

Оказание первой помощи: что должен знать ученик 7 класса

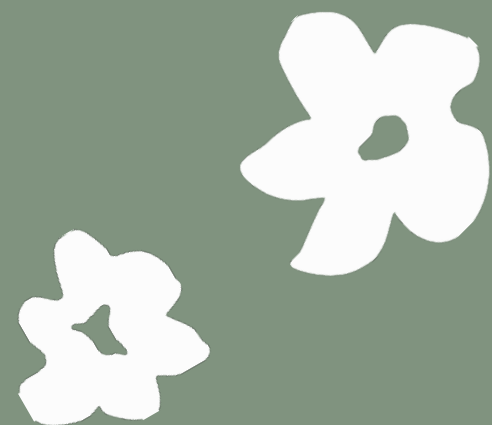
Простые действия, которые помогают до приезда врачей.



Почему первая помощь важна в школе и в жизни

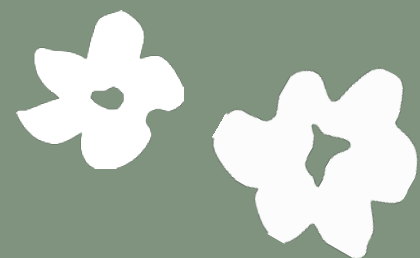
Порезы, ушибы, носовое кровотечение или обморок могут случиться на уроке, дома и на улице. Иногда счёт идёт на минуты, поэтому важно действовать спокойно, быстро и по порядку.





Если вокруг есть огонь, ток, лёд, стекло или дорога, сначала оценивают риск. Только потом подходят к пострадавшему и начинают помогать.

Единый номер экстренных служб в России



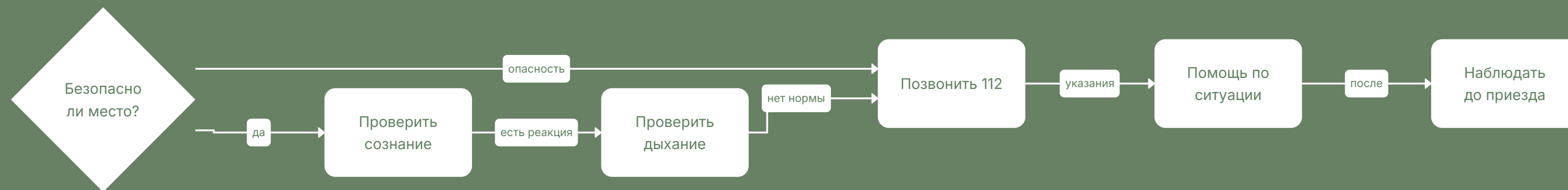
112

**— номер, который
вызывают при
угрозе жизни и
безопасности.**



Общий алгоритм действий при оказании первой помощи

Последовательность основана на базовых правилах безопасного оказания первой помощи до приезда медиков.



