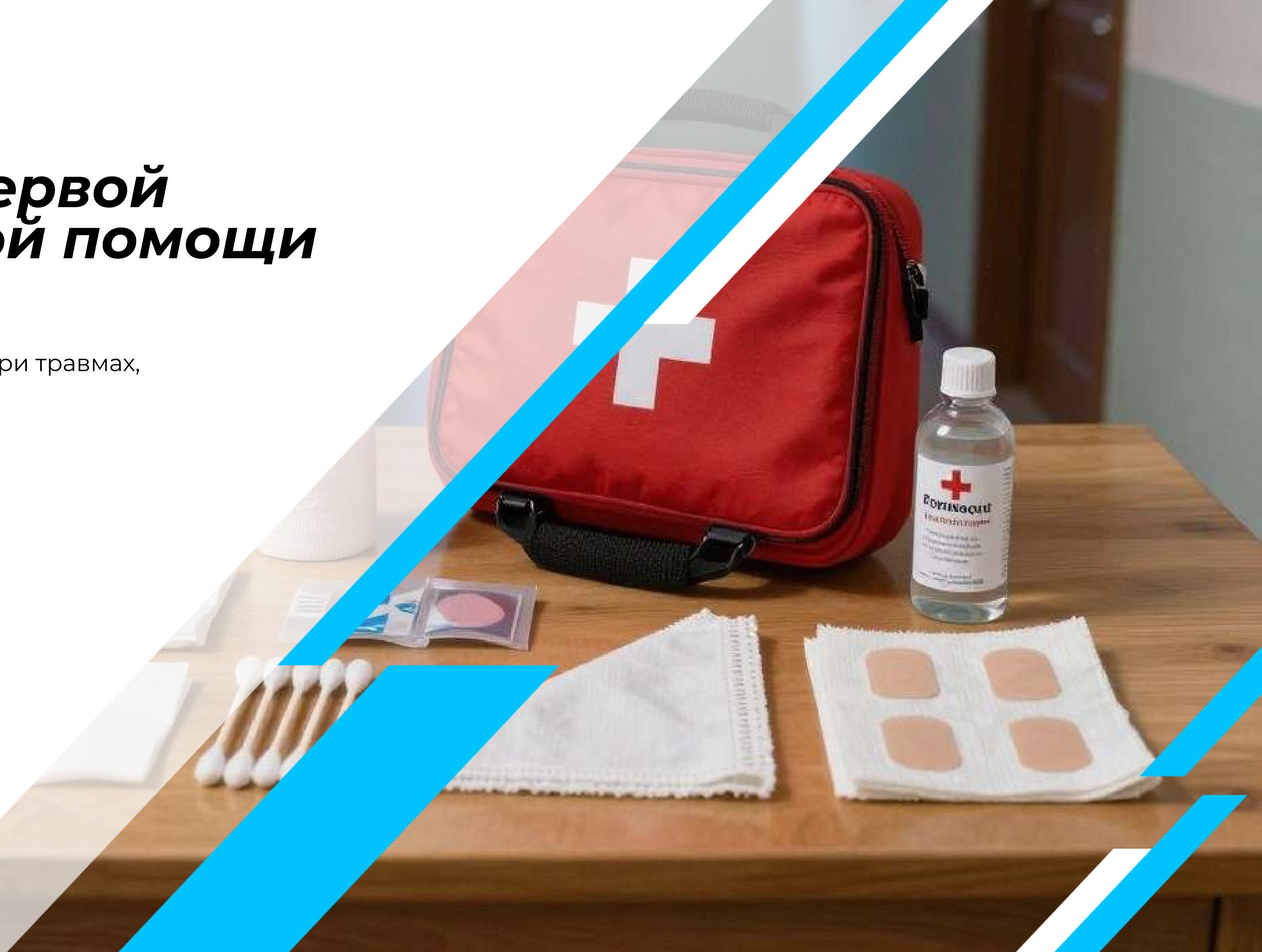


Оказание первой медицинской помощи

Что делать до приезда врача при травмах,
кровотечениях и удушье?



Почему первая помощь нужна каждому подростку

Травма может случиться на уроке, дома, на улице или на тренировке. В первые минуты важно не растеряться, оценить опасность и быстро вызвать помощь — именно тогда простые действия могут предотвратить ухудшение состояния.



