

Первая помощь при неотложных состояниях

Что делать в первые минуты до приезда
медиков?





Навык, который нужен каждому ученику

Первая помощь помогает выиграть время до приезда скорой. Иногда именно первые минуты решают исход при кровотечении, удушье или остановке дыхания, поэтому такие знания важны и в школе, и дома.



Первый шаг – безопасность места

01

Сначала быстро оцените обстановку: огонь, дым, ток, стекло, транспорт, вода и острые предметы могут угрожать и пострадавшему, и вам самим.

02

Если место опасно, не подходите к человеку и не пытайтесь помогать без защиты. Сначала устраните риск или дождитесь специалистов, которые могут работать безопасно.

03

Позвонив 112, чётко сообщите, что произошло, точный адрес, число пострадавших и их состояние: есть ли сознание и дыхание.

Алгоритм действий в первые минуты

Последовательность действий при большинстве неотложных состояний до приезда скорой помощи.



Положение на боку при сохранённом дыхании

Зачем это нужно

Если человек без сознания, но дышит, его кладут на бок. Так язык и рвотные массы меньше мешают дыханию, а риск удушья до приезда врачей снижается.



Как уложить правильно

Голову слегка запрокидывают, рот поворачивают вниз для свободного оттока слюны. Важно показать на рисунке голову, руку и согнутую ногу в устойчивом положении.





Этот ритм помогает поддерживать кровоток, пока не появится дыхание или не приедут врачи.

Базовые рекомендации по сердечно-лёгочной реанимации для непрофессиональных спасателей.

30

нажатий делают перед двумя вдохами при СЛР у одного пострадавшего.



Автоматический наружный дефибриллятор



AED анализирует сердечный ритм и подаёт голосовые подсказки, поэтому даже неподготовленный помощник может действовать по шагам и не тратить время на догадки.



Электроды наклеивают на сухую грудь по схеме на упаковке. При внезапной остановке сердца AED используют как можно раньше, потому что ожидание уменьшает шанс спасения.

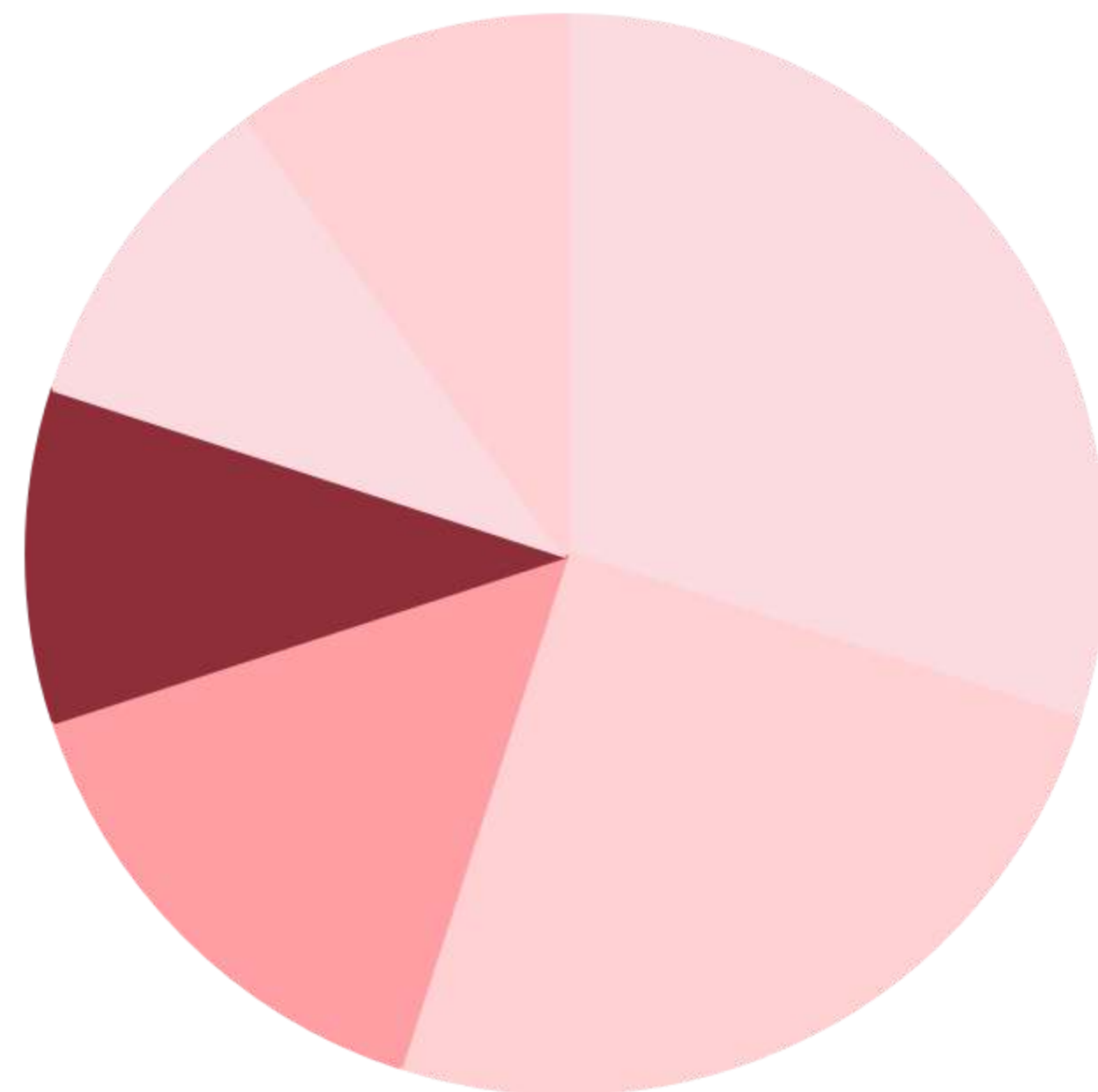
Самые частые неотложные ситуации у детей и подростков