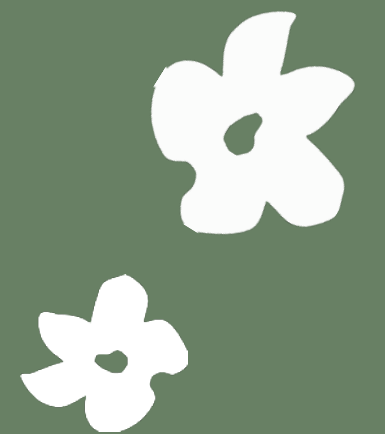
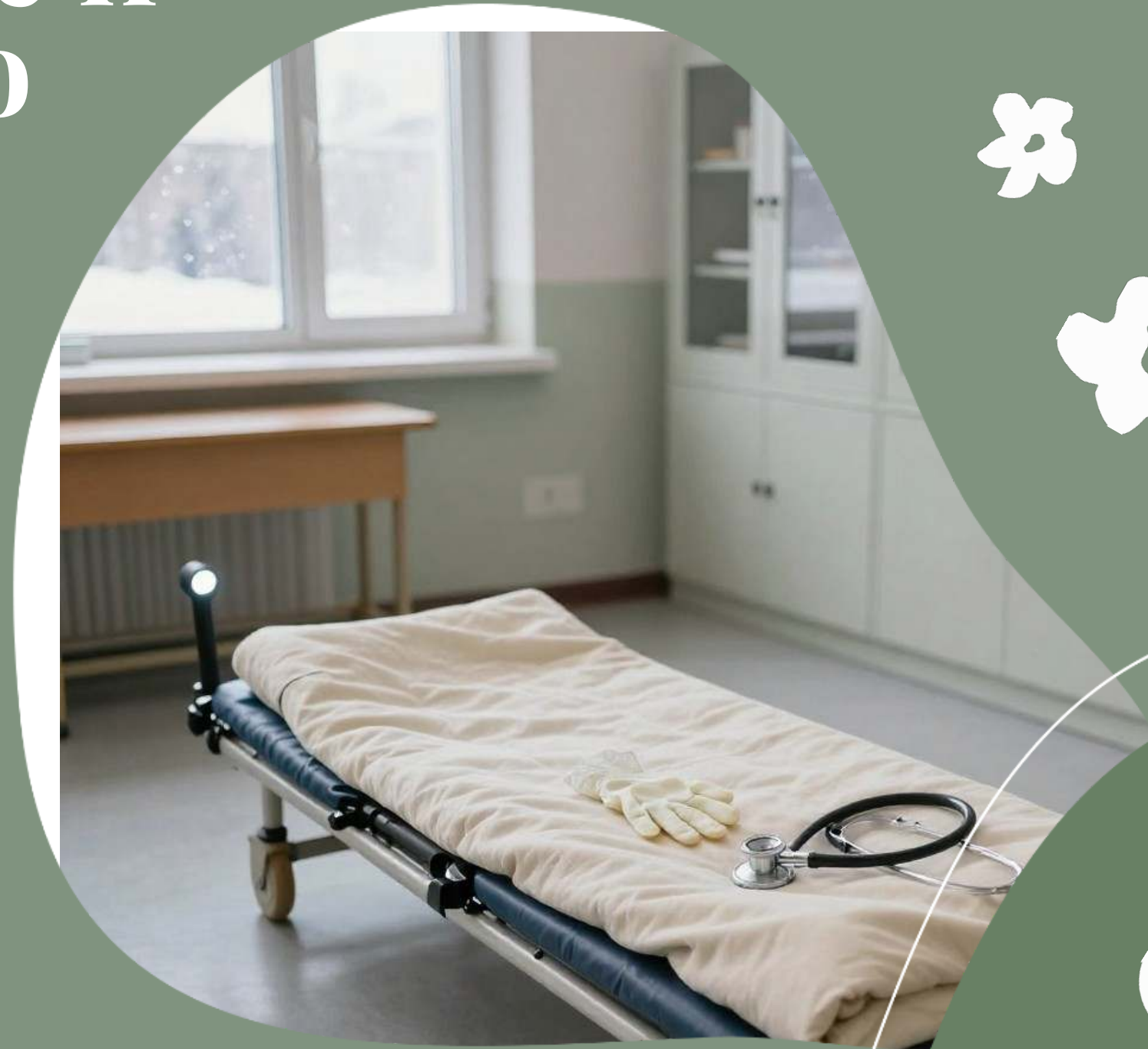
Как проверить сознание и дыхание пострадавшего

Проверка сознания

Сначала обратитесь к человеку по имени или громко позовите его. Затем осторожно коснитесь плеча. Если реакции нет, это тревожный признак.

Проверка дыхания

Посмотрите, поднимается ли грудная клетка, и прислушайтесь к воздуху у рта и носа. Редкие судорожные вздохи не считаются нормальным дыханием.



Вызов экстренной помощи по номеру 112

Сразу назовите точный адрес и коротко объясните, что случилось. Диспетчеру важно понять, где вы находитесь и есть ли опасность рядом.