Общий алгоритм действий при любой неотложной ситуации

1. Оценить место

Сначала убедитесь, что рядом нет тока, огня, дыма, стекла, воды, транспорта или других угроз.

2. Проверить состояние

Оцените сознание, дыхание и наличие сильного кровотечения, чтобы понять, какая помощь нужна сразу.

3. Вызвать 112

Сообщите точный адрес, что произошло, сколько пострадавших и какие симптомы вы заметили.

4. Дождаться медиков

Сохраняйте спокойствие пострадавшего, наблюдайте за ним и делайте только безопасные действия без лишнего риска.

Что должно быть в аптечке первой помощи



Минимум для дома и школы

В аптечке нужны стерильные бинты, салфетки, пластыри, перчатки и антисептик. Эти вещи помогают быстро закрыть рану, защитить её от грязи и оказать помощь до приезда взрослых или медиков.



Полезные вещи для травм и ожогов

Ножницы, эластичный бинт, пакет-холод и термоодеяло делают помощь удобнее и безопаснее. Они особенно пригодятся при ушибах, растяжениях, небольших ожогах и необходимости согреть пострадавшего.



Порядок важнее количества

Даже хорошо собранная аптечка помогает только тогда, когда в ней всё разложено понятно и доступно. Аккуратная упаковка, маркировка и удобное хранение экономят время в сложной ситуации.

Первая помощь при самых частых состояниях

Таблица показывает, какие действия подходят для разных неотложных ситуаций и что делать в первую очередь.

Первый шаг зависит от состояния, но во всех случаях важны спокойствие, безопасность и своевременный вызов взрослых или 112.

Состояние	Первое действие
Кровотечение	Прижать и закрыть
Ожог	Охладить водой
Обморок	Уложить и поднять ноги
Удушье	Оценить дыхание
Носовое кровотечение	Наклонить вперёд

Кровотечение: виды, признаки и действия

При артериальном кровотечении кровь ярко-красная и выходит пульсирующей струёй. При венозном она темнее и течёт ровнее. Это помогает понять, насколько срочно нужна помощь.

Небольшой порез закрывают стерильной салфеткой и прижимают рукой или бинтом. Если кровь не останавливается быстро, нужна давящая повязка и помощь взрослых.

При сильной потере крови опасны слабость, головокружение, бледность и холодный пот. В такой ситуации нужно срочно вызвать 112 и не оставлять пострадавшего одного.

Какие травмы чаще всего встречаются у школьников

Повседневные ситуации в школе и во дворе чаще всего приводят к лёгким травмам, которые всё равно требуют правильных действий.

Падения и ушибы встречаются чаще других, поэтому базовые навыки первой помощи особенно полезны в обычной школьной жизни.



Ожоги: термические, химические и солнечные



Термический ожог

Поражённое место нужно охлаждать прохладной проточной водой 10–20 минут. Это уменьшает повреждение кожи и снижает боль, если сделать всё быстро и аккуратно.



Химический ожог

Опасное вещество смывают большим количеством воды, но только если это безопасно для конкретного состава. Далее важно прекратить контакт с веществом и позвать взрослых.



Солнечный ожог

Пострадавшего лучше увести в тень, дать воды и обеспечить прохладу. Кожа должна быть защищена от нового воздействия солнца до полного восстановления.

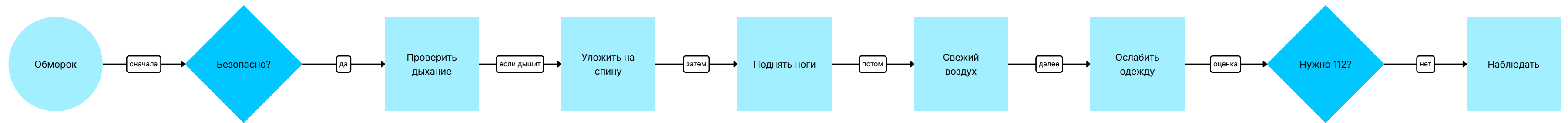


Чего делать нельзя

Нельзя прикладывать лёд, мазать ожог маслом или жиром и прокалывать пузыри. Такие действия могут усилить повреждение кожи и повысить риск инфекции.

