



Основы медицинских знаний и первая помощь

Простые действия до приезда врача спасают здоровье и
ЖИЗНЬ.

Где школьник сталкивается с первой помощью

/2



Травмы и внезапное недомогание могут случиться дома, в школе, на улице или на тренировке. Чаще всего это ссадины, порезы, ушибы и ожоги, поэтому важно знать простые и безопасные действия.

Главное правило: сначала безопасность

/3

01

Сначала нужно быстро оценить обстановку: нет ли огня, дыма, электричества, стекла, воды, транспорта или других опасностей рядом.

Если место небезопасно, к пострадавшему не подходят. Сначала зовут взрослых или спасателей и только потом начинают помогать.

02

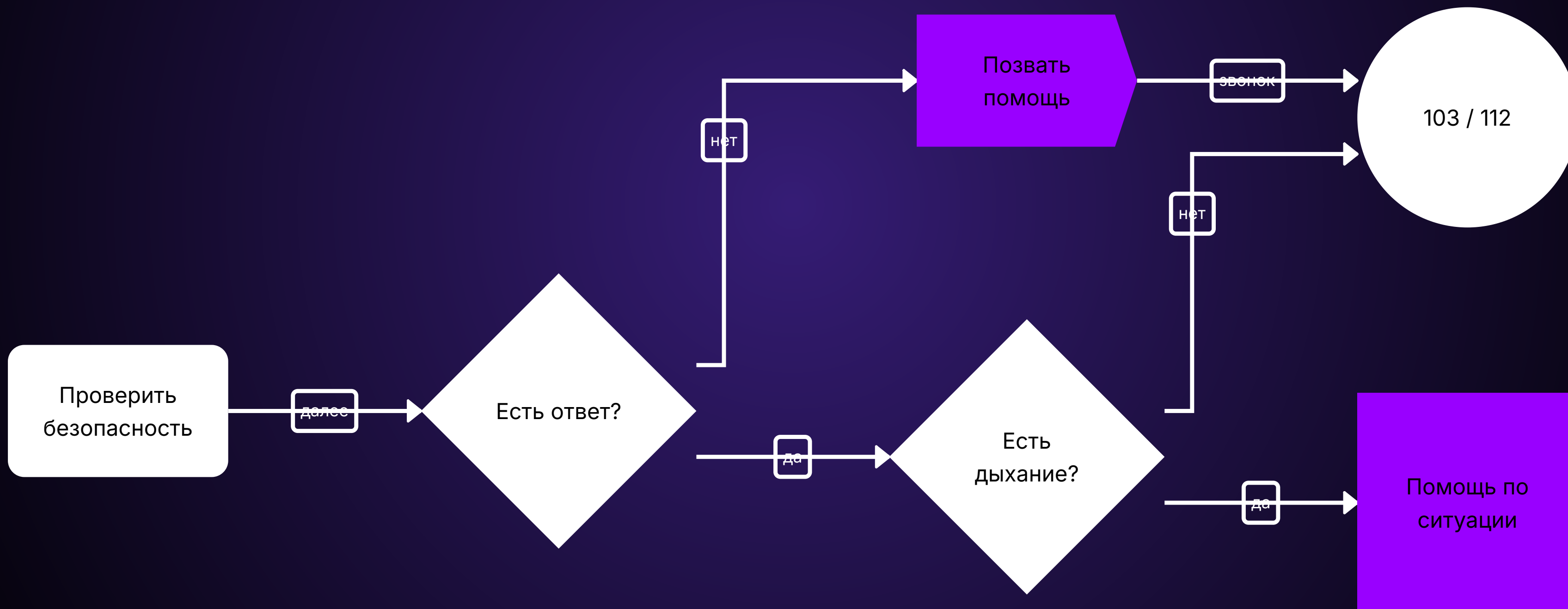
03

Нельзя трогать провода, входить в задымлённое помещение или вытаскивать человека из опасной зоны без подготовки и помощи.

Порядок первых действий

/4

Последовательность действий при любом происшествии до приезда взрослых и медиков.