Сообщите, сколько пострадавших, их примерный возраст, есть ли сознание и дыхание. Эти сведения помогают выбрать правильный порядок действий ещё до приезда бригады.

Не кладите трубку сразу после ответа. Диспетчер может задать уточняющие вопросы и подсказать, что делать дальше, пока помощь в пути.

Виды кровотечения и первые действия при каждом из них

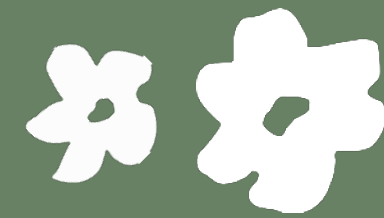
Сравнение помогает быстро выбрать безопасное действие и не терять время при сильном кровотечении.

Чем сильнее кровотечение, тем быстрее нужна помощь и тем важнее сразу вызвать 112.

Вид	Признак	Действие
Капиллярное	Сочится	Салфетка
Венозное	Тёмная кровь	Повязка
Артериальное	Яркая, бьёт	112 и прижатие
Носовое	Кровь из носа	Наклон вперёд

Базовые правила первой помощи при наружных кровотечениях

Остановка наружного кровотечения



1. Закрыть рану

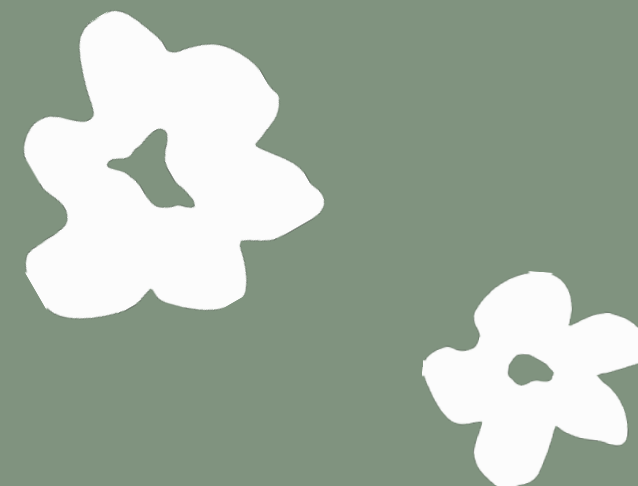
Положите на рану чистую ткань или стерильную салфетку. Затем прижмите ладонью без перерывов, чтобы кровь начала останавливаться.

2. Усилить давление

Если первый слой промок, добавьте сверху новый, не снимая старый. Повреждённую руку или ногу по возможности держите спокойно и не двигайте.

3. Использовать жгут только при необходимости

Жгут применяют лишь при очень сильном кровотечении и только если человек умеет делать это правильно. В остальных случаях важнее давление и срочный вызов помощи.



Порезы, ссадины и небольшие раны

1. Небольшую рану сначала промывают чистой водой, убирают заметную грязь и закрывают пластырем или стерильной повязкой. Так снижается риск заражения и повторного травмирования.
2. Глубокие порезы, рваные раны, укусы животных и сильно загрязнённые повреждения нужно показать врачу. Внутри раны не наносят спирт, порошки и мази.



Ушибы, растяжения и подозрение на перелом



Покой

При ушибе пострадавшей части тела нужен покой. Лишние движения усиливают боль и могут увеличить отёк, поэтому место травмы лучше не нагружать.



Холод

К ушибу прикладывают холод через ткань на 10–15 минут. Это помогает уменьшить боль и отёк, но лёд нельзя прикладывать прямо к коже.