Алгоритм помощи при обмороке

Последовательность действий при кратковременной потере сознания до приезда медиков.



Переломы и вывихи: признаки и первая помощь

Как распознать травму

Сильная боль, отёк, деформация и невозможность двигать конечностью часто указывают на перелом или вывих. Пострадавшему трудно опереться на руку или ногу, а любое движение усиливает боль.

Что делать до приезда врача

Конечность фиксируют в том положении, в котором она находится, используя шину, доску, картон или другой подручный материал. Вправлять сустав или выпрямлять кость нельзя: это может усилить травму.



Ушибы, растяжения и ссадины

При ушибе или растяжении постарайтесь дать пострадавшей части тела покой, приложите холод через ткань на 15–20 минут и держите её в приподнятом положении, чтобы уменьшить боль и отёк.

Ссадину сначала промывают чистой водой, аккуратно убирают видимую грязь вокруг раны и закрывают место повреждения чистым пластырем или салфеткой, чтобы защитить кожу от инфекции.

Если боль усиливается, отёк становится заметным, появляется хромота, ограничение движений или большая гематома, нужна помощь взрослого и осмотр врача, особенно после падения или спортивной травмы.

Опасные симптомы, требующие срочной помощи



Признак	Что значит
Посинение губ	Нехватка воздуха
Судороги	Нужна срочная помощь
Потеря сознания	Немедленно 112

Таблица помогает отличить обычное недомогание от признаков, при которых нельзя ждать. Если появляется хотя бы один тревожный симптом, нужно сразу звать взрослых и звонить 112.

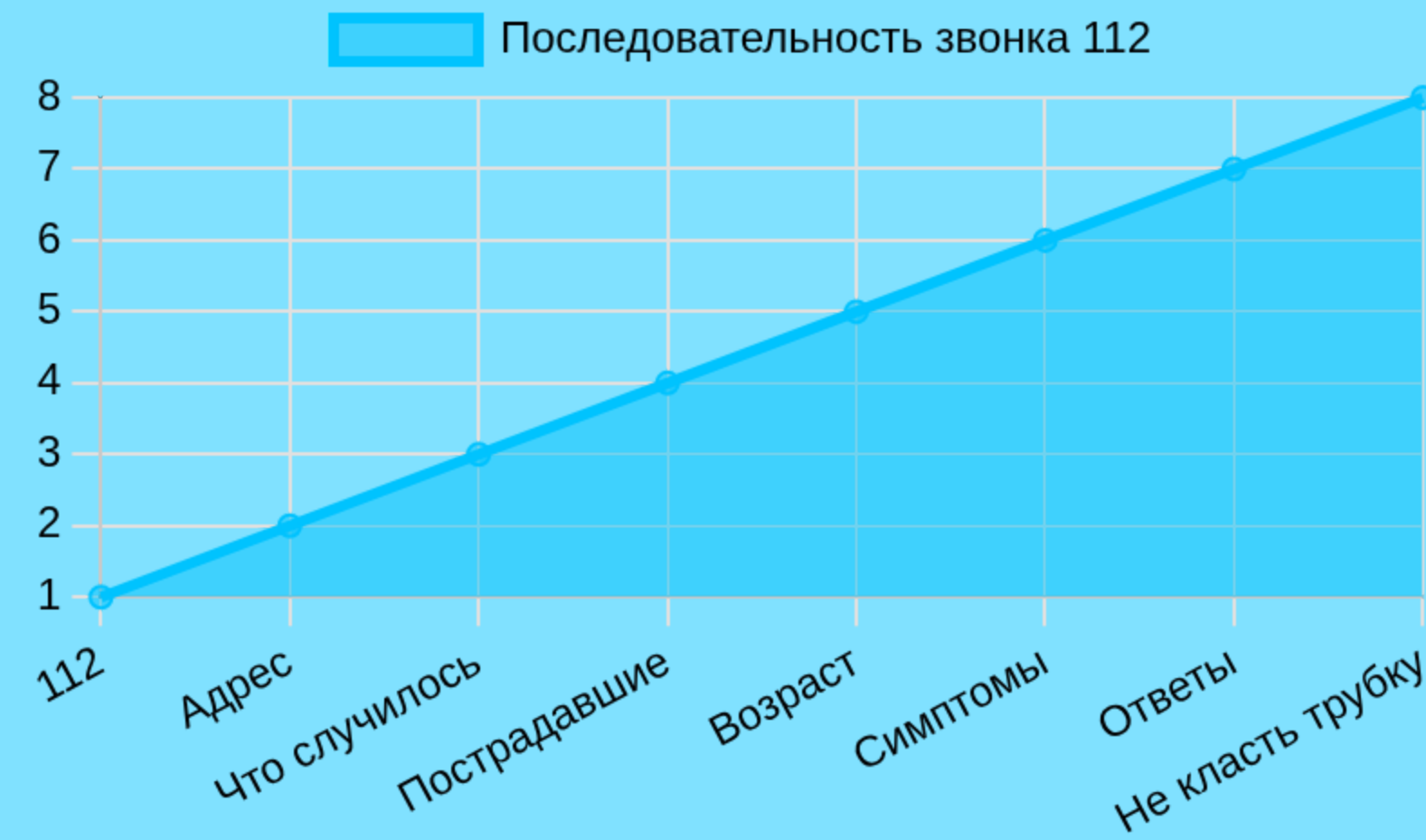
Тревожные признаки связаны с угрозой дыханию, кровообращению или работе мозга. При их появлении важно действовать сразу и не оставлять пострадавшего одного.



