

Оказание первой доврачебной помощи: базовые знания по биологии и безопасности

Как действовать быстро и безопасно до приезда
врачей

Почему первая помощь изучается на биологии

Травма или резкое ухудшение состояния сразу затрагивают дыхание, кровообращение и работу мозга. Поэтому знания о строении человека помогают понять, почему счет идет на минуты и как не навредить до приезда помощи.



Общий алгоритм действий в любой экстренной ситуации

Оцените обстановку

Сначала убедитесь, что рядом нет огня, дыма, электричества, транспорта и других угроз. Помогать можно только тогда, когда вы сами остаетесь в безопасности.

1

Проверьте состояние

Затем посмотрите, отвечает ли человек, дышит ли он, есть ли сильное кровотечение, признаки удушья, ожога или травмы. Это помогает понять, что опаснее всего.

2

Сразу вызовите помощь

Если ситуация серьезная, позовите взрослых и наберите 112. Диспетчеру важно быстро получить точный адрес, ориентир и краткое описание происшествия.

3

Сделайте только безопасное

До приезда помощи можно остановить кровь, укрыть пострадавшего, охладить ожог или придать удобное положение. Главное — не делать ничего рискованного и не давать лекарства без указания взрослых.

4

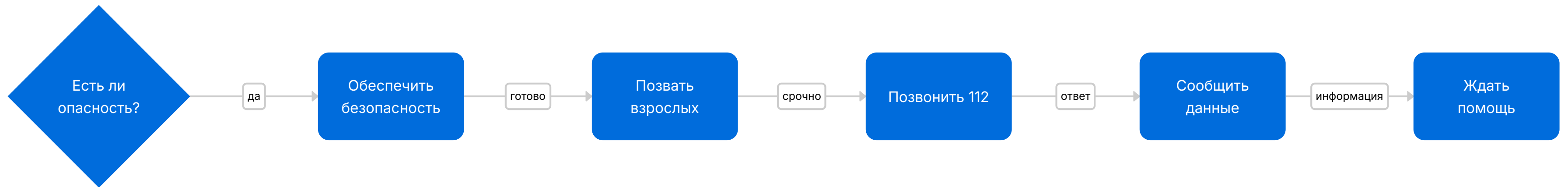
Не усугубляйте состояние

Нельзя насильно поить человека без сознания, давать алкоголь или еду, пытаться лечить неизвестными способами и резко перемещать пострадавшего при подозрении на тяжелую травму.

5

Проверка опасности и вызов помощи

Последовательность действий в экстренной ситуации



Как правильно сообщать в службу 112

Назовите место

Начните с точного адреса и ближайшего ориентира: номер дома, этаж, подъезд, остановка, магазин или школьное здание. Чем точнее место, тем быстрее придет помощь.

Кратко опишите случившееся

Сообщите, что именно произошло: падение, ожог, кровотечение, потеря сознания, удушье или отравление. Короткое и ясное описание помогает диспетчеру понять срочность вызова.

Скажите о состоянии человека

Уточните, сколько пострадавших, есть ли дыхание, сильная кровь, судороги или признаки спутанного сознания. Эти сведения нужны, чтобы направить нужную помощь.

Не завершайте звонок рано

После сообщения оставайтесь на связи и отвечайте на вопросы диспетчера. Он может подсказать, что делать до приезда бригады, и это важно выполнять точно.



Что необходимо быстро проверить у пострадавшего

Признак	Что видно	Что это значит	Что делать сначала
Сознание	отвечает / нет	состояние тяжести	позвать помощь
Дыхание	есть / нет	угроза жизни	срочно 112
Кровотечение	слабое / сильное	потеря крови	остановить кровь
Кожа	бледная / синяя	нехватка кислорода	наблюдать

Сначала оценивают самые опасные признаки, потому что они связаны с угрозой жизни.

В первую очередь проверяют дыхание и сильное кровотечение, затем оценивают сознание и цвет кожи.

Потеря сознания: положение и первые действия

1. Положите на бок

Если человек без сознания, но дышит, его укладывают в устойчивое боковое положение. Так снижается риск удушья, если появится рвота или западет язык.

2. Сохраните дыхательные пути

Голова должна быть слегка запрокинута, а рот — свободен от посторонних предметов. Это помогает воздуху проходить легче и уменьшает опасность перекрытия дыхания.

