

Первая помощь: общие правила и простые действия

Краткие правила, которые помогают не растеряться и не навредить.



Зачем школьнику знать первую помощь

Неожиданная ситуация может случиться где угодно: дома, в школе, во дворе или на площадке. Несколько правильных действий в первые минуты помогают снизить риск и дождаться взрослых и медиков.



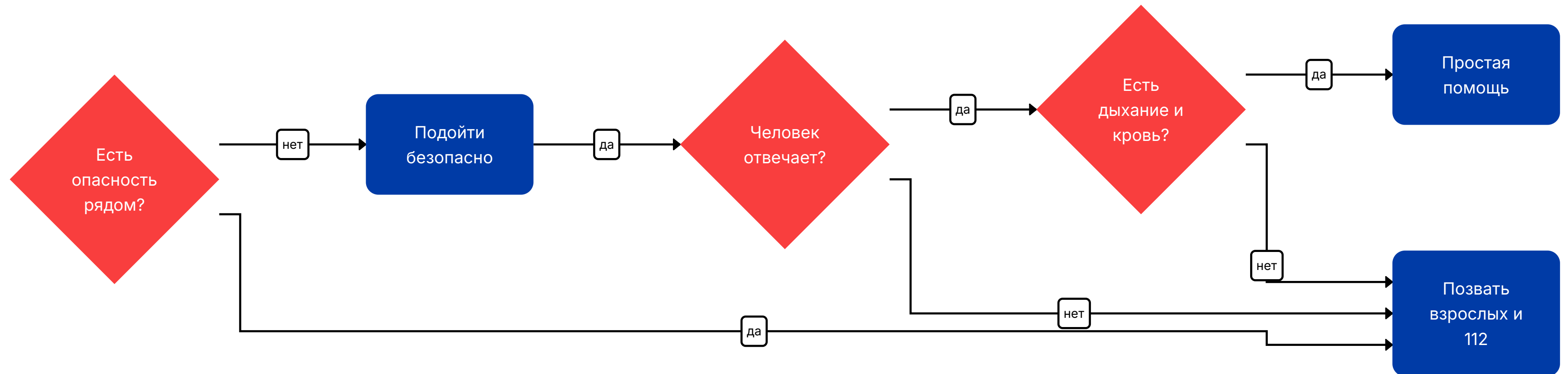
112

**нужно помнить заранее,
чтобы сразу вызвать
помощь, если место
происшествия опасно.**

Если вокруг есть огонь, дым, ток или транспорт, сначала нужно уйти в безопасное место и только потом помогать.