Схема помогает увидеть, какие случаи встречаются чаще, а какие реже, но требуют особенно быстрой реакции.

Мелкие травмы встречаются чаще, но редкие состояния опаснее для жизни и требуют немедленного вызова 112.

Учебная схема по типичным бытовым, школьным и уличным ситуациям; точная статистика не приводится.





Виды кровотечения и первые действия

Вид	Как выглядит	Что делать
Артериальное	Яркая струя	Прижать, вызвать 112
Венозное	Тёмная равномерно	Повязка, контроль
Капиллярное	Сочится из раны	Обработка и пластырь

Краткая таблица помогает быстро распознать кровотечение и выбрать первый шаг помощи.

Чем сильнее кровопотеря, тем важнее немедленное прижатие раны и обращение за медицинской помощью.

Учебные правила первой помощи при кровотечениях.

Как остановить сильное кровотечение



Наложите на рану чистую салфетку, бинт или ткань и сильно прижмите ладонью. Постоянное давление обычно важнее любой сложной процедуры.



Если повязка быстро промокла, не снимайте её. Добавляйте сверху новые слои, чтобы не сорвать уже начавшееся образование сгустка.



При очень сильном кровотечении из руки или ноги используют жгут по правилам и обязательно отмечают время его наложения, чтобы сообщить медикам.



Если кровь не удаётся остановить быстро, вызывайте 112 и продолжайте прижатие. Спокойные и уверенные действия уменьшают потерю крови.

Обморок и резкое ухудшение самочувствия



Обеспечить воздух

Откройте окно, расстегните тесную одежду и уберите лишние предметы вокруг. Свободное дыхание помогает снизить риск ухудшения состояния и облегчает восстановление после обморока.



Не поднимать резко

Когда человек приходит в себя, не сажайте его и не ставьте на ноги слишком быстро. Резкий подъём может снова вызвать слабость, головокружение и повторный обморок.



Замечать предвестники

Бледность, потливость, слабость и головокружение часто появляются до потери сознания. Если заметили эти признаки, лучше посадить человека, дать опору и немедленно позвать помощь.



