



Первая помощь: что должен знать ученик 5 класса

Простые действия, которые помогают до приезда взрослых и медиков.



Зачем школьнику знать первую помощь

В школе и на прогулке легко получить порез, ушиб, ожог или носовое кровотечение. Если действовать спокойно и правильно, можно уменьшить боль, защитить рану и не допустить ухудшения состояния.



Три главных правила первой помощи

.1

Сначала осмотритесь и убедитесь, что рядом нет огня, электричества, стекла, дороги, воды или другой опасности, которая может навредить вам и пострадавшему.

.2

Если ситуация серьёзная, сразу позовите взрослого и вызовите 103 или 112. Чем раньше сообщить о проблеме, тем быстрее придёт помощь.

.3

Делайте только безопасные действия: прижмите рану, охладите ожог, уложите человека на бок и не оставляйте его одного до приезда взрослых.

Порядок действий в любой неотложной ситуации

Последовательность простых шагов для школьника при травме или резком ухудшении самочувствия.

Безопасность человека, который оказывает помощь

.1

Сначала — собственная защита

Помогающий не должен рисковать собой. Если рядом оголённые провода, огонь, разбитое стекло или химикаты, нужно остановиться и звать взрослых.

.2

Когда нельзя подходить близко

В опасной обстановке не подходят вплотную. Лучше сразу вызвать экстренные службы, использовать перчатки или чистую ткань и действовать спокойно.