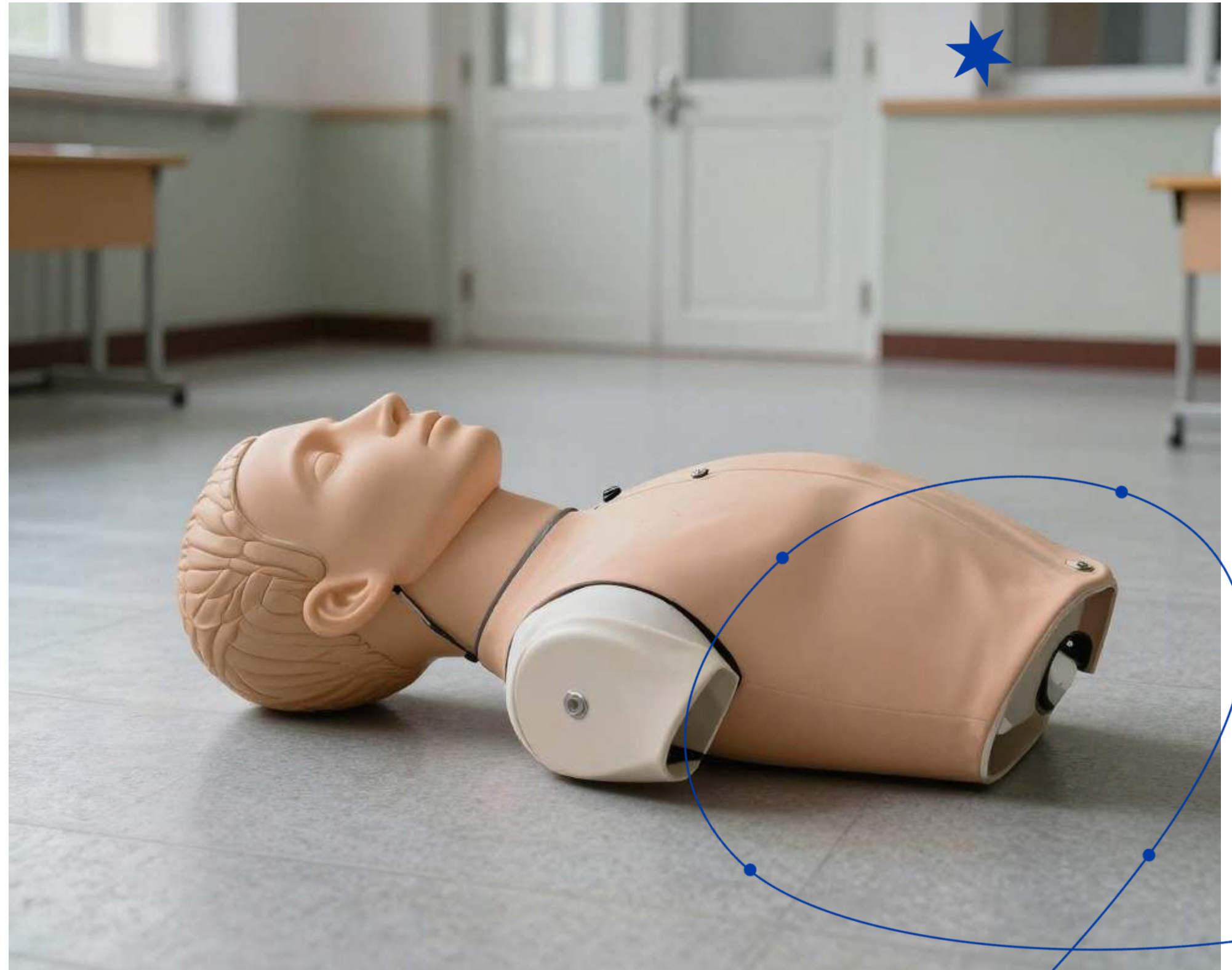
Порядок первых действий при происшествии

Последовательность действий для большинства бытовых и школьных ситуаций



Как проверить сознание и дыхание

1. Сначала громко обратитесь к человеку по имени или спросите, слышит ли он вас. Если реакции нет, осторожно коснитесь плеча и снова оцените ответ в течение нескольких секунд.
2. Потом посмотрите на грудную клетку и прислушайтесь к дыханию. Редкое, прерывистое или отсутствующее дыхание — повод сразу звать взрослых и звонить 112.



Что нужно проверить в первые минуты



Короткая проверка помогает быстро понять, нужна ли срочная помощь и что делать первым.

Сильнее всего настораживают нарушения сознания, дыхания и кровотечение; именно они требуют немедленного вызова помощи.

Показатель	Тревожный признак	Действие
Сознание	Не реагирует	112 и взрослые
Дыхание	Нет или редко	Срочная помощь
Кровотечение	Сильное	Прижать рану
Кожа	Бледность, синюшность	Не оставлять одного