Как сообщать о происшествии по телефону

/5

Что сказать сразу

Назовите точный адрес, номер дома, этаж и заметный ориентир рядом. Коротко объясните, что произошло и какая помощь нужна.

Что уточнить и не забыть

Сообщите число пострадавших, их состояние и есть ли сознание, дыхание или кровотечение. Телефон не кладут, пока диспетчер не закончит вопросы.



Экстренные номера и их назначение

Номер	Служба	Когда звонят
112	Единая служба	Любая срочная ситуация
103	Скорая помощь	Травма, удушье
101	Пожарные и спасатели	Пожар, дым, ЧС
102	Полиция	Опасность, нарушение порядка

Единые номера экстренных служб в России

Эти номера помогают быстро связаться с нужной службой в срочной ситуации.

Номер 112 подходит почти для любой неотложной ситуации и помогает быстрее получить нужную помощь.

Как проверить сознание и дыхание

/7

Сначала громко обратитесь к человеку и осторожно коснитесь его плеча. Если он не реагирует, считайте состояние опасным и действуйте дальше.

01

Затем несколько секунд смотрите на грудную клетку, слушайте дыхание и ощущайте воздух щекой. Это помогает понять, дышит ли человек нормально.

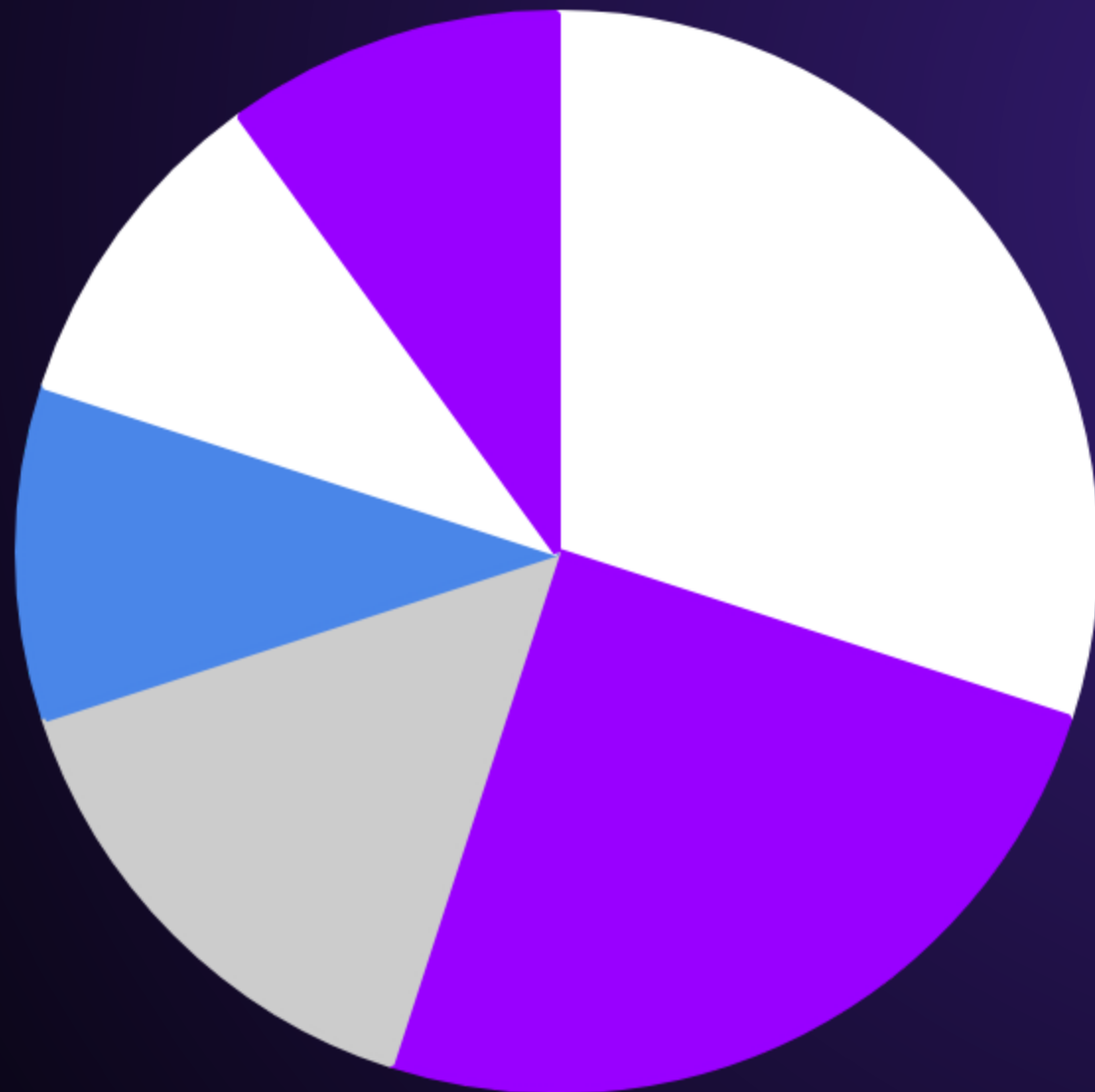
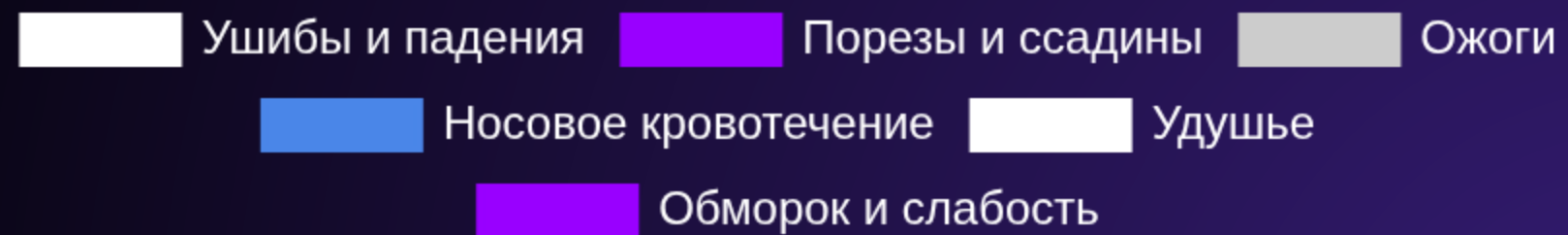
02

