога увеличиваются тяжесть травмы и риск срочной медицинской помощи.

Учебные материалы по основам первой помощи; классификация ожогов по степеням.

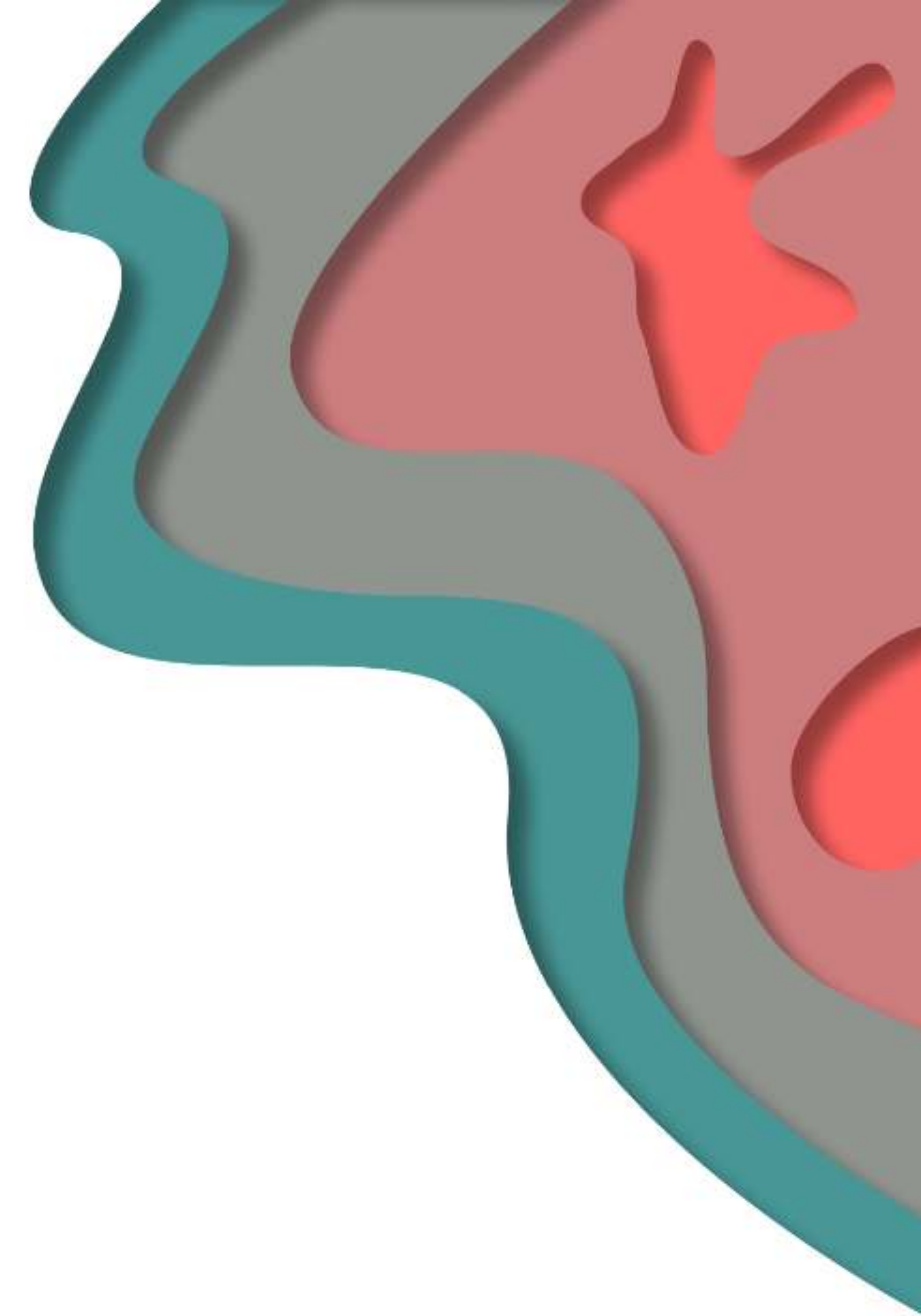


Ушибы, растяжения и переломы

При ушибе пострадавшему нужен покой, холод через ткань и возвышенное положение поврежденной части тела, чтобы уменьшить боль и отек.