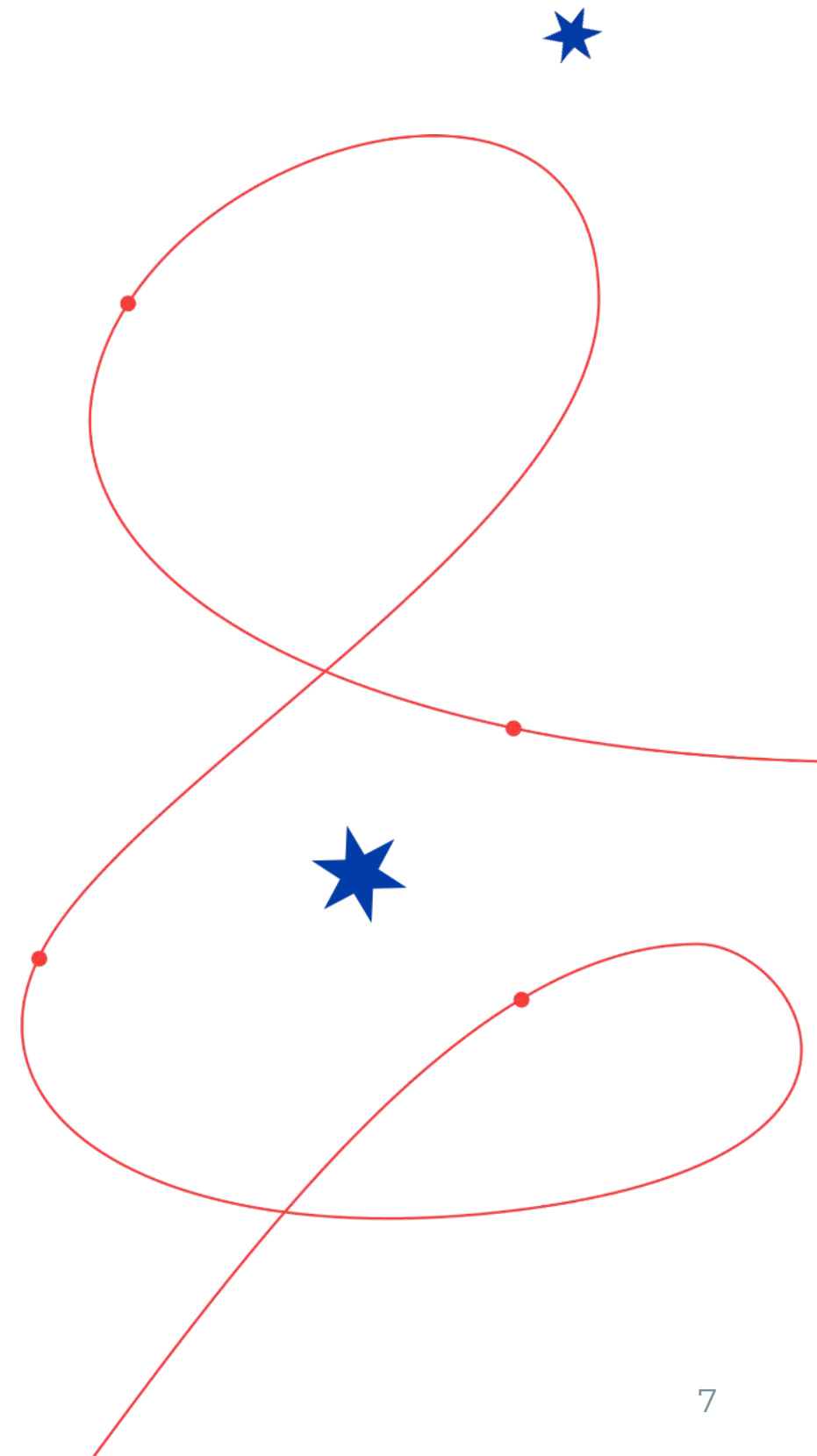
Общие правила первой помощи

Как правильно вызывать экстренную помощь

Наберите 112 и спокойно скажите, где вы находитесь: адрес, ориентир или название места. Чем точнее точка происшествия, тем быстрее помощь найдет пострадавшего.

Коротко объясните, что случилось, сколько человек пострадало и в каком они состоянии. Отдельно назовите, есть ли дыхание, кровь, ожог или потеря сознания.

После звонка не уходите далеко: оператор может задать уточняющие вопросы. Спокойные ответы и четкие сведения экономят время и помогают отправить нужные службы.