Редкие вздохи, хрипы или полное отсутствие дыхания — тревожный признак. В такой ситуации нужно срочно звать взрослых и вызывать помощь.

03

Самые частые случаи, когда нужна первая помощь

/8



Чаще всего помощь нужна при обычных бытовых и школьных травмах, а не при редких тяжёлых происшествиях.

Основное внимание стоит уделять распространённым ситуациям: падениям, ранам, ожогам и признакам нехватки воздуха.

Учебная диаграмма по типичным случаям первой помощи для школьников

Наружное кровотечение: что делают сразу

/9

На рану накладывают чистую салфетку, бинт или ткань и сильно прижимают. Давление должно быть постоянным, чтобы уменьшить потерю крови.

01

Если кровь не останавливается, сверху добавляют ещё один слой, не снимая первый. Руку или ногу по возможности приподнимают выше уровня сердца.

02

Сильное кровотечение опасно и требует вызова 103 или 112. Нельзя касаться раны грязными руками или использовать загрязнённую ткань.

03

Порезы, ссадины и небольшие раны

/10

01

Мелкую рану сначала промывают чистой водой, чтобы удалить песок, грязь и мелкие частицы. Это снижает риск попадания инфекции.

02

После промывания края обрабатывают антисептиком. Затем наклеивают пластырь или накладывают чистую повязку, чтобы защитить место повреждения.

03

Глубокую рану, сильную боль, рваные края или стекло в теле нельзя лечить самостоятельно. В таких случаях нужен взрослый и врач.

04

Нельзя трогать рану грязными руками, сыпать порошок, прикладывать листья или заклеивать её без очистки. Такие действия могут навредить.