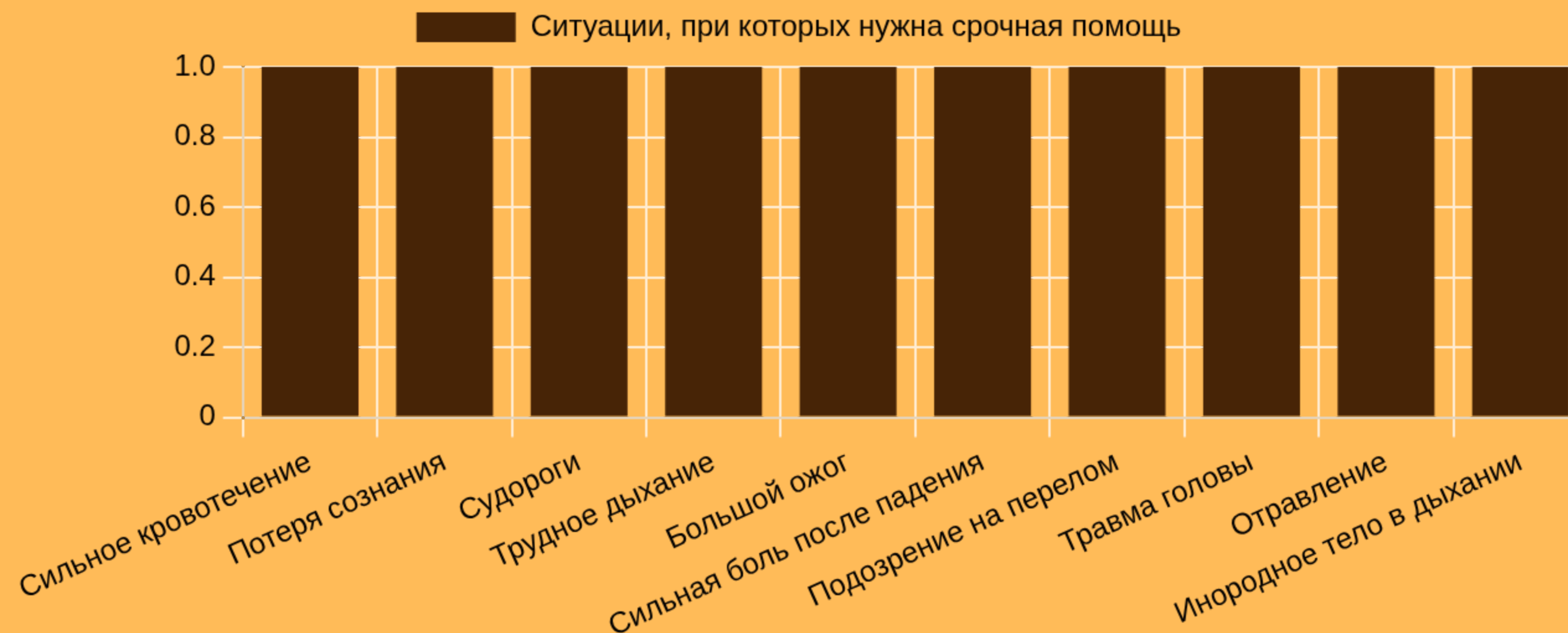


Когда нужно срочно вызывать скорую помощь

Любой из этих признаков — повод не ждать и сразу звать взрослого.

Если есть хотя бы один опасный признак, нужна немедленная связь с 103 или 112.

Правила первой помощи для школьников; экстренные номера 103 и 112.



Краткие действия при частых травмах

Таблица показывает первые безопасные действия и ситуации, когда нужен взрослый или врач.

Во всех частых травмах сначала помогают простыми безопасными действиями, а при сильной боли или крови сразу зовут взрослого.

Правила первой помощи для школьников.

Ситуация	Что делать	Когда звать помощь
Порез	Прижать салфеткой	Если кровь не останавливается
Ссадина	Промыть водой	Если рана большая
Ушиб	Холод через ткань	Если сильная боль
Носовое кровотечение	Наклонить голову вперёд	Если не проходит

Как остановить кровотечение

1. Наложить салфетку

Закройте рану стерильной салфеткой или чистой тканью и плотно прижмите. Это помогает уменьшить потерю крови и защитить повреждённое место от грязи.

2. Усилить давление

Если кровь проступает через первый слой, добавьте сверху ещё один. Первый слой не снимайте, чтобы не сорвать образовавшийся сгусток.

3. Позвать взрослых

При сильном кровотечении сразу нужны взрослые и скорая помощь. Глубоко застрявшие предметы не вытаскивают, а пострадавшего не оставляют одного.

Первая помощь при носовом кровотечении

.1

Усадите человека и слегка наклоните голову вперёд, чтобы кровь не стекала в горло. Так легче контролировать состояние и избежать неприятных ощущений.