Самые частые ситуации, где нужна первая помощь



Обобщенная схема типичных школьных ситуаций



На практике чаще всего встречаются бытовые и школьные травмы, с которыми можно столкнуться без сложного оборудования.

Мелкие травмы встречаются чаще, но наиболее опасны ситуации с дыханием и сильной кровопотерей.



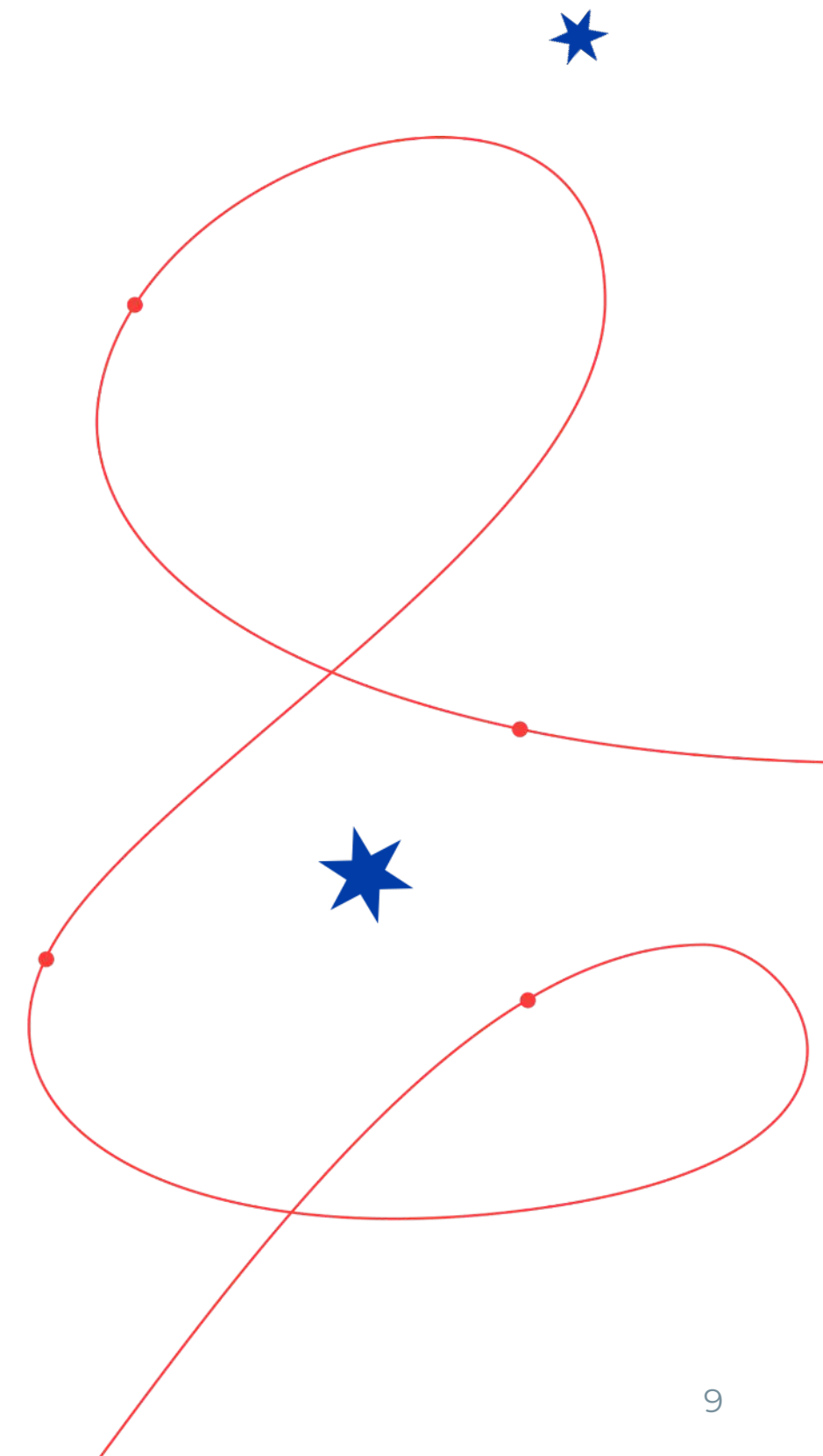
Остановка сильного кровотечения

Наложите на рану чистую ткань, салфетку или бинт и сильно прижмите. Главное — уменьшить потерю крови как можно быстрее, не теряя спокойствия.