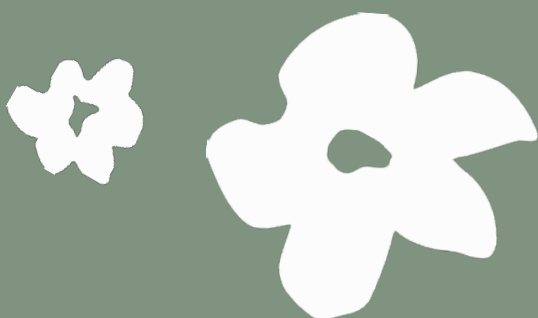
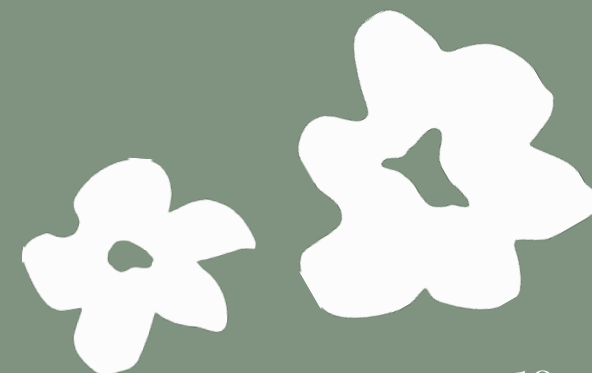
Ограничение движений

При растяжении или боли в суставе движения ограничивают до осмотра взрослым или медиком. Так можно не усугубить повреждение связок и тканей.



Признаки перелома

Если есть сильная боль, деформация, невозможность опереться на ногу или поднять руку, подозревают перелом или вывих. Такое место не вправляют самостоятельно.



Самые частые случаи первой помощи у школьников



Учебная схема по теме первой помощи для 7 класса; условное распределение для наглядности.

Чаще всего помощь требуется при небольших травмах, которые можно заметить сразу после игры, урока физкультуры или падения на улице.

Мелкие травмы встречаются чаще, а редкие состояния требуют особой внимательности и быстрой реакции взрослых.

Ожоги: что делать в первые минуты

Сразу подставьте место ожога под прохладную проточную воду на 10–20 минут, чтобы остановить дальнейшее повреждение кожи и уменьшить боль.

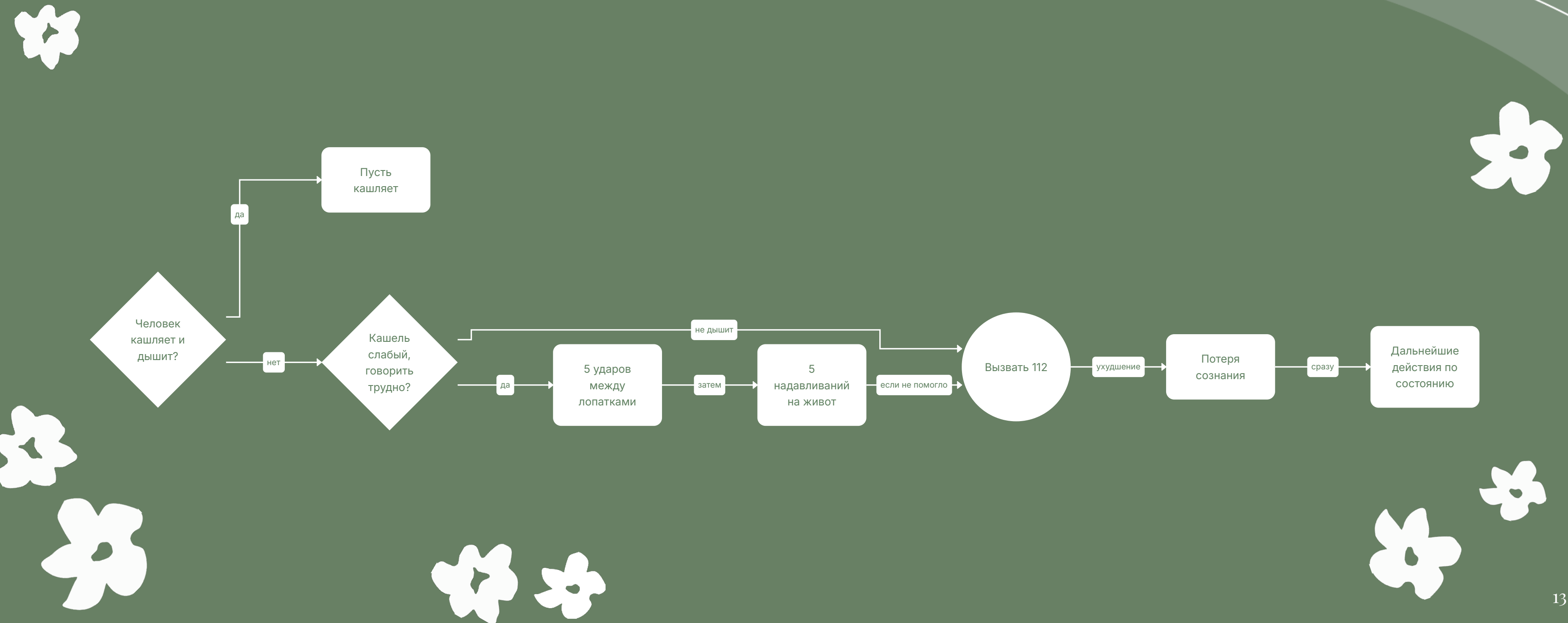
Не отрывайте прилипшую одежду и не трите кожу. Если вещь мешает, аккуратно обрежьте её вокруг раны чистыми ножницами.

