



Основы медицинских знаний и первая помощь

Как действовать быстро, спокойно и безопасно в опасной ситуации

Почему семикласснику важно уметь помогать

В этом возрасте дети чаще оказываются без взрослых рядом: на перемене, во дворе, в транспорте или на прогулке. Знание простых приёмов первой помощи помогает не растеряться, снизить риск осложнений и вовремя дожидаться медиков.



Безопасность перед началом помощи

Сначала осмотрите место происшествия: огонь, ток, стекло, транспорт, вода, острые предметы или агрессивные люди могут сделать помощь опасной.

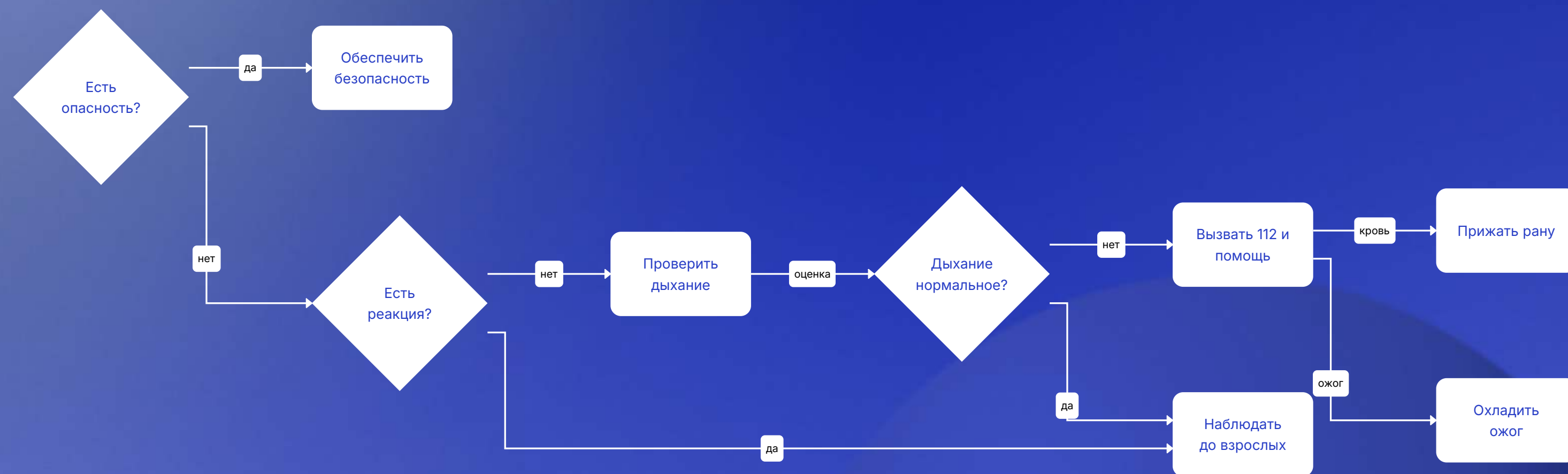
Не подходите к пострадавшему, если рядом есть прямая угроза. Сначала уберите опасность или отойдите в безопасное место.

Одновременно привлекайте взрослых и при необходимости вызывайте экстренные службы. Помощь начинается не с действий, а с оценки риска.

Если ситуация угрожает жизни, главным шагом становится звонок 112. Безопасность пострадавшего и помощника всегда важнее спешки.

Алгоритм первой помощи

Последовательность действий при бытовых и школьных происшествиях



Проверка сознания и дыхания

1. Сознание оценивают по реакции на громкое обращение и осторожное прикосновение к плечу. Если человек не отвечает, это тревожный признак и повод действовать без промедления.
2. Дыхание проверяют около 10 секунд: смотрят на грудную клетку, слушают выдох и ощущают поток воздуха у носа или рта. При отсутствии дыхания сразу вызывают 112 и зовут взрослых.



Как правильно вызвать экстренную помощь

Наберите 112: это единый номер экстренных служб в России, он работает круглосуточно и доступен с мобильного телефона.

Сообщите диспетчеру точный адрес, что произошло, сколько пострадавших, их возраст и есть ли сознание, дыхание, кровотечение или ожог.

Не кладите трубку, пока диспетчер не подтвердит, что информация принята. Следуйте его указаниям и ждите помощи.

Частые случаи, с которыми сталкиваются школьники

Учебный обзор типичных школьных и бытовых ситуаций; данные носят качественный характер, без привязки к статистике за конкретный год.

На переменах, уроках физкультуры и дома чаще всего возникают бытовые травмы, связанные с движением, предметами и неосторожностью.