Если рана на руке или ноге и это возможно, приподнимите конечность. Так кровь может идти медленнее, пока рядом взрослые или медики.

Если повязка пропитывается, не снимайте ее без необходимости: лучше усилить давление сверху чистым слоем. Это помогает сохранять непрерывную защиту раны.

Жгут применяют только в особых случаях и по правилам взрослых. Школьнику важно помнить: при сильном кровотечении нельзя ждать бездействия.



Обработка небольших ран и ссадин

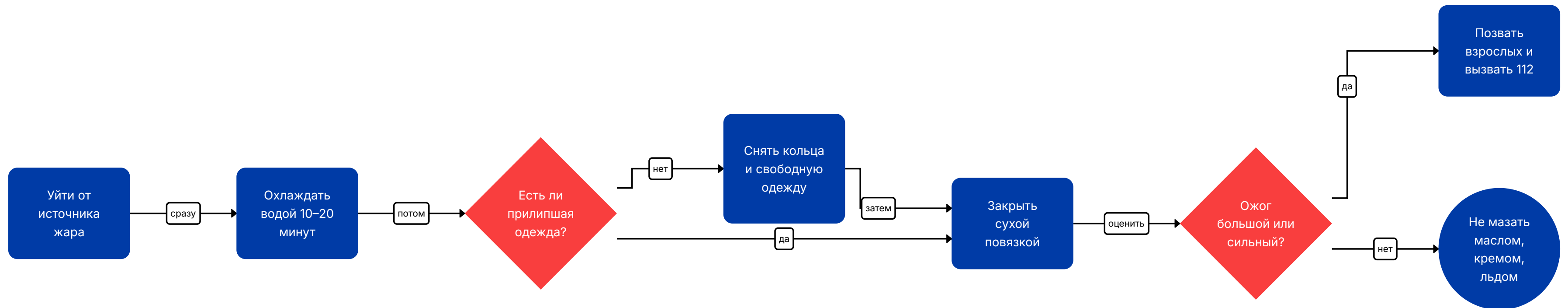


- Небольшую рану сначала промывают чистой водой, затем аккуратно убирают видимую грязь и закрывают пластырем или стерильной салфеткой. Так уменьшается риск дальнейшего загрязнения.
- Внутрь раны не наливают спирт, йод или зеленку: они раздражают ткани. Если вокруг появляется покраснение, отек, тепло или боль усиливается, нужно сообщить взрослым.



Как действовать при ожоге

Последовательность основана на простых и безопасных действиях первой помощи: сначала убрать источник жара, затем охладить кожу и оценить тяжесть ожога.



Ушибы, растяжения и подозрение на перелом



Снизить нагрузку

Поврежденную руку или ногу лучше не нагружать и не пытаться «разработать» через боль. Лишние движения могут усилить отек, сделать травму болезненнее и затруднить дальнейший осмотр врача.



Приложить холод

Холод прикладывают через ткань на 10–15 минут, чтобы уменьшить боль и припухлость. Лед напрямую на кожу не кладут, потому что можно получить дополнительное повреждение.



Подозрение на перелом

Если боль очень сильная, есть деформация или человек не может наступать на ногу, нужна помощь взрослых. Такие признаки требуют медицинского осмотра и осторожного обращения.