Пузыри не прокалывают, а ожог не смазывают маслом, жиром, кремом или сметаной: это мешает оценить состояние кожи и может усилить вред.

Срочно зовите взрослого и 112 при ожоге лица, кистей, паха, дыхательных путей или большой площади кожи; такие случаи опасны осложнениями.

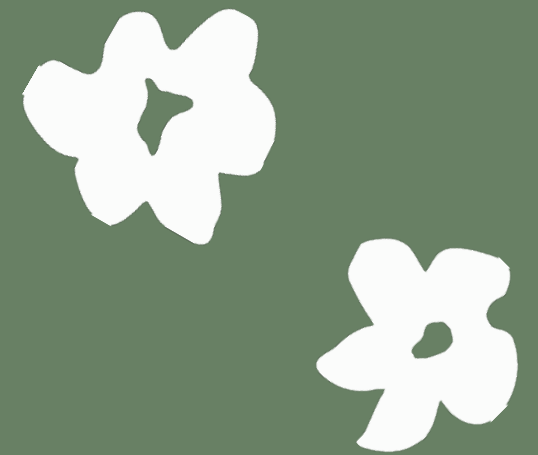
Как действовать при удушье и попадании инородного тела

Алгоритм основан на признаках дыхательной непроходимости: сначала оценка кашля и дыхания, затем помощь по тяжести состояния.



Обморок и внезапная слабость

- При обмороке человека укладывают на спину, слегка приподнимают ноги и следят, чтобы рядом был свежий воздух. Тесную одежду ослабляют, а дыхание проверяют сразу и спокойно.
- Не дают воду и не пытаются резко посадить пострадавшего. Если сознание не возвращается быстро, появляются судороги или дыхание меняется, нужна срочная помощь взрослых и медиков.

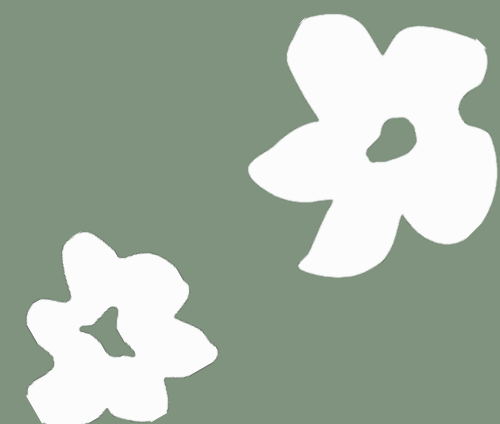


Что должно быть в домашней и школьной аптечке

Базовый набор помогает быстро закрыть рану, остановить небольшое кровотечение и подготовить человека к осмотру взрослых или медиков.