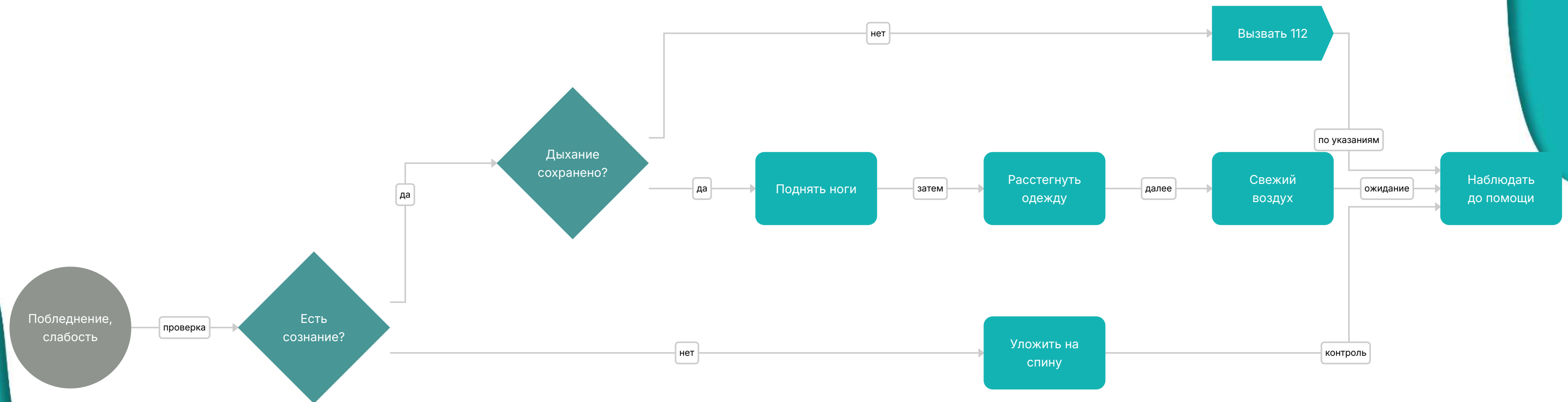
При растяжении важно снизить нагрузку и зафиксировать травмированную область. Чем меньше лишних движений, тем ниже риск усилить повреждение.

Если есть подозрение на перелом или вывих, конечность фиксируют в том положении, в каком она находится. Вправлять кость, резко сгибать сустав или заставлять идти нельзя.



Действия при обмороке и потере сознания

Алгоритм первой помощи при кратковременной потере сознания до прибытия взрослых и медиков.



Этот номер используют без промедления, когда дыхательные пути могут быть полностью перекрыты и счёт идёт на минуты.

Единый номер вызова экстренных служб в России.

112

нужно вызвать немедленно, если человек не может вдохнуть, говорить и кашлять нормально

Состав аптечки первой помощи

Предмет	Назначение	Пример
Перчатки	Защита рук	При ране
Бинт, салфетка	Повязка	Кровотечение
Пластырь	Закрывать ссадину	Мелкая рана
Антисептик	Обработка кожи	Вокруг раны

В аптечке должны быть только простые и понятные средства для безопасной помощи до прибытия взрослых и медиков.

В аптечке собраны средства для защиты, остановки крови и закрытия небольших повреждений; сложные лекарства сюда не входят.

Учебные материалы по первой помощи и школьной аптечке.