Проверить дыхание

После потери сознания сразу оцените, дышит ли человек. Если дыхание есть, следите за ним и не оставляйте пострадавшего без наблюдения до прибытия взрослых или медиков.



Исключить травму головы

Если пострадавший падал, осмотрите его на признаки ушиба головы: боль, шишку, тошноту, сонливость, спутанность. При таких симптомах нужна помощь взрослых и медицинская оценка.

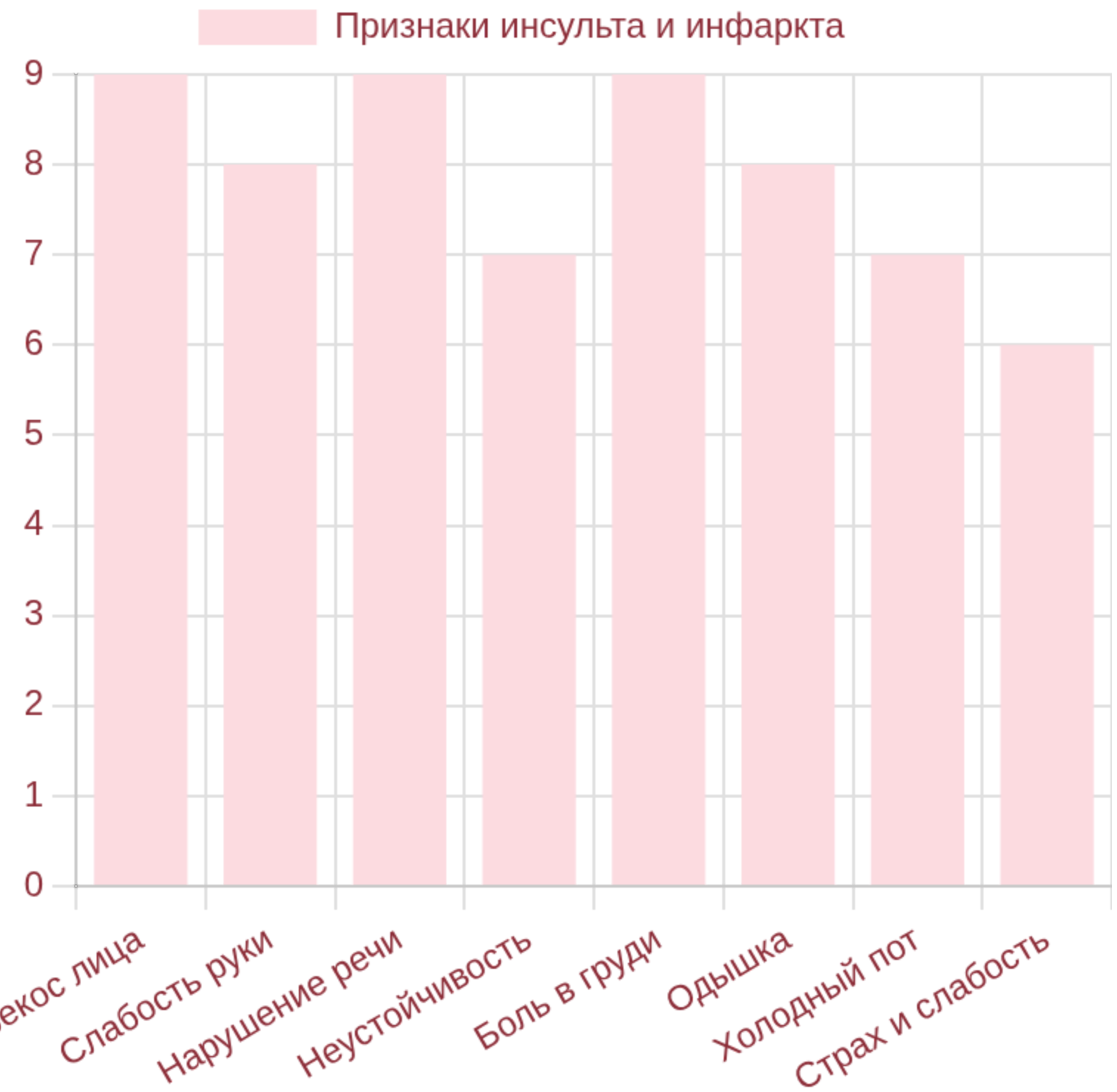
Инсульт и инфаркт: важные признаки



Оба состояния опасны даже тогда, когда симптомы кажутся “не такими уж сильными”. Важно не ждать, а сразу действовать и вызвать помощь.