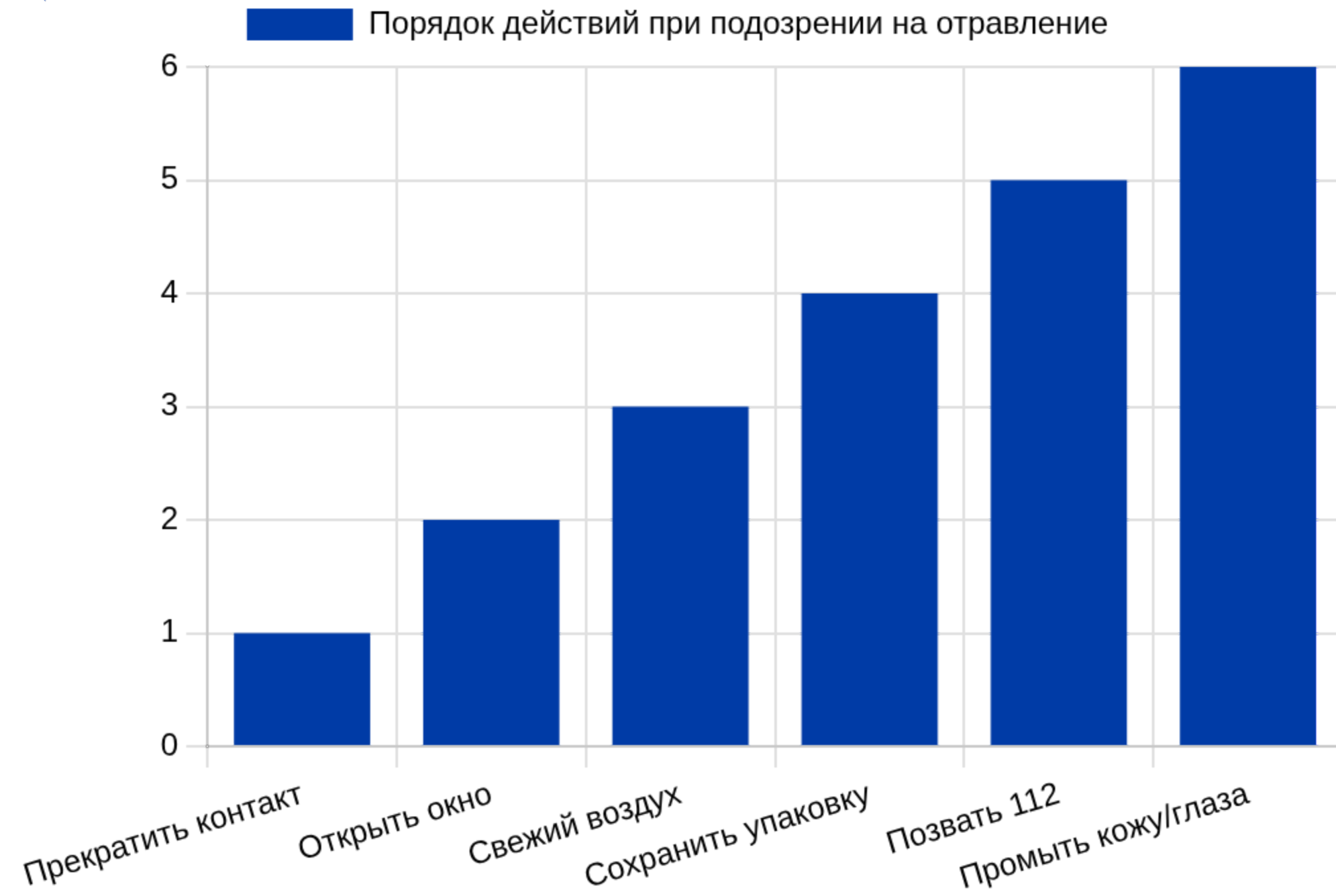


Обратиться за помощью

При травме важно не оставлять пострадавшего без присмотра. Взрослые помогут ограничить движение, оценить состояние и решить, нужен ли вызов 112 или визит к врачу.



Порядок действий при подозрении на отравление



При газе, лекарствах или бытовой химии нельзя тянуть время: чем быстрее прекращен контакт, тем меньше риск ухудшения состояния.

Главная последовательность проста: убрать источник, обеспечить воздух и передать точную информацию взрослым и 112.