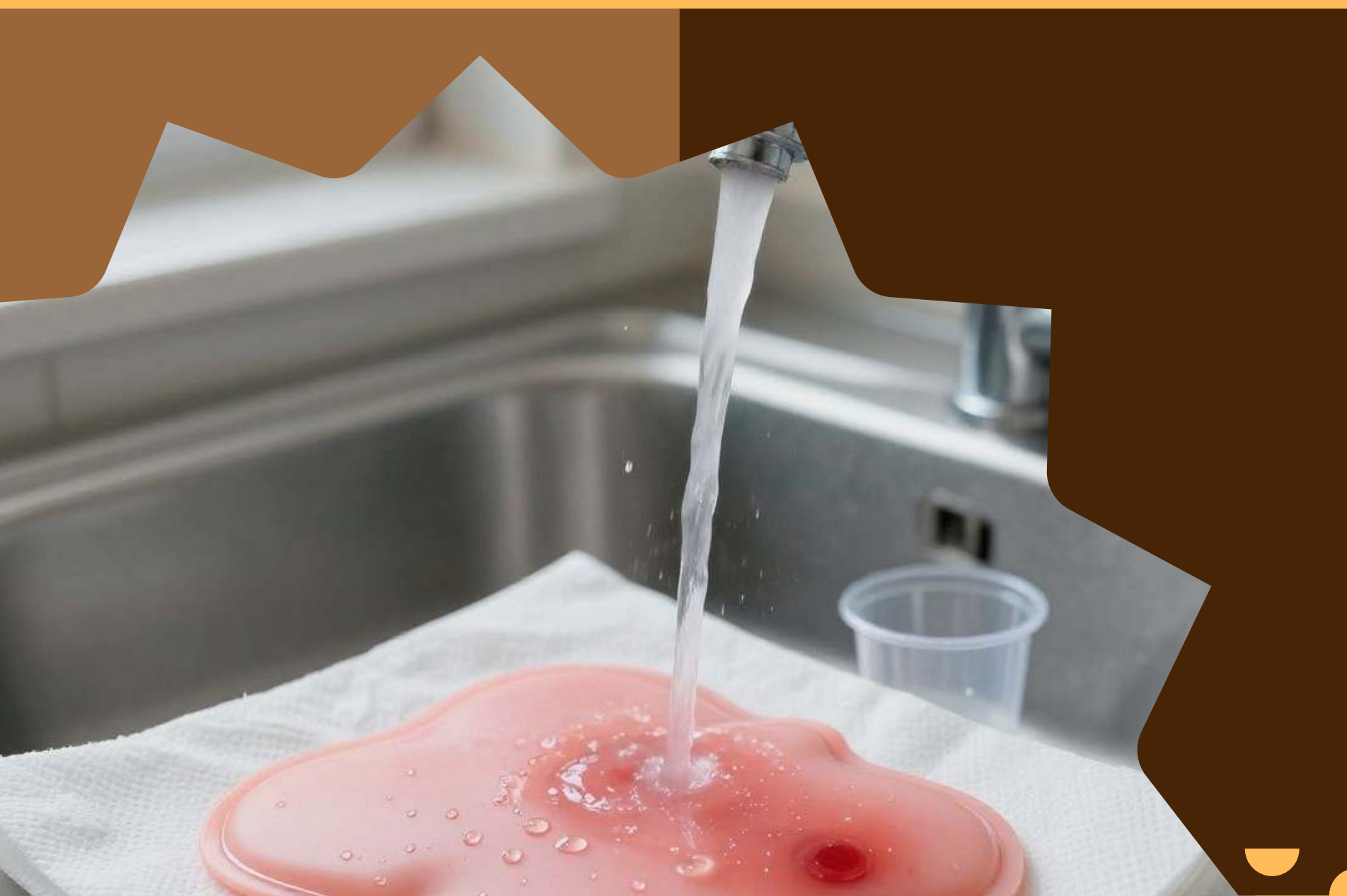
.2

Пальцами зажмите крылья носа на 10 минут без перерыва. Если есть возможность, приложите холод к переносице через ткань.

.3

Голову назад запрокидывать нельзя: кровь может попасть в рот, вызвать тошноту или рвоту. Если кровотечение не прекращается, нужен взрослый и врач.

Ожоги: что делать сразу после травмы



- Ожог нужно охлаждать прохладной проточной водой 10–20 минут. Это уменьшает боль и помогает ограничить дальнейшее повреждение кожи.

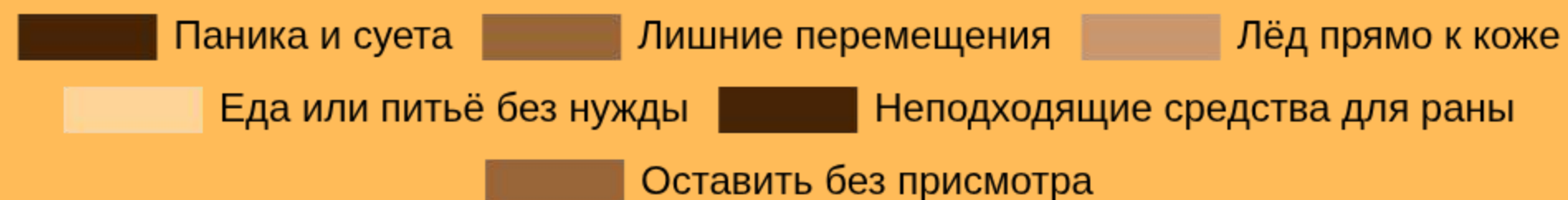
- Нельзя мазать ожог маслом, кремом, пастой или йодом, а также прокалывать пузыри и срывать прилипшую одежду. При большом ожоге или травме лица, глаз и рук нужна срочная помощь.