Большинство ситуаций не выглядят тяжёлыми, но именно они требуют быстрых и правильных первых действий.

Главные действия при частых травмах

Травма	Первый шаг	Нельзя
Ушиб	Холод через ткань	Растирать
Порез	Прижать салфеткой	Трогать грязными руками
Ожог	Охладить водой	Мазать маслом
Носовое кровотечение	Наклонить голову вперёд	Запрокидывать голову

Краткие правила для самых распространённых случаев.

Во всех случаях важны простота, чистота и отказ от действий, которые усиливают повреждение или риск инфекции.

Правила первой помощи для школьников и бытовых ситуаций

Остановка кровотечения

При небольшом кровотечении рану плотно прижимают чистой салфеткой или бинтом на 5–10 минут. Повязку не приподнимают слишком часто, чтобы не сорвать образующийся сгусток.

Если кровь идёт сильно, вызывают 112, усиливают прямое давление на рану и, по возможности, приподнимают повреждённую конечность. Пострадавшему нужен покой и постоянное наблюдение.

Рану закрывают чистым материалом. Жгут без обучения не используют: неправильное применение может ухудшить кровообращение и состояние человека.

Порезы, ссадины и обработка раны

Что сделать сразу

Небольшую рану сначала промывают чистой водой, затем убирают видимую грязь вокруг повреждения. После этого место закрывают стерильной повязкой или чистым материалом.

Когда нужна помощь медработника

Если края раны расходятся, кровотечение не останавливается, порез глубокий или внутри остался инородный предмет, нужна помощь взрослого и осмотр медицинского работника.



Ушибы, растяжения и вывихи

При ушибе важно сразу приложить холод через ткань на 10–15 минут. Это помогает уменьшить боль, замедлить появление отёка и не травмировать кожу ещё сильнее.

При растяжении повреждённой конечности нужен покой: не бегают, не прыгают и не пытаются «разработать» сустав через боль. Нагрузка может усилить повреждение связок.

Если есть подозрение на вывих, сустав нельзя вправлять самостоятельно. Неосторожное движение может повредить связки, сосуды и нервы, а также усилить боль и отёк.

Сильная боль, заметная деформация, быстро нарастающий отёк и невозможность двигать конечностью — повод срочно обратиться к врачу или вызвать взрослых за помощью.

Ожоги и правильное охлаждение

Обобщение правил первой помощи при ожогах; учебные материалы по первой помощи, без привязки к конкретному исследованию.

После охлаждения ожог закрывают чистой сухой повязкой и не трогают без необходимости.

Чем раньше начато охлаждение, тем меньше повреждение тканей; задержка заметно ухудшает результат.

Обморок и резкое ухудшение самочувствия

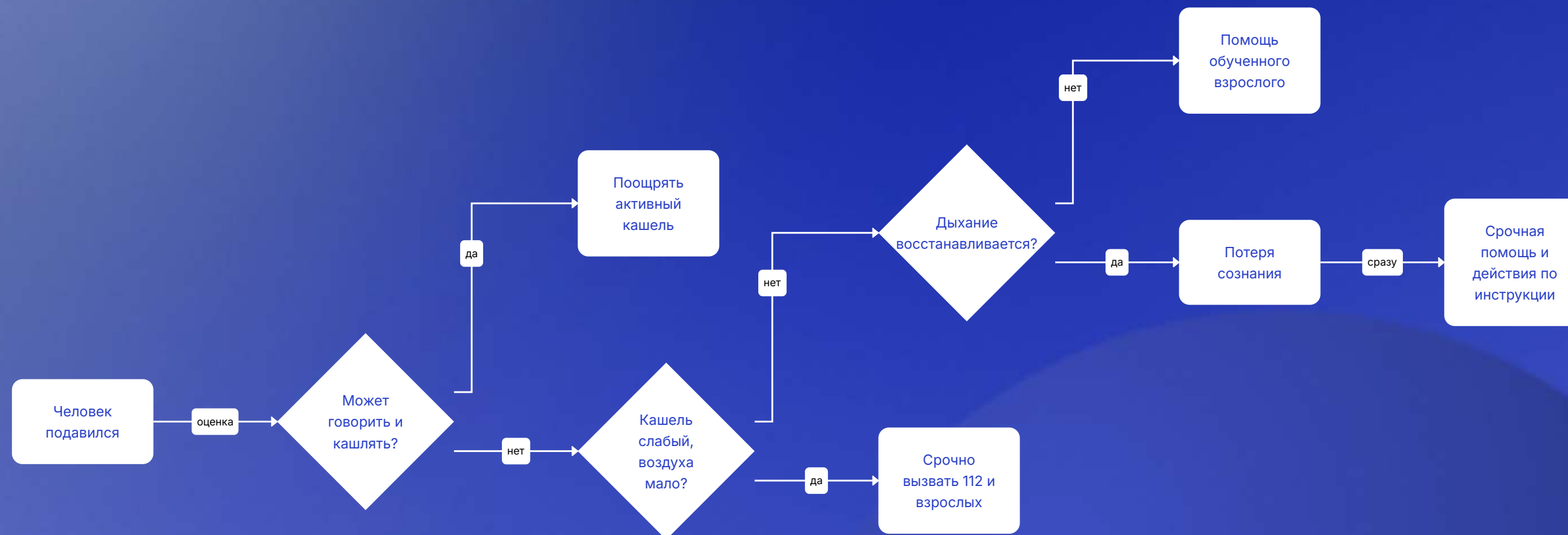
При обмороке человека укладывают на спину и слегка приподнимают ноги, чтобы улучшить приток крови к мозгу. Нужны свежий воздух и спокойная обстановка.