Что делать до приезда скорой помощи



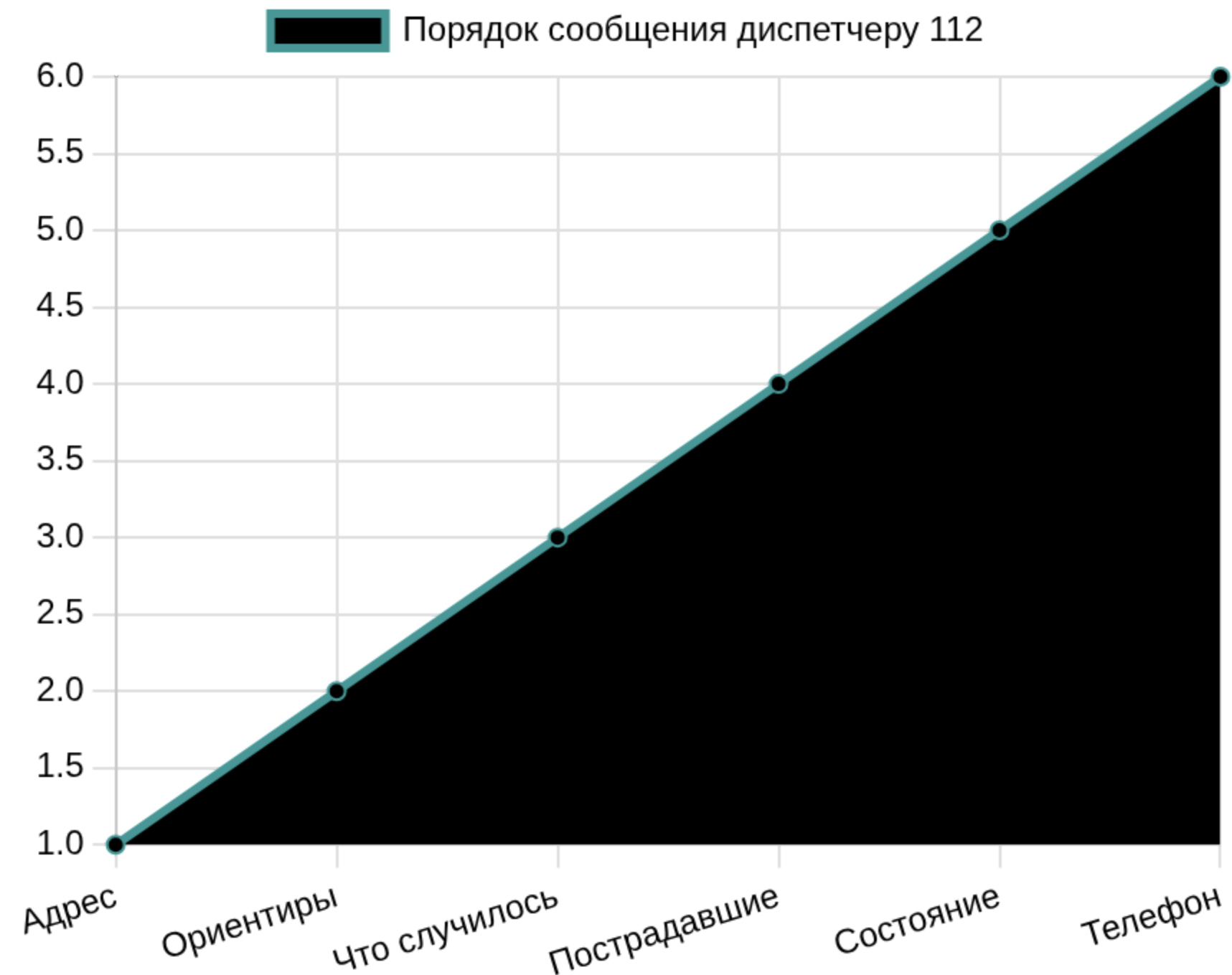
- Пострадавшего нельзя оставлять одного: нужно следить за дыханием, цветом кожи и поведением, а при ухудшении сразу снова сообщить диспетчеру о состоянии.
- При травме живота, рвоте, обмороке и тошноте не дают еду и напитки; заранее готовят точный адрес, ориентиры, возраст и число пострадавших.

Как правильно вызвать помощь по номеру 112

Короткий и спокойный разговор помогает диспетчеру быстрее понять ситуацию и отправить нужную службу.

Чем точнее и полнее сообщение, тем меньше задержка в оказании помощи пострадавшему.

Единый номер экстренных служб 112; правила информирования диспетчера.



Профилактика травм дома, в школе и на улице

- На лестницах, в коридорах и на улице важно не спешить, смотреть под ноги и избегать скользких поверхностей. Аккуратность снижает риск падений и ушибов.
- На дороге нужно переходить только в установленном месте, быть внимательным к транспорту и не отвлекаться на телефон. Это особенно важно рядом со школой и во дворе.
- Лекарства, бытовую химию и острые предметы хранят вне доступа детей. Незнакомые упаковки, жидкости и найденные предметы нельзя трогать без разрешения взрослых.
- Во время игр и спорта стоит соблюдать правила, использовать подходящую экипировку и не толкаться. Так уменьшается риск травм, растяжений и других неприятных последствий.

Первая помощь начинается со спокойствия и правильных шагов

Если помнить про безопасность, быстро вызвать 112 и выполнить простые действия, можно помочь при самых частых травмах и дождаться медиков без лишнего риска.