3. Не давайте ничего внутрь

Нельзя предлагать воду, еду или таблетки, даже если кажется, что человеку станет лучше. Без сознания он может подавиться или не суметь проглотить.

4. Не поднимайте резко

Пострадавшего нельзя резко усаживать, трясти или заставлять вставать. После потери сознания организму нужен покой, а дальнейшие действия должны быть осторожными и спокойными.

Если дыхание отсутствует

Сразу зовите помощь

Отсутствие дыхания — крайне опасное состояние, потому что мозг и сердце быстро страдают от нехватки кислорода. Немедленно вызывайте 112 и зовите взрослых.

1

Обеспечьте доступ

Если возможно, освободите пространство вокруг пострадавшего, чтобы взрослые могли подойти без помех. Школьник должен помочь организовать место и не мешать работе спасателей.

2

Реанимацию проводят обученные

Сердечно-легочную реанимацию выполняют только подготовленные взрослые или обученные люди. Ваша главная задача — быстро сообщить о проблеме и дождаться профессиональной помощи.

3



Сильное кровотечение: как остановить потерю крови

1. Надавите на рану

На место кровотечения нужно плотно прижать чистую ткань, салфетку или бинт. Сильное прямое давление помогает замедлить потерю крови и выиграть время до помощи.

2. Не снимайте пропитанную повязку

Если ткань быстро намокла кровью, ее не убирают. Сверху накладывают новый слой и продолжают давить, чтобы не сорвать уже образовавшийся сгусток.

3. Приподнимите конечность

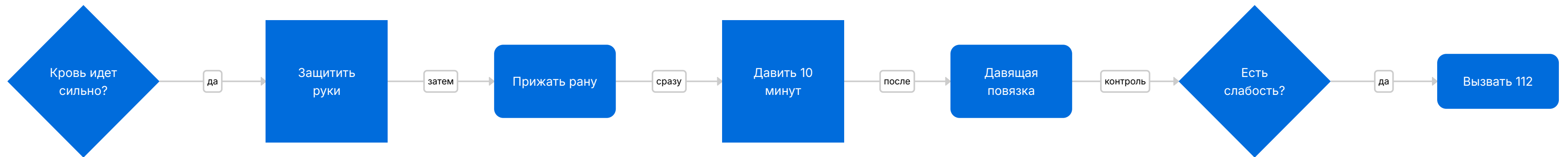
Если нет подозрения на перелом и резкой боли, руку или ногу можно слегка приподнять. Это иногда уменьшает кровотечение, но не заменяет давление на рану.

4. Вызовите 112

При глубокой ране, обильной крови, слабости, бледности или головокружении нужна срочная помощь. Чем быстрее приедут медики, тем меньше риск опасной кровопотери.