Ожоги: первая помощь до врача

/11

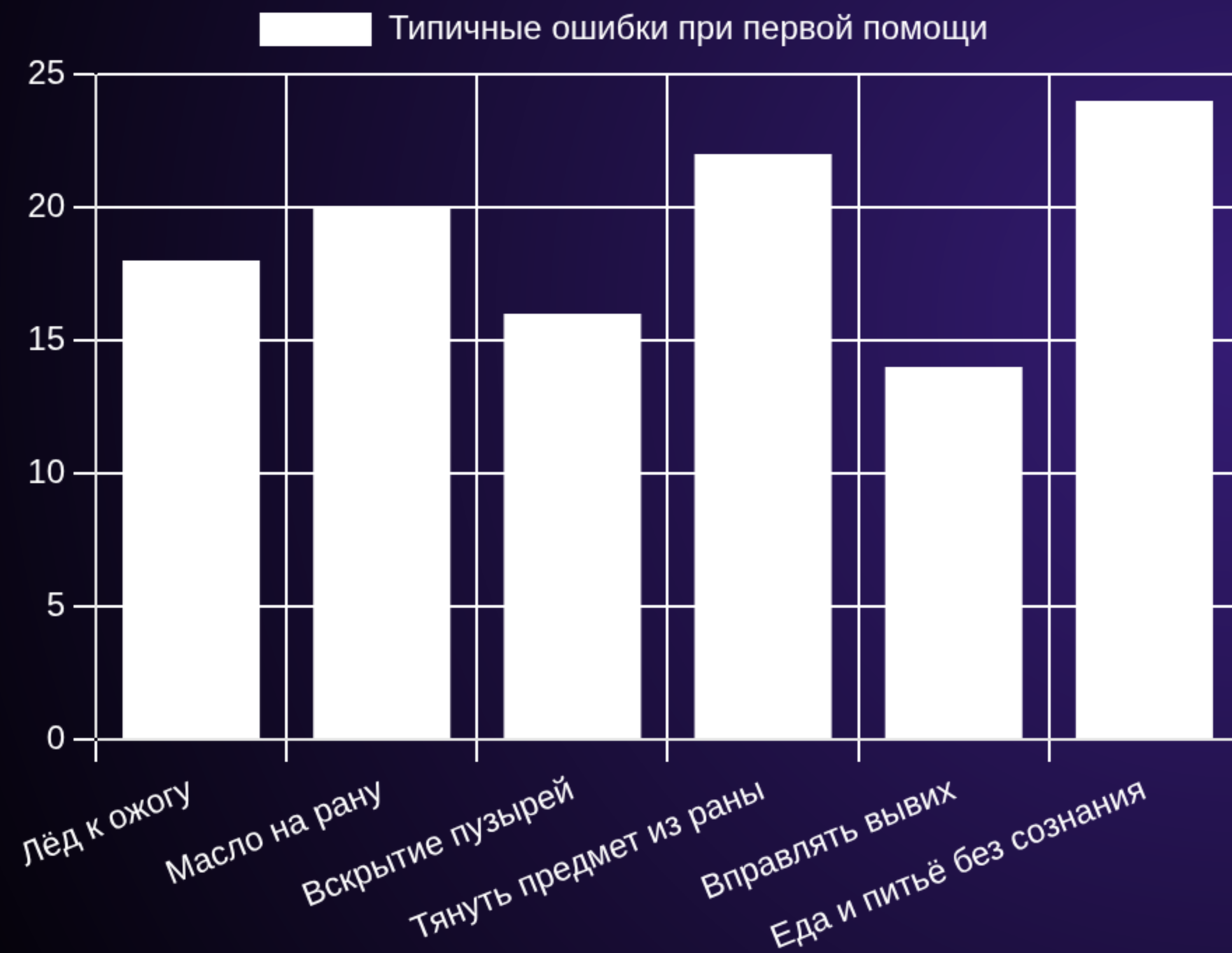
Сразу охладите обожжённый участок прохладной проточной водой в течение 10–20 минут. Это уменьшает боль, замедляет повреждение кожи и помогает избежать лишнего отёка.