Если появились характерные признаки, время решает исход: чем раньше вызов 112, тем выше шанс предотвратить тяжёлые последствия.

Учебные материалы по первой помощи; общие клинические признаки инсульта и инфаркта, 2025



Аллергия и анафилаксия



При первых признаках тяжёлой аллергии немедленно прекратите контакт с аллергеном: уберите еду, лекарство, укусившее насекомое или другой источник. Быстрая остановка контакта уменьшает дальнейшее поступление раздражителя.



Следите за дыханием и состоянием человека: отёк губ, языка и лица, хрипы, кашель и резкая слабость могут быстро усилиться. При ухудшении сразу звоните 112 и не оставляйте пострадавшего одного.



Если у человека есть автоинъектор адреналина и он умеет им пользоваться, препарат применяют без задержки. После этого всё равно нужен контроль взрослых и срочная медицинская помощь.

Удушье и поперхивание

2. Полное перекрытие дыхания

Когда пострадавший не может говорить, кашлять и дышать, сразу вызывайте 112. Время становится критически важным, особенно у детей и подростков.

1. Частичное удушье

Если человек кашляет и может дышать, не мешайте кашлю. Это естественная попытка освободить дыхательные пути, и лишние действия могут только ухудшить ситуацию.

3. Помощь до приезда врачей

Используйте приёмы помощи, подходящие по возрасту и размеру человека, и действуйте быстро и спокойно. Если человек потерял сознание, переходите к базовому алгоритму первой помощи.

Ожоги: виды и первая помощь

Вид	Как выглядит	Что делать
Термический	Покраснение, боль	Охладить водой
Химический	Раздражение, ожог	Смыть вещество
Солнечный	Покраснение кожи	Уйти в тень

Таблица помогает быстро отличить тип ожога и понять, какие действия допустимы сразу после травмы.

Во всех случаях важны охлаждение, защита кожи и отказ от опасных домашних средств. Глубокие или обширные ожоги требуют срочной помощи врачей.