Удушье и попадание инородного тела



1. Замечаем признаки

Человек не может говорить, кашляет очень слабо или хватается за горло. Лицо может краснеть, а затем синеть — это тревожный сигнал.

2. Оцениваем дыхание

Если кашель есть и воздух проходит, человека не мешают кашлять. Так организм сам пытается вытолкнуть предмет из дыхательных путей.

3. Вызываем помощь

Когда дыхание почти не проходит или человек не может издать звук, сразу зовут взрослых и вызывают 112. Медлить в такой ситуации опасно.

4. Дожидаемся помощи

Пострадавшего успокаивают и не оставляют одного. Спокойствие помогает избежать паники, а быстрый вызов помощи повышает шансы на безопасное восстановление дыхания.



Как помочь при обмороке

Положение на спине с поднятыми ногами

При обмороке человека укладывают на спину и приподнимают ноги. Это помогает крови лучше поступать к голове. Одновременно обеспечивают доступ воздуха и следят за дыханием.

Когда нужен поворот на бок

Если появилась рвота, сильная сонливость или есть риск захлебнуться, человека осторожно поворачивают на бок. После обморока его нельзя оставлять без присмотра, даже если он быстро пришел в себя.



Что можно и чего нельзя делать при первой помощи

Короткая таблица помогает запомнить безопасные действия и избежать ошибок в типичных ситуациях.

Если действие вызывает сомнение, выбирают самый безопасный вариант: остановить, вызвать помощь и не делать лишнего.

Действие	Можно	Нельзя
Вызов 112	да	медлить
Кровотечение	прижать рану	ждать без помощи
Небольшая рана	промыть водой	лить спирт или йод
Ожог	охладить водой	мазать маслом

Что должно быть в аптечке первой помощи



Бинты

Бинты нужны для фиксации повязки и защиты раны. Они помогают закрыть повреждение, остановить небольшое кровотечение и поддерживать чистоту до осмотра взрослым или медиком.



Пластыри и салфетки

Пластыри и стерильные салфетки удобны при небольших порезах и ссадинах. Они помогают быстро закрыть поврежденное место и снизить риск попадания грязи.



Ножницы и перчатки

Ножницы нужны, чтобы аккуратно разрезать бинт или пластырь, а перчатки помогают защитить руки помощника. Это особенно важно, если рядом есть кровь или загрязнение.