Снимите кольца, браслеты и свободную тесную одежду, если она не прилипла к коже. Нельзя мазать ожог маслами, кремами, пастой, прокалывать пузыри или прикладывать лёд.



Ошибки, которые ухудшают состояние

/12



Такие действия часто выглядят "полезными", но на деле мешают восстановлению и могут скрыть тяжесть травмы до приезда взрослых.

Чем грубее вмешательство, тем выше риск осложнений, поэтому безопаснее остановиться и вызвать помощь.

Составлено по общим правилам первой помощи и школьному курсу ОБЖ; дата не требуется.

Если человек подавился

/13

Алгоритм основан на различении частичной и полной закупорки дыхательных путей.



Обморок, слабость и перегрев

/14

При обмороке человека укладывают на спину и, если нет боли, слегка приподнимают ноги. Это помогает крови быстрее поступать к мозгу и уменьшает риск повторного падения.

01

Откройте доступ свежему воздуху, ослабьте воротник, ремень и тесную одежду. Уберите лишний шум, чтобы человек мог спокойно прийти в себя без лишнего напряжения.

02

Если стало жарко или есть признаки перегрева, перенесите пострадавшего в тень, дайте ему отдохнуть и охлаждайте кожу водой. Не оставляйте его на солнце даже ненадолго.