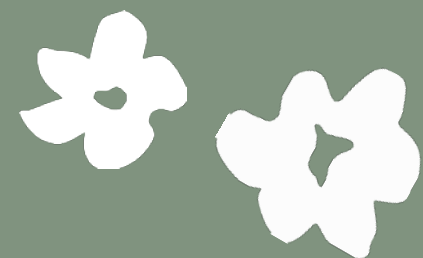
Аптечка должна быть полной, чистой и без просроченных средств; тогда она помогает в первые минуты и не тратит лишнее время.

Предмет	Зачем нужен
Салфетки, бинт	Закрыть рану
Пластырь, антисептик	Обработать кожу
Перчатки, ножницы	Защитить руки



Его используют при отсутствии сознания и нормального дыхания, чтобы поддерживать кровообращение до приезда скорой помощи.

Учебные правила сердечно-лёгочной реанимации для подростков и взрослых.

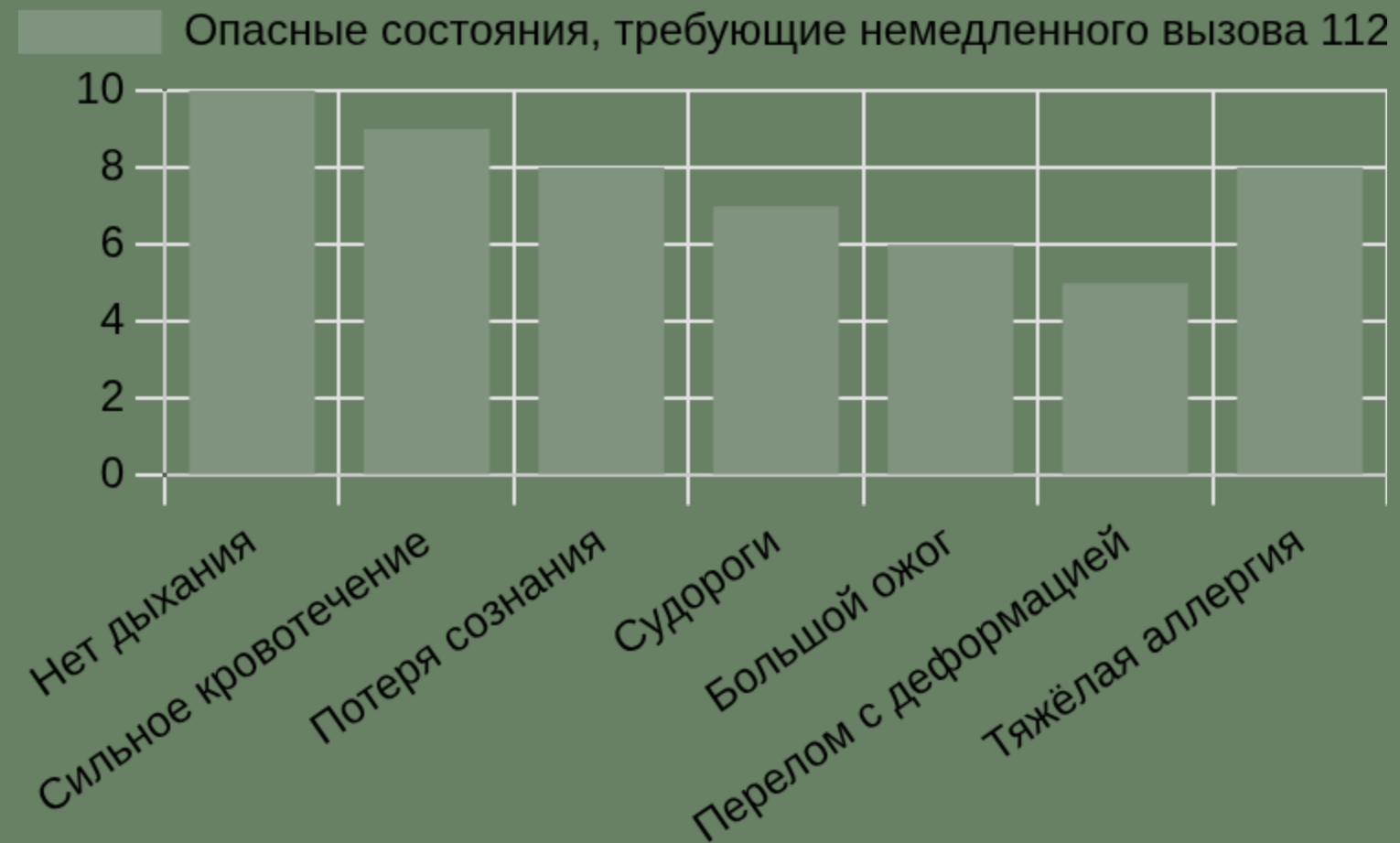


30:2

— стандартное
соотношение
надавливаний и вдохов у
подростков и взрослых
при базовой реанимации.



Ситуации, при которых нужна немедленная медицинская помощь



Учебная схема опасных состояний; условная шкала для наглядного сравнения.

Такие признаки нельзя ждать и нельзя наблюдать «ещё немного»: состояние может ухудшиться очень быстро, особенно если нарушено дыхание.

Чем сильнее нарушены дыхание, кровообращение или сознание, тем быстрее нужен 112 и помощь взрослых.

Что нельзя делать при оказании первой помощи



Не паниковать

Паника мешает заметить опасные признаки и теряет драгоценное время. Сначала успокойтесь, оцените место происшествия и позовите взрослого, если он рядом.



Не давать еду и питье

Человеку без сознания или с сильной тошнотой нельзя давать ни воду, ни еду: это может вызвать удушье или рвоту.



Не вправлять травмы