Антисептик и бинт

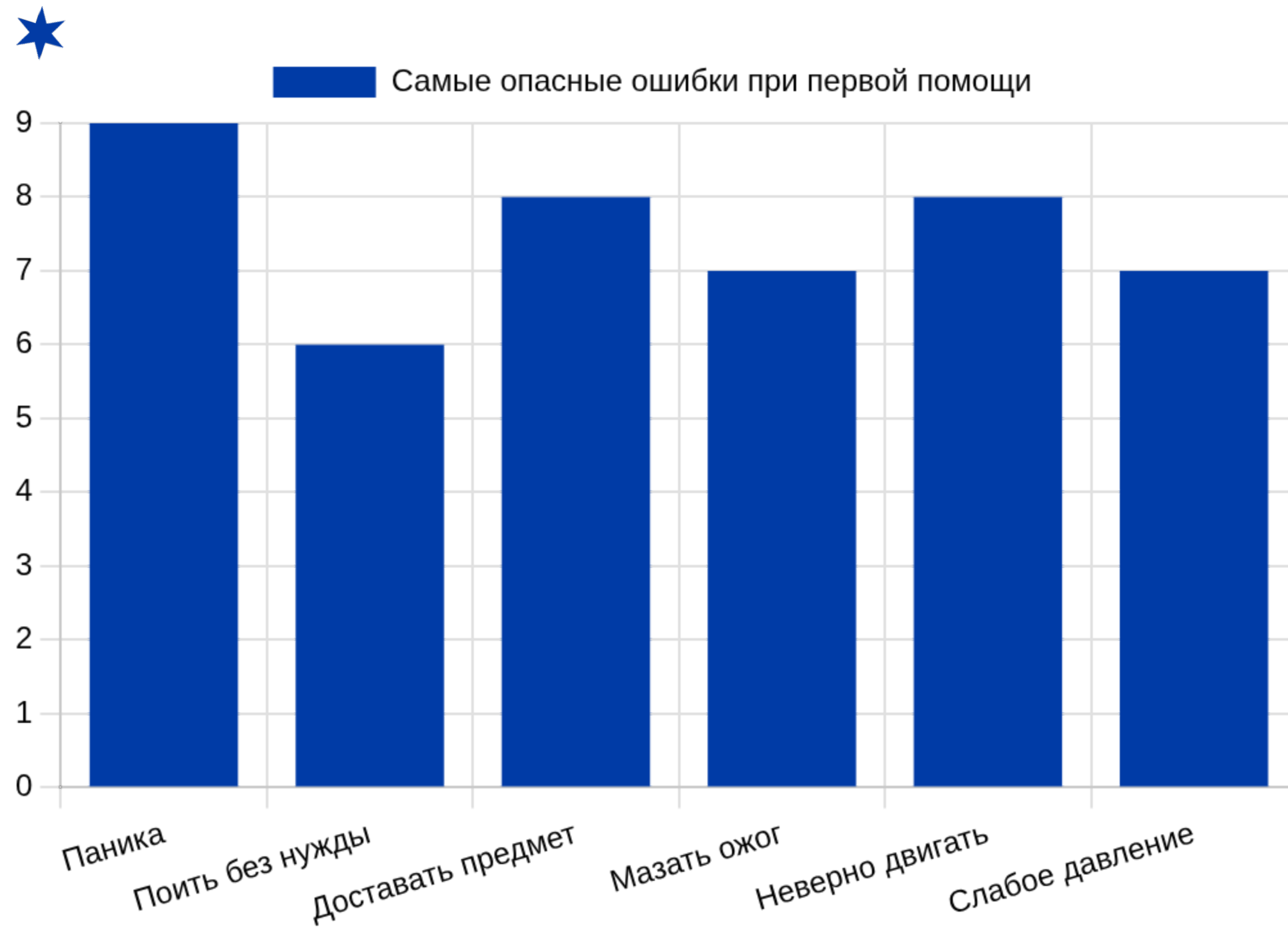
Антисептик для кожи и эластичный бинт полезны при мелких травмах и растяжениях. Их используют по назначению, чтобы обработать кожу и поддержать повязку.



Термопокрывало

Термопокрывало помогает сохранить тепло пострадавшего, если человек ослаблен, замерз или долго ждет помощь. Аптечку важно хранить в доступном месте и регулярно проверять.

Самые опасные ошибки при оказании первой помощи



Часто вред приносит не отсутствие усилий, а неверное действие: оно может усилить кровотечение, боль или риск осложнений до приезда взрослых.

Чем серьезнее ситуация, тем важнее не экспериментировать. Безопаснее остановиться, вызвать 112 и делать только проверенные шаги.

Как действовать, если рядом несколько помощников



Один человек сразу вызывает 112 и говорит только проверенные сведения: адрес, что случилось, сколько пострадавших и как они себя чувствуют. Короткий и спокойный разговор экономит время.



Второй может принести аптечку, бинты или чистую ткань, а третий — убрать лишние предметы вокруг пострадавшего. Так место становится безопаснее и удобнее для помощи.

Четвертый следит за дыханием, сознанием и изменениями состояния, не отвлекаясь на разговоры. Наблюдение особенно важно, если человек бледный, сонный или жалуется на сильную боль.

Если все действуют без суеты и не спорят, помощь приходит быстрее. В такой ситуации важно не придумывать версии, а сообщать только то, что действительно видно.



Три шага, которые должны запомниться

Первая помощь начинается с безопасности, продолжается вызовом 112 и завершается простыми правильными действиями. Спокойствие, порядок и отказ от опасных ошибок помогают сохранить здоровье и иногда жизнь.