Как правильно вызвать скорую помощь

Чёткий и спокойный разговор помогает диспетчеру быстрее понять ситуацию и направить помощь по адресу без задержки.

Главное в звонке — точность, краткость и готовность отвечать на вопросы. Даже телефон без SIM-карты позволяет вызвать помощь.



Удушье и попадание инородного тела в дыхательные пути

Если человек кашляет и может говорить, дыхательные пути частично проходимы. В этом случае важно не паниковать, не мешать кашлю и наблюдать за состоянием, чтобы не ухудшить ситуацию.

При подозрении на удушье используют только приёмы, которым учат на уроке первой помощи, и прекращают действия, если человек теряет сознание. Тогда нужно проверить дыхание и перейти к помощи по состоянию.

Если говорить невозможно, губы синеют, а воздуха не хватает, значит дыхательные пути могут быть перекрыты полностью. Тогда нужна срочная помощь взрослых и вызов 112 без промедления.

Нельзя пытаться достать предмет вслепую, если он глубоко застрял. Это может протолкнуть его дальше и ещё сильнее затруднить дыхание.

Носовое кровотечение: правильные действия

Спокойная поза и наклон вперёд

Ребёнок садится прямо, слегка наклоняет голову вперёд и спокойно дышит ртом. Взрослый сжимает крылья носа на десять минут и следит, чтобы кровь не стекала в горло и не вызывала кашель или рвоту.