Последовательность действий при кровотечении

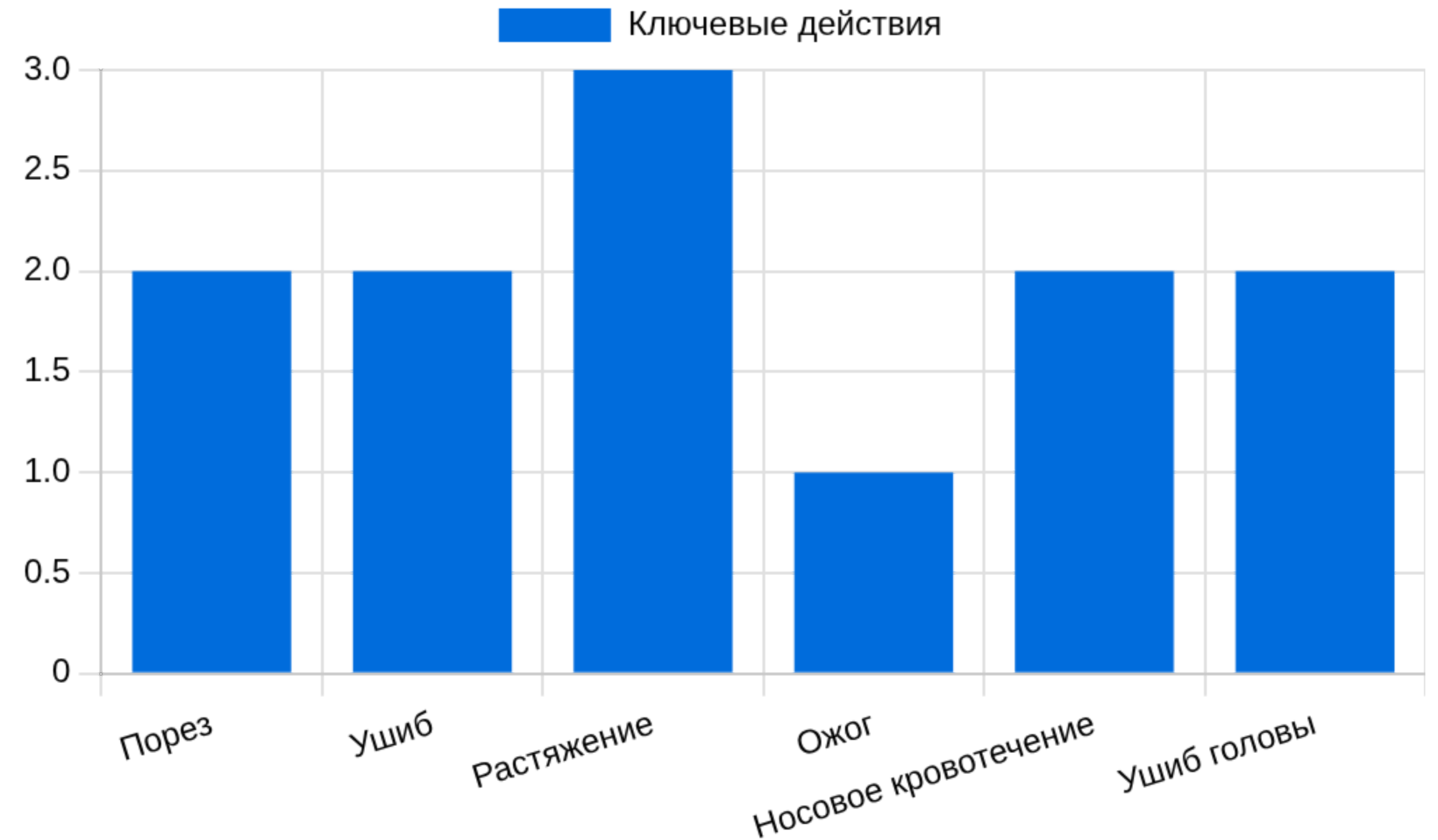
Алгоритм первой помощи при сильной потере крови



Какая первая помощь подходит при разных травмах

Для каждой травмы важно выбрать только те действия, которые не усиливают повреждение и не мешают оценить состояние пострадавшего.

Чем серьезнее риск для тканей и дыхания, тем важнее покой, холод и наблюдение, а не активные действия.



Ожоги: что происходит с кожей и как помочь

Сразу после ожога

Кожа повреждается горячим предметом, паром или пламенем, поэтому первым шагом становится прекращение воздействия тепла и осторожное охлаждение водой.

Первая помощь

Пораженное место охлаждают прохладной проточной водой 10–20 минут. Это уменьшает боль, замедляет повреждение тканей и помогает избежать более глубокого ожога.

Когда нужна помощь врача

При ожоге лица, кистей, паха, большой площади тела или сильной боли требуется срочная медицинская помощь. Пузыри не прокалывают, а на кожу не наносят масла и кремы.



Ушибы, растяжения и переломы: признаки и первая помощь

Ушиб

Ушиб обычно сопровождается болью, отеком и появлением синяка. Помощь состоит в покое и холоде через ткань, чтобы уменьшить воспаление и неприятные ощущения.

Растяжение

При растяжении повреждаются связки, поэтому боль усиливается при движении и нагрузке. Важны ограничение активности, холод и бережное обращение с травмированной частью тела.

Перелом

Перелом часто вызывает резкую боль, деформацию и невозможность двигать конечностью. До осмотра врача поврежденную область нужно максимально обездвижить и не пытаться выпрямлять.

Подручная фиксация

Если есть косынка, шина или плотный предмет, ими фиксируют конечность в удобном положении. Это снижает боль и помогает избежать дополнительного повреждения тканей.