Тесную одежду у шеи ослабляют, а рядом убирают стулья, сумки и другие предметы, о которые можно удариться. Пострадавшего не оставляют одного.

Если человек не приходит в себя, жалуется на сильную боль, получил удар по голове, судорожно двигается или дышит с трудом, вызывают 112 и взрослых.

Если человек подавился

Схема основана на признаках: может ли человек говорить, кашлять и дышать.



Носовое кровотечение

Пострадавшего усаживают и слегка наклоняют голову вперёд. Так кровь не будет стекать в горло и вызывать кашель, тошноту или лишнее раздражение.

Мягкую часть носа сжимают пальцами примерно 10 минут без перерывов и постоянных проверок. Ранняя остановка давления часто мешает образованию сгустка.

Холодный компресс на переносицу может немного уменьшить кровотечение. При этом лёд прикладывают только через ткань, чтобы не повредить кожу.

Если кровь не останавливается 15–20 минут, кровотечение повторяется или началось после травмы, нужна медицинская помощь. Голову назад не запрокидывают.

Аптечка первой помощи дома и в школе



Что должно быть в аптечке

В аптечке нужны стерильные салфетки, бинт, пластырь, одноразовые перчатки, ножницы, антисептик для кожи вокруг раны, холодовый пакет и термометр.

Как хранить и использовать

Лекарства хранят отдельно и дают только взрослые по инструкции. Для обработки используют чистые материалы, чтобы снизить риск заражения и лишних осложнений.

Ошибки, которые ухудшают состояние пострадавшего

Обобщение правил первой помощи для школьного курса; данные отражают типичные ошибки, а не статистику.

Ошибка в первые минуты может свести пользу помощи к нулю, поэтому важно помнить, что делать нельзя.

Наиболее опасны действия, которые усиливают травму или заносят инфекцию; безопаснее сразу выбрать простую и правильную помощь.

Когда нужна срочная помощь врача

Симптом	Риск	Действие
Потеря сознания	Угроза жизни	112
Сильное кровотечение	Большая кровопотеря	Давление на рану
Затруднённое дыхание	Удушье	Срочно вызвать
Подозрение на перелом	Смещение костей	Не двигать

Обобщённые правила первой помощи и неотложных состояний, используемые в школьном курсе.

Симптомы, при которых нельзя откладывать обращение за помощью.

Потеря сознания, сильное кровотечение и затруднённое дыхание требуют немедленной реакции; промедление здесь особенно опасно.

Профилактика травм в школе и дома



Острые предметы

Ножницы, нож и канцелярский нож используют только по назначению и держат остриём вниз. Работают спокойно, без спешки и шуток.



Поведение в коридоре

На лестницах и в коридорах не бегают, не толкаются и смотрят под ноги. Это помогает избежать падений, ушибов и столкновений.



Защита при езде

При катании на велосипеде, самокате и роликах надевают шлем и защиту. Экипировка снижает риск травм головы и ссадин.



Электробезопасность

Электроприборы не трогают мокрыми руками и не тянут за провод. Любую неисправность сразу сообщают взрослым.



Опасные места

Разбитое стекло, скользкий пол, сломанную мебель и другие опасности нельзя игнорировать. О них сразу сообщают взрослым.

Что важно запомнить

Первая помощь начинается с безопасности, затем идут оценка состояния и вызов 112 при опасных признаках. Спокойные и правильные действия помогают выиграть время до приезда взрослых и медиков.