Холод и наблюдение за состоянием

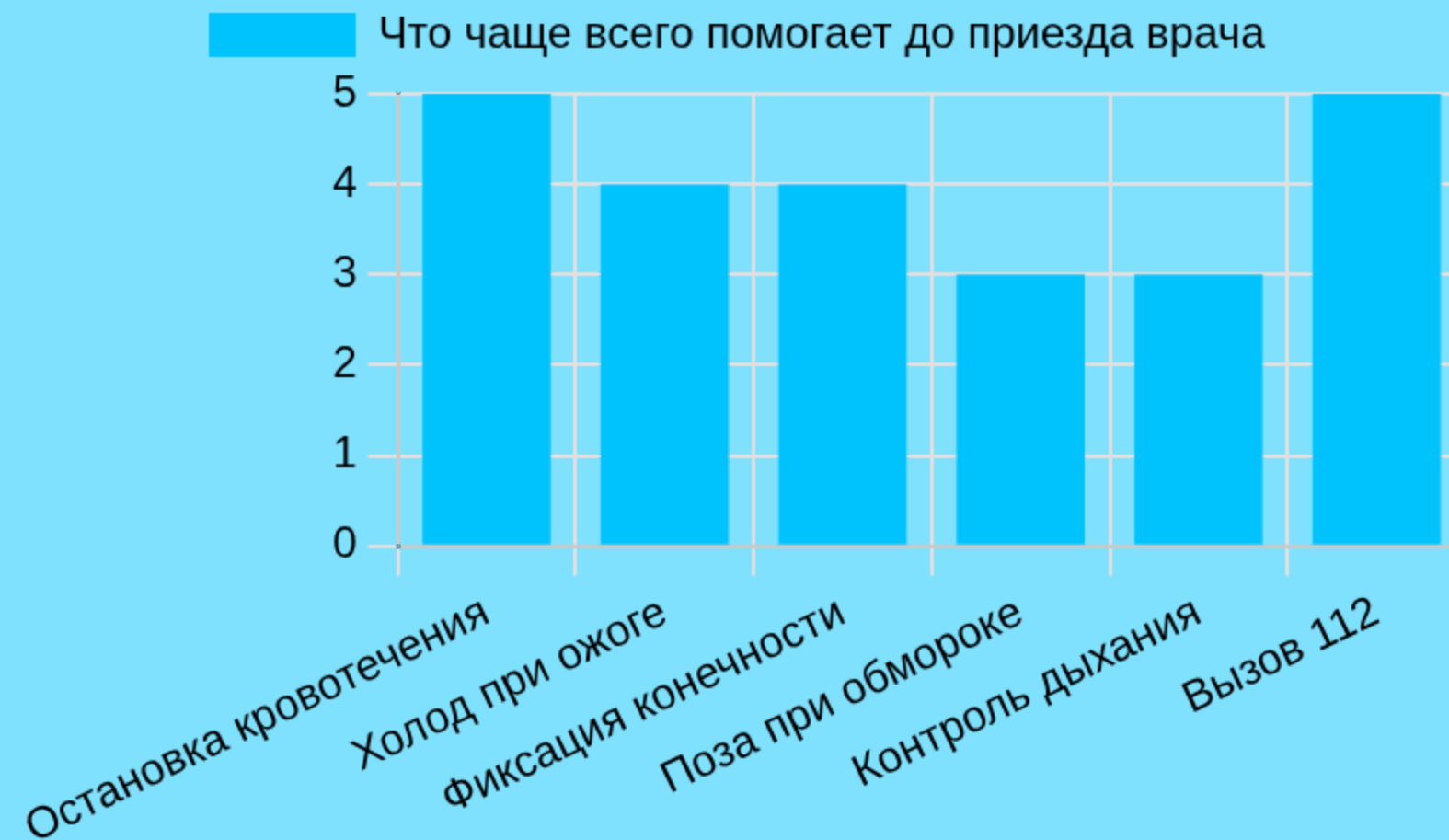
На переносицу можно приложить холод через ткань, не запрокидывая голову назад. Если кровь не останавливается, кровотечение повторяется или появляется слабость, нужно сообщить взрослым и обратиться за медицинской помощью.