Чего нельзя делать при первой помощи

Ошибки часто выглядят безобидно, но именно они мешают правильным действиям и могут усилить боль, кровотечение или травму.

Чаще всего вредят спешка и неправильные действия. Безопаснее сразу звать взрослого и выполнять только простые, проверенные шаги.

Памятка по первой помощи для школьников; иллюстративное распределение типичных ошибок



Потеря сознания: безопасная последовательность действий

Алгоритм первой помощи при отсутствии ответа у пострадавшего

100–120

**нажатий в минуту — ориентир для
компрессий грудной клетки.**

Рекомендации по базовой сердечно-легочной
реанимации

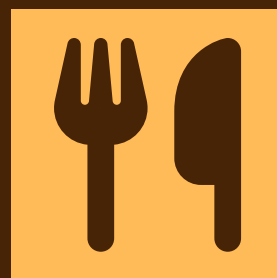
Такой ритм помогает
поддерживать кровоток до
приезда медиков. Для
школьника главное —
немедленно звать взрослых и не
терять время.

Удушье и инородное тело в дыхательных путях



Признаки удушья

Человек не может говорить, хватается за горло, кашляет, дышит с трудом или синеет. Это сигнал немедленно позвать взрослых и вызвать помощь.



Что чаще всего опасно

В дыхательные пути нередко попадают кусочки еды, орехи, мелкие игрушки и бусины. Особенно опасны предметы, которые легко перекрывают поток воздуха.



Если воздух проходит

При сильном кашле не мешают человеку и не пытаются вытащить предмет вслепую. Кашель может сам очистить дыхательные пути безопаснее любых действий.



Когда нужен срочный звонок

Если человек не может вдохнуть или говорить, помощь нужна немедленно. Рядом должен остаться взрослый, а пострадавшего нельзя оставлять одного.