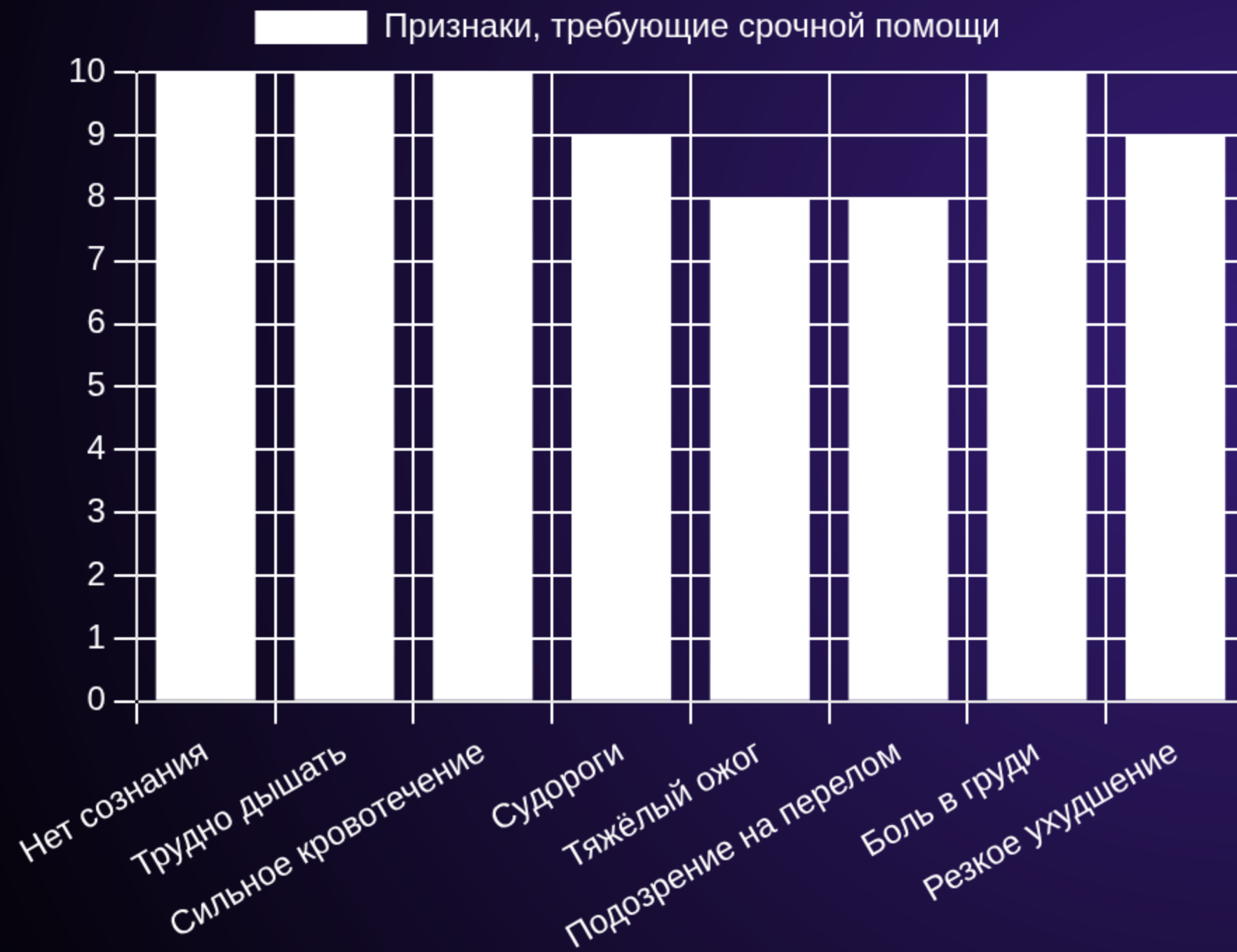
03

Если человек не приходит в себя долго, тяжело дышит или жалуется на боль в груди, немедленно зовите 103 или 112. Это уже опасная ситуация.

04

Признаки, когда нужна срочная медицинская помощь

/15



Если рядом есть взрослые, не откладывайте обращение к ним даже на минуту: при опасных признаках время особенно важно.

Любой из этих признаков требует быстрого вызова 103 или 112, а несколько признаков одновременно означают максимальный риск.

Составлено по общим правилам неотложной помощи; дата не требуется.

Что должно быть в домашней и школьной аптечке

/16

Пластыри и эластичный бинт



Помогают при небольших порезах, ссадинах и лёгких ушибах, когда требуется быстрая и чистая защита повреждённого места.

Ножницы и маска



Нужны, чтобы аккуратно разрезать бинт или пластырь и снизить риск передачи инфекции при близком контакте.

Бинты и салфетки



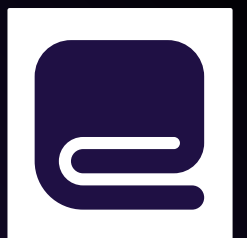
Нужны для закрытия раны, защиты от грязи и аккуратной фиксации повязки до осмотра взрослым или медиком.

Перчатки и антисептик



Используются, чтобы помочь безопаснее: они снижают риск занести инфекцию пострадавшему и защитить того, кто оказывает помощь.

Термопокрывало



Полезно при переохлаждении, шоке и ожидании скорой помощи: оно помогает сохранить тепло и поддержать состояние пострадавшего.

Риски дома, в школе и на улице

Место	Опасности	Помощь
Дом	горячая вода, ножи	охлаждение, остановка крови
Школа	падения, порезы	повязка, покой, взрослый
Улица	гололёд, транспорт	отход от опасности, помощь

Сравнение помогает понять, что первая помощь зависит от места происшествия, но сначала всегда проверяют безопасность.

Опасности различаются, но общий порядок действий один: сначала убрать риск, затем помочь и вызвать взрослых при необходимости.

Составлено по типичным бытовым, школьным и уличным ситуациям; дата не требуется.