Что чаще всего помогает до приезда врача

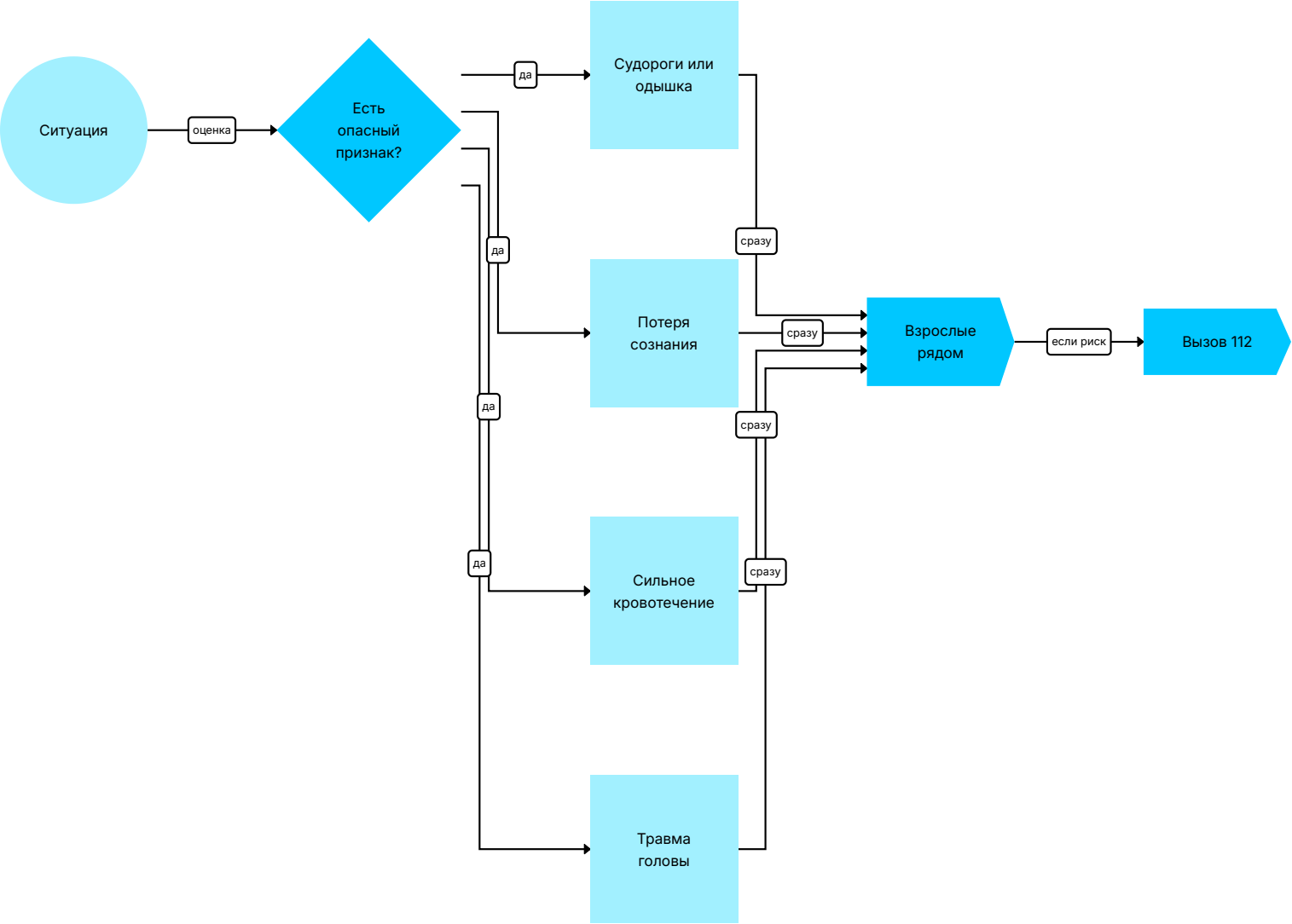
Любое из этих действий должно быть безопасным и не требовать сложных навыков. Важно сначала позвать взрослых, а затем помогать пострадавшему без лишних движений.

Наиболее полезны простые меры, которые уменьшают риск ухудшения до приезда медиков. Первая помощь работает лучше всего, когда человек остаётся под наблюдением.



Когда нужна помощь взрослых и медиков немедленно

Схема построена по признакам, при которых нельзя ждать улучшения самостоятельно.



Даже одна опасная ошибка может усилить боль, кровотечение или риск удушья. Поэтому первая помощь должна быть осторожной и без лишних действий.

1

***тревожного признака
достаточно, чтобы сразу
вызвать 112 и не пытаться
лечить самостоятельно.***

Памятка школьника по первой помощи

Короткая памятка помогает быстро вспомнить порядок действий дома, в школе и на улице. Сначала безопасность, затем вызов помощи и только после этого простые действия.

Порядок действий важнее скорости в одиночку: нужно оценить риск, позвать помощь и выполнять только безопасные меры. Такая схема легко запоминается и подходит для любых ситуаций.

Шаг	Подсказка
1	112
2	Безопасность
3	Сознание и дыхание
4	Помощь взрослых
5	Покой и холод
6	Наблюдать

Главные выводы по теме первой помощи

Первая помощь начинается с оценки опасности, затем следует вызов 112 и простые действия без риска навредить. Если помнить эти правила, можно помочь при травме, ожоге, обмороке и других неотложных состояниях.