Что должно быть в домашней и школьной аптечке

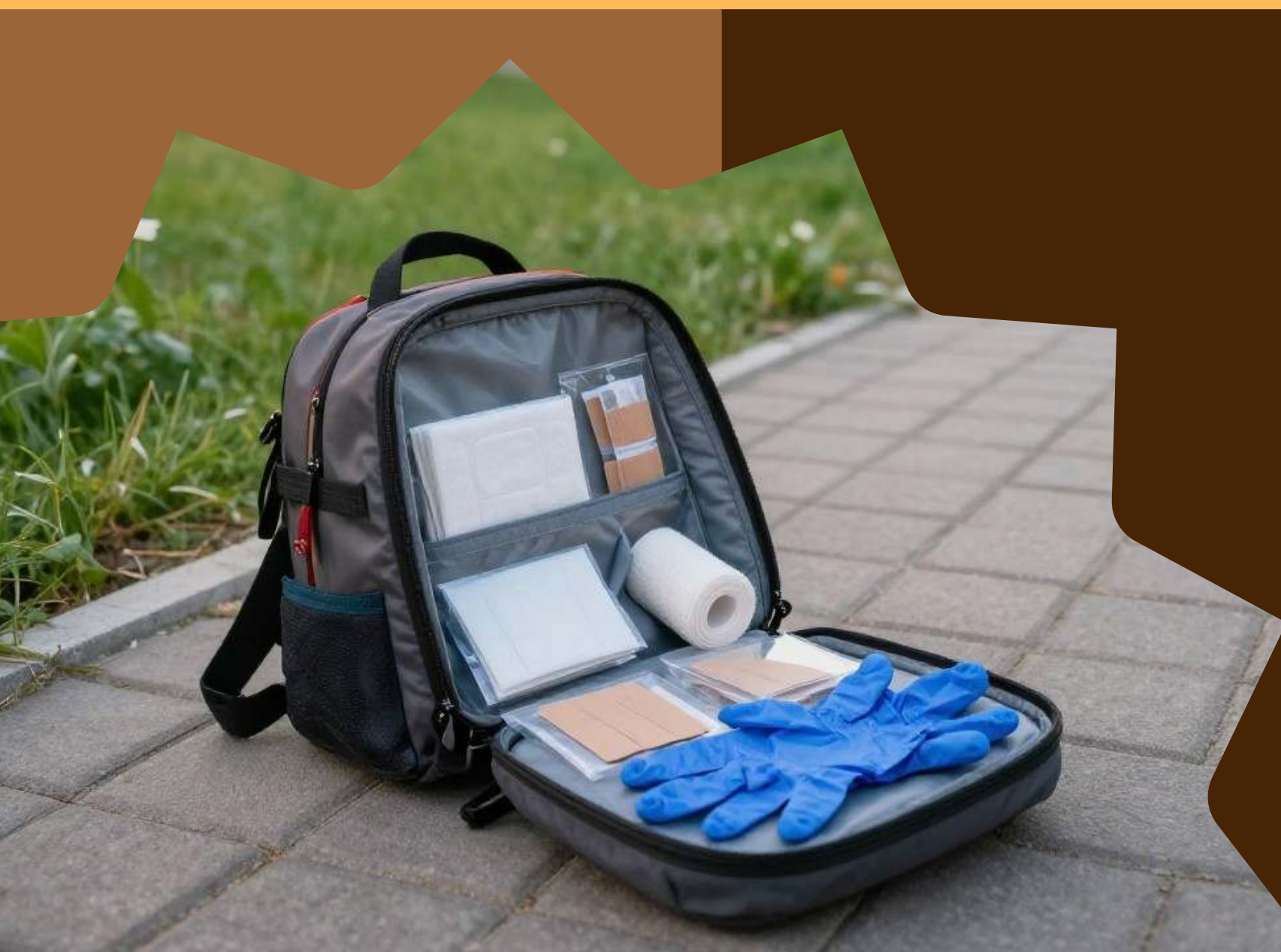
В аптечке должны быть средства для быстрой и безопасной помощи при самых частых мелких травмах.

Важны не только предметы, но и порядок хранения. Аптечка должна быть доступна, проверена и укомплектована без просроченных средств.

Общие правила комплектования аптечки первой помощи

Предмет	Назначение
Салфетки	Закрыть рану
Бинт	Повязка и фиксация
Пластыри	Мелкие порезы
Перчатки	Защита рук
Антисептик	Обработать кожу

Аптечка в школе, дома и на прогулке



- Дома и в школе аптечка должна лежать в известном месте, чтобы взрослые и сам ребёнок могли быстро взять салфетки, бинт, пластыри, перчатки и холодный пакет.