Травмы, ушибы и подозрение на перелом



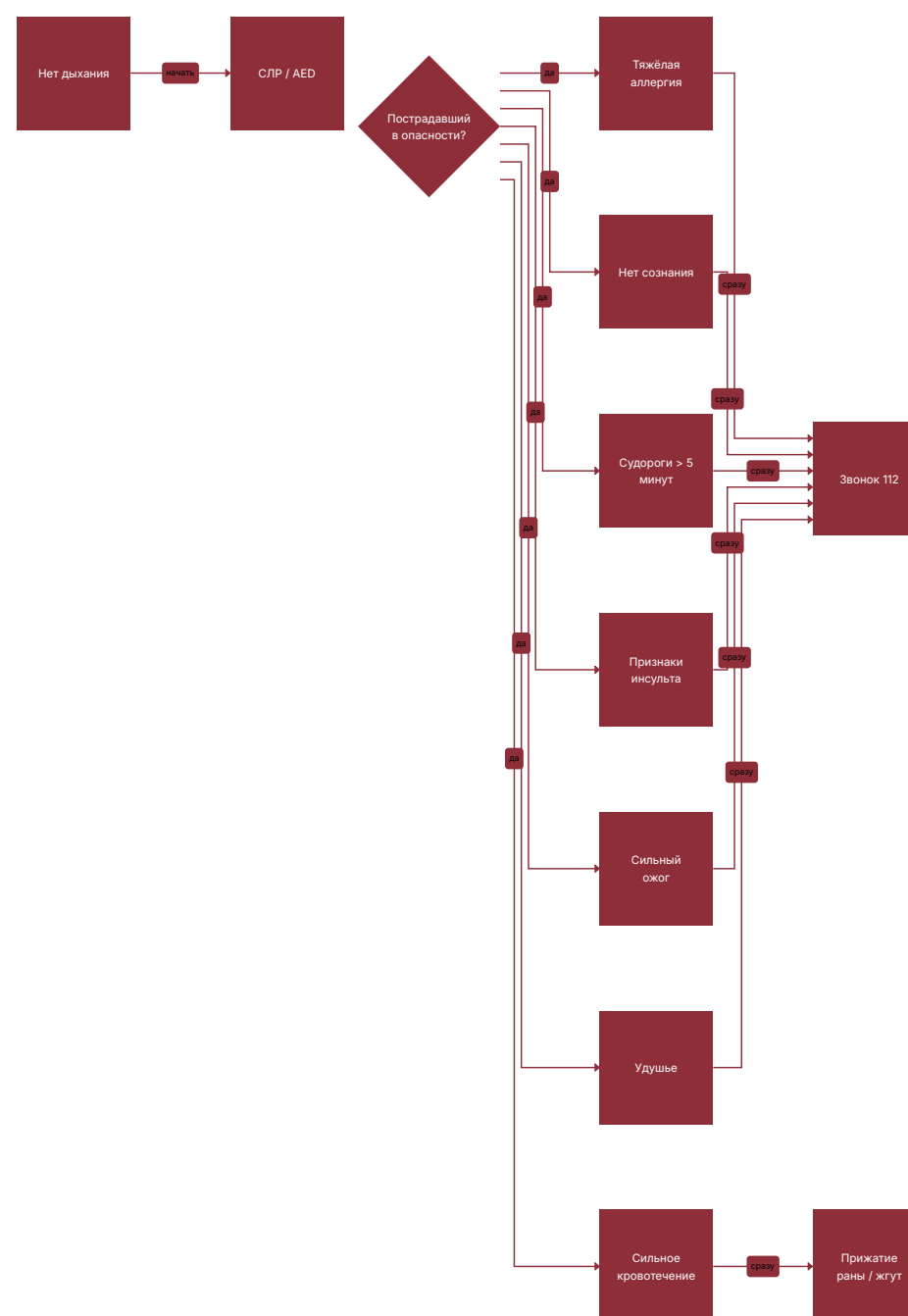
При любой травме конечность стараются не двигать и по возможности фиксируют в том положении, в каком она оказалась. Это снижает боль и риск дополнительного повреждения тканей.



При ушибе прикладывают холод через ткань на 10–15 минут. Если есть сильная боль, деформация, отёк или невозможно двигать рукой или ногой, нужен осмотр врача.

Когда срочно нужно звонить 112

Алгоритм основан на признаках, при которых промедление может угрожать жизни и здоровью.



Опасные ошибки при первой помощи

Нельзя давать еду или воду человеку без сознания: он может подавиться. Если пострадавший не отвечает, сначала проверяют дыхание и вызывают помощь.

При судорогах не кладут в рот ложки, пальцы или другие предметы. Это не помогает, но может сломать зубы, поранить рот и травмировать оказывающего помощь.

Нельзя трясти пострадавшего, резко поднимать его или силой выпрямлять травмированную конечность. Такие действия усиливают боль и могут увеличить повреждение.

После обморока, травмы, сильной боли или проблем с дыханием человека нельзя оставлять одного. Наблюдение важно, потому что состояние может быстро измениться.