Вывихи и переломы не вправляют самостоятельно. Любое грубое движение может усилить боль, сместить кость и повредить сосуды или нервы.



Не вытаскивать глубоко застрявшие предметы

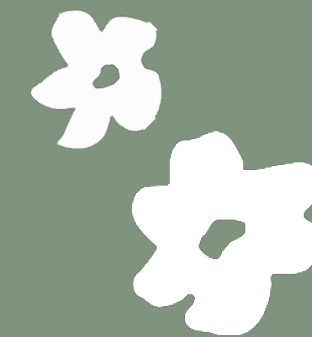
Глубоко застрявший предмет в ране не вынимают и при подозрении на травму позвоночника человека не переносят без необходимости.



Не наносить жир на ожог

Ожоги не смазывают маслом, кремом или сметаной. Эти средства удерживают тепло, загрязняют рану и мешают правильной оценке повреждения.

Первая помощь дома, в школе и на улице



Кухня и лестница дома

На кухне ребёнок может порезаться или обжечься, а на лестнице — неудачно упасть. В такой ситуации важно убрать опасный предмет, позвать взрослого, оценить дыхание и действовать спокойно, не спеша.



Перемена и урок физкультуры

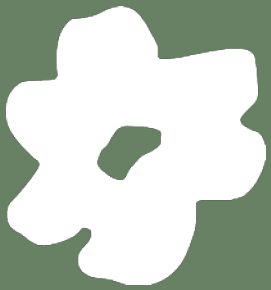
В школе чаще всего происходят ушибы, ссадины и носовые кровотечения. После удара или падения нужно остановиться, не продолжать игру и сообщить учителю, чтобы помощь была оказана сразу.



Лёд, дорога и остановка

На улице травма может случиться на скользкой дорожке или рядом с проезжей частью. Сначала оценивают безопасность места, потом вызывают 112 и только затем помогают пострадавшему, не создавая новых рисков.





Первая помощь — навык, который может пригодиться каждому

Главное в первой помощи — не растеряться, обеспечить безопасность, вызвать 112 и помочь по ситуации. Эти простые действия часто защищают здоровье и иногда спасают жизнь.