Носовое кровотечение: правильные и неправильные действия

Действие	Правильно	Ошибка
Положение головы	Наклонить вперед	Запрокинуть назад
Нос	Зажать мягкую часть	Отпускать раньше времени
Холод	Приложить через ткань	Прикладывать лед прямо к коже

Правила первой помощи при носовом кровотечении

Сравнение помогает быстро запомнить безопасные действия и типичные ошибки, которые могут усилить кровотечение.

Главная цель — не дать крови попасть в горло и дожидаться остановки кровотечения без лишних движений.

Удушье: попадание пищи или предмета в дыхательные пути



Опасные признаки

Если человек не может говорить, кашлять или дышать, это признак серьезного удушья. Воздух не поступает в легкие, поэтому помощь нужна немедленно.



Что делать нельзя

Не нужно поить пострадавшего и пытаться достать предмет вслепую. Такие действия могут протолкнуть его глубже или ухудшить состояние дыхательных путей.

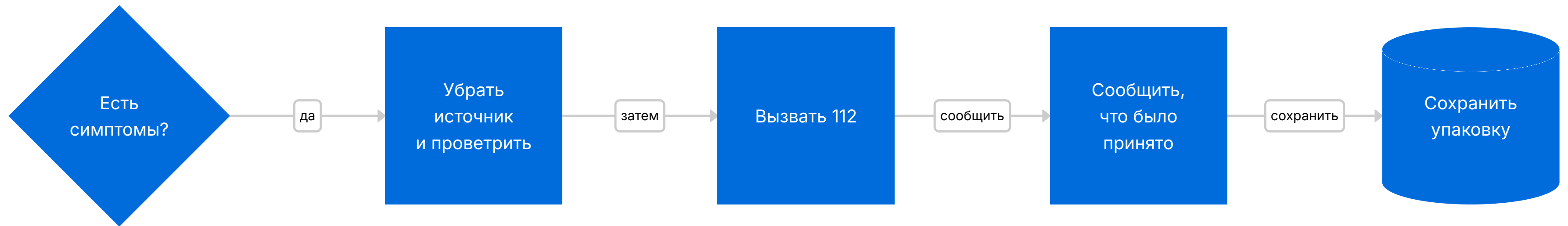


Срочный вызов помощи

Нужно сразу звать взрослых и вызывать 112. Если человек кашляет, это защитная реакция, и ему не мешают без необходимости.

Подозрение на отравление: последовательность действий

Схема показывает безопасный порядок действий до приезда медицинской помощи.



Обморок, перегрев и переохлаждение

Обморок

Если человек потерял сознание ненадолго, его укладывают горизонтально и приподнимают ноги, если нет травмы. Так улучшается приток крови к мозгу и уменьшается риск повторного обморока.

1

Перегрев

При перегреве пострадавшего нужно перенести в тень, убрать лишнюю одежду и обеспечить прохладный воздух. Воду дают только при полном сознании, чтобы не вызвать ухудшение состояния.