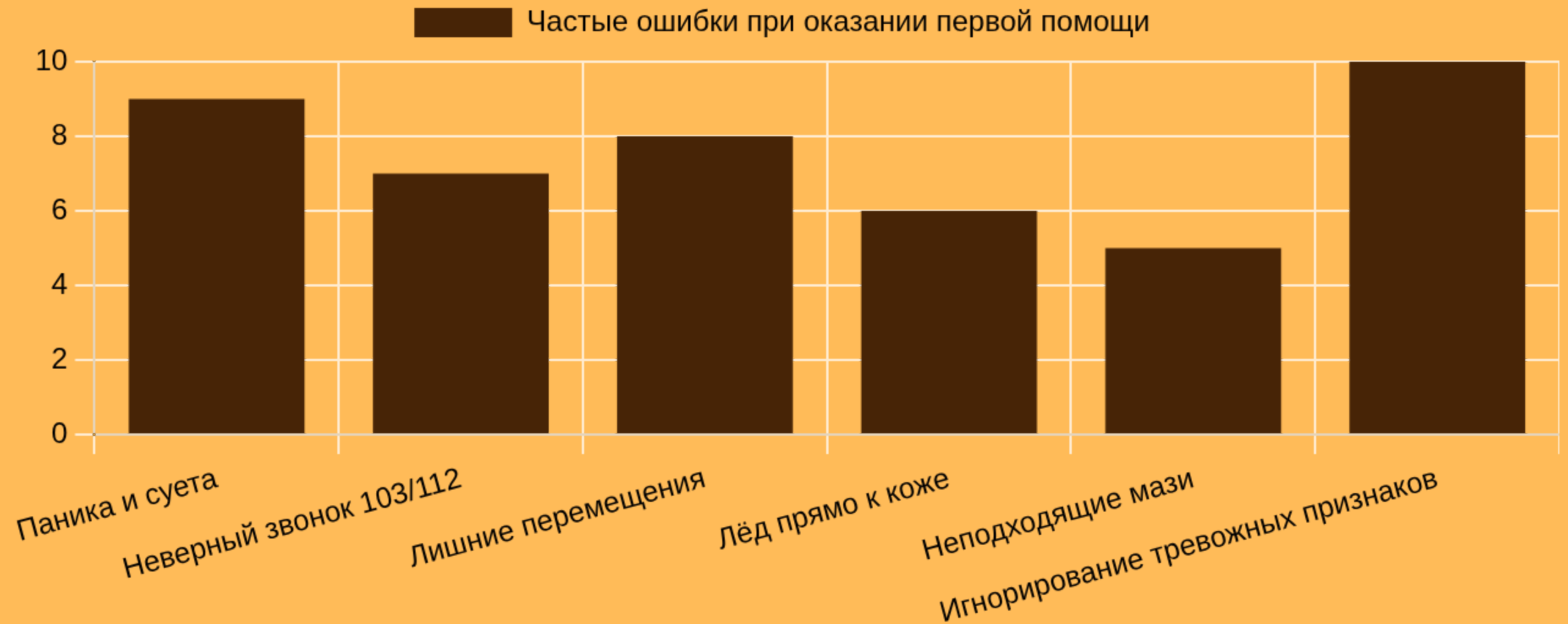
- На прогулке особенно полезны простые средства для ссадин, мозолей, заноз и ушибов. Небольшой набор в рюкзаке помогает не откладывать обработку травмы и быстрее дождаться взрослых.

Частые ошибки при оказании первой помощи

Если сомневаетесь, лучше остановиться и позвать взрослого, чем сделать лишнее и навредить пострадавшему.

Самый опасный промах — игнорировать тревожные признаки. В спорной ситуации безопаснее вызвать помощь и не пытаться действовать наугад.

Памятка по первой помощи для школьников;
иллюстративная диаграмма типичных ошибок



Когда обязательно нужен взрослый немедленно

Признаки, при которых самостоятельной помощи недостаточно

Что нужно запомнить заранее



Главные номера

Нужно помнить 103 и 112, а также уметь быстро назвать адрес дома или школы. Это экономит минуты, когда счёт идёт на скорость помощи.



Свои данные

Полезно заранее знать свой адрес, номер класса и телефоны родителей. Тогда взрослым и диспетчеру легче понять, где вы находитесь и что случилось.



Простой порядок действий

Сначала оценивают опасность, затем зовут взрослых и выполняют только безопасные шаги: остановить кровь, уложить на бок, не оставлять пострадавшего одного.

Главная мысль: первая помощь помогает выиграть время

Первая помощь не заменяет врача, но помогает сохранить безопасность до его приезда. Если помнить простые шаги, можно действовать спокойно, быстро и без лишнего риска.