Почему полезно тренироваться заранее

/18

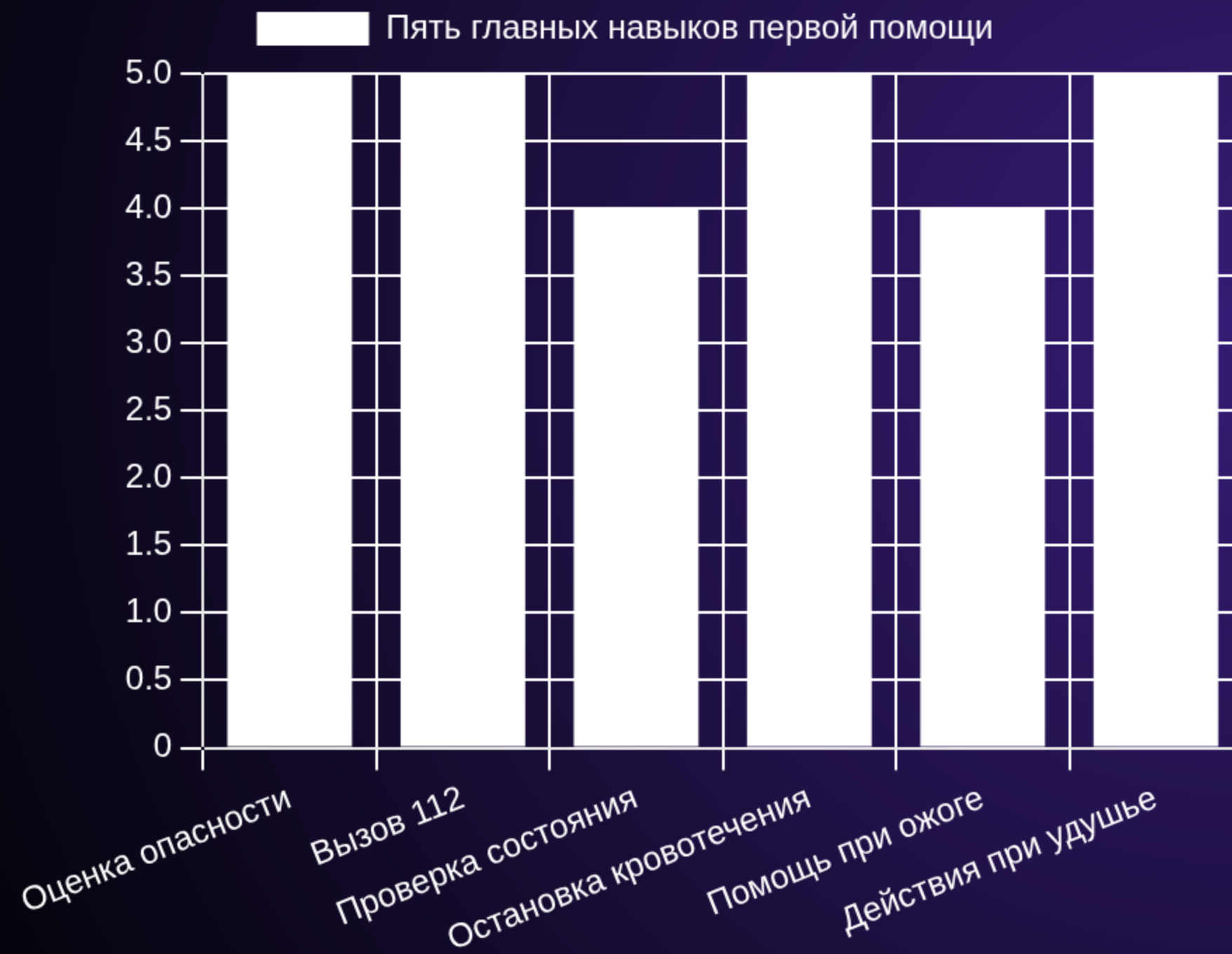
Тренировки помогают довести до автоматизма последовательность действий: оценить опасность, позвать помощь, затем выполнить простые и безопасные шаги до приезда взрослых.

На занятиях школьники учатся пользоваться бинтом, салфеткой и пластырем, а также спокойно сообщать адрес и описание ситуации. Это снижает панику и ошибки.



Пять главных навыков первой помощи

/19



Эти умения особенно полезны в школе, дома и на улице, где помощь может понадобиться неожиданно и очень быстро.

База первой помощи строится на простых, но важных навыках, которые нужно знать и уметь применять без промедления.

Составлено по содержанию школьного курса первой помощи; дата не требуется.

Первая помощь начинается с безопасности, продолжается вызовом 112 и включает только те действия, которые не вредят пострадавшему. Эти навыки помогают действовать спокойно и правильно.

**Итоги: что должен
помнить каждый
школьник**