2

Переохлаждение

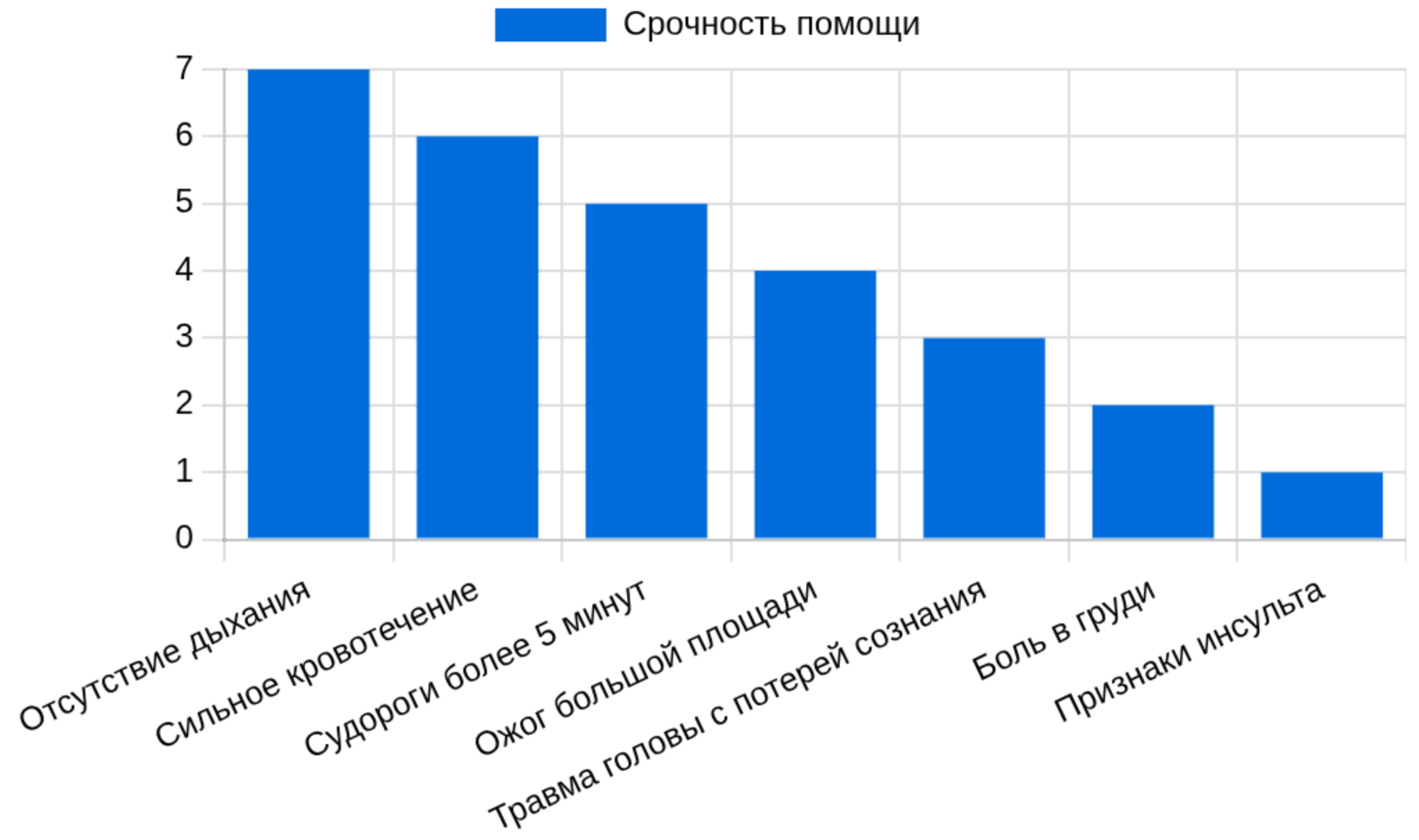
При переохлаждении человека укрывают сухой одеждой или одеялом и согревают постепенно. Нельзя использовать горячую ванну или резкое нагревание, потому что это опасно для организма.

3

Ситуации, когда помощь нужна немедленно

Во всех этих случаях нельзя ждать, пока состояние «пройдет само». Быстрый вызов 112 особенно важен при угрозе дыханию и кровообращению.

Лидируют состояния, при которых мозг и сердце быстро страдают от нехватки кислорода или потери крови.



Чего нельзя делать при оказании первой помощи

Не оставлять одного

Пострадавшего нельзя оставлять без присмотра, если состояние может ухудшиться. Даже при внешне спокойном виде ему может внезапно стать хуже.

Не давать лишнее

Нельзя давать неизвестные лекарства, алкоголь или еду без необходимости. Это может помешать помощи и осложнить состояние пострадавшего.

Не трогать ожоги неправильно

Ожоги нельзя смазывать маслом и прокалывать пузыри. Такие действия усиливают повреждение кожи и повышают риск инфекции.

Не вытаскивать предметы

Глубоко застрявшие предметы не вынимают самостоятельно, особенно при травме шеи или позвоночника. Резкие движения могут причинить дополнительный вред.

Не скрывать симптомы

Нельзя ждать слишком долго или скрывать ухудшение состояния от взрослых. При сомнениях лучше сразу вызвать помощь и описать все признаки.

Главные выводы о первой доврачебной помощи

Первая помощь начинается с безопасности, продолжается быстрым вызовом 112 и завершается простыми, но правильными действиями. Эти знания помогают сохранить жизнь и дождаться врачей без лишнего риска.