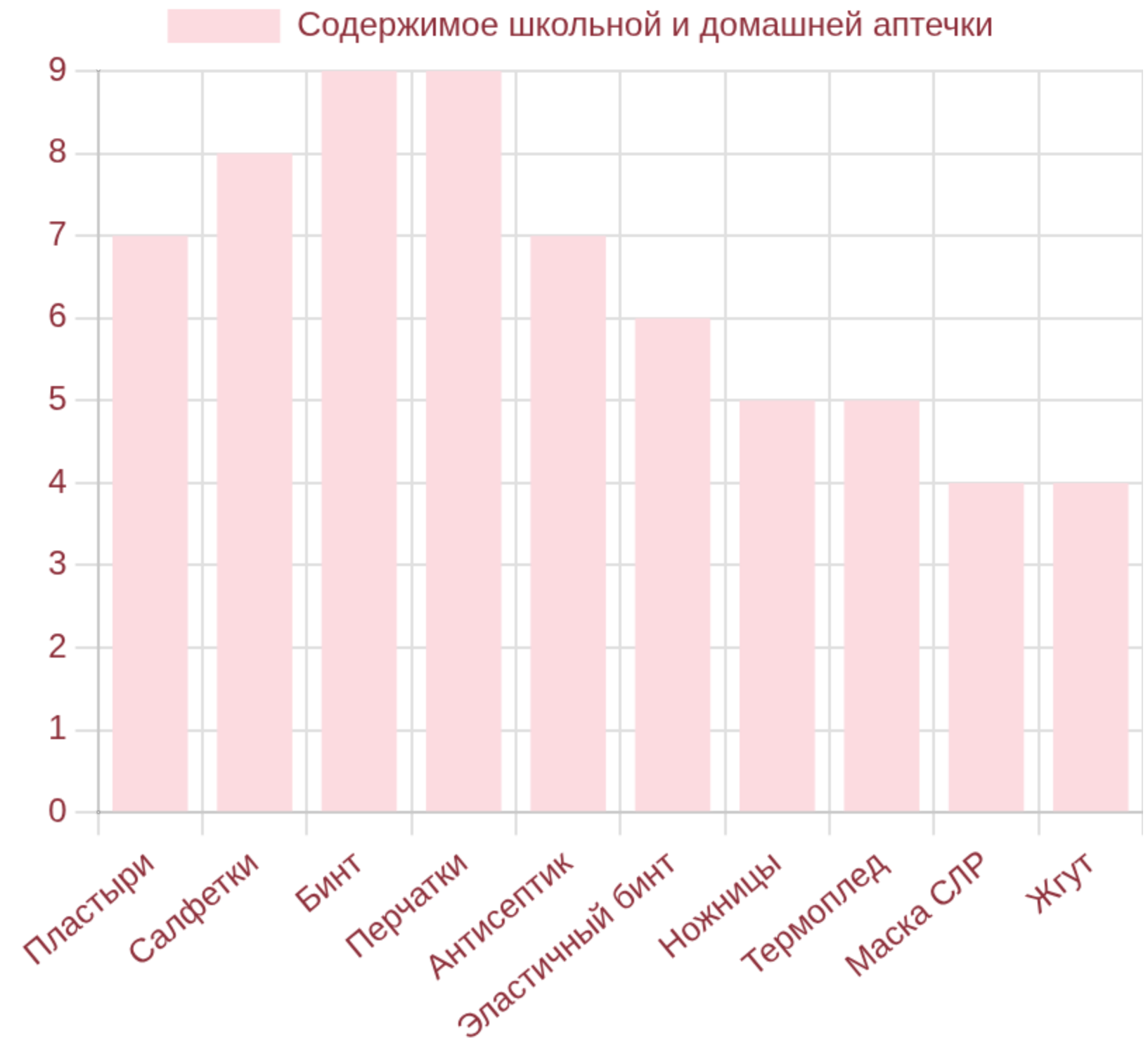
Что должно быть в школьной и домашней аптечке



Набор должен быть доступен, чист и регулярно проверяться. Важно заранее знать, где лежат самые нужные предметы и кто может ими пользоваться.

Для школы приоритетны средства для мелких травм, а дома полезны ещё и предметы для защиты от холода и более серьёзной помощи.

Рекомендации по комплектованию аптечки первой помощи; 2025





Первая помощь начинается с правильного шага

Главное в неотложной ситуации — не растеряться: обеспечить безопасность, сразу вызвать 112 и выполнить простые действия, которые помогают сохранить жизнь до приезда врачей.