



Значение первой доврачебной помощи

Первая помощь жизненно важна для спасения и ускорения
восстановления пострадавших.

Исторический путь и современность первой помощи

Истоки первой помощи уходят в глубокую древность и менялись вместе с медициной. Сейчас школьные программы и тренинги готовят подростков к срочным действиям, опираясь на международные стандарты.



Основные принципы оказания первой помощи

Главное — безопасность для пострадавшего и помощника, чтобы избежать дополнительных травм и опасных ситуаций.

Действия должны быть быстрыми и чёткими; важно сразу вызвать скорую при серьёзных травмах и соблюдать порядок помощи.

Особое внимание уделяют психологической поддержке пострадавшего для снижения страха и паники.

Алгоритм действий в чрезвычайной ситуации

Оценка обстановки и безопасность

Первое — проверить место происшествия на возможные угрозы, обеспечить личную безопасность, чтобы не стать новой жертвой.

Вызов экстренной помощи

Нужно немедленно позвонить в скорую помощь, сообщить точное место и обстоятельства происшествия.

Оценка состояния и оказание первой помощи

Осмотреть пострадавшего: проверить сознание, дыхание, наличие кровотечений и немедленно принять меры, согласно приоритетам спасения.



Что включает первая доврачебная помощь

Остановка кровотечений — применение давящих повязок и жгутов для предотвращения потери крови.

Сердечно-лёгочная реанимация — своевременные компрессии и искусственное дыхание при остановке сердца.

Иммобилизация — фиксация конечности при переломах для предотвращения усугубления травмы.

Первая помощь при ожогах, обмороках, удушье и отравлениях с использованием доступных медицинских средств.

Базовые средства аптечки первой помощи

Бинты и повязки

Используются для остановки кровотечений и защиты ран от инфекции. В аптечке должны быть стерильные салфетки и эластичные бинты разного размера.



Жгут и антисептики

Жгут применяют при артериальных кровотечениях, а антисептики — для обработки ран и предотвращения воспалений.



Медицинские перчатки и инструкции

Перчатки защищают помощника от инфекций, а инструкции позволяют даже школьнику правильно использовать средства и оказать помощь.



Правила вызова скорой медицинской помощи

Набор номера

Наберите 103 или универсальный 112 для вызова экстренной медицинской помощи.

Следование инструкциям

До приезда скорой выполняйте рекомендации диспетчера для поддержки жизни пострадавшего.

Передача информации

Чётко сообщите оператору место происшествия, состояние пострадавших и характер травм.

Основные методы остановки кровотечения

Давящая повязка

Применяется при капиллярных и венозных кровотечениях, обеспечивает давление на рану и способствует свертыванию крови.

Наложение жгута при артериальном кровотечении

Жгут накладывают выше раны, контролируют время наложения и поднимают конечность для снижения кровотока.

Использование стерильных материалов

Чистая ткань или салфетки предотвращают инфицирование. Раны закрывают максимально герметично, соблюдая гигиену.



Алгоритм действий при потере сознания

Пошаговая проверка и оказание экстренной помощи



Первая помощь при ожогах

1. Обожжённый участок охлаждают проточной прохладной водой 10–15 минут для уменьшения повреждения тканей. Снимают украшения и тесную одежду, чтобы избежать отёка.
2. Не вскрывают пузыри и накладывают стерильную сухую повязку. Нельзя использовать жир, масла и зелёнку, чтобы не ухудшить состояние кожи.



Тепловой и солнечный удары: порядок помощи

Первым шагом становится перемещение пострадавшего в прохладное и тенистое место для предотвращения дальнейшего перегрева организма и снижения риска осложнений.

Важно снять тесную и лишнюю одежду, обеспечить доступ свежего воздуха, обрызгать кожу прохладной водой и давать пить небольшими глотками, чтобы восстановить водный баланс.

При ухудшении состояния — появлении судорог или потере сознания — требуется немедленный вызов скорой помощи с последующим контролем пульса и дыхания до прибытия специалистов.

Правильное наложение повязок при ранениях

Обработка раны и стерильность

Любая рана перед наложением повязки тщательно обрабатывается антисептиком, например, перекисью водорода, чтобы избежать инфекции. Стерильность материалов обеспечивает безопасность и ускоряет заживление.



Использование стерильной салфетки и бинта

На очищенную рану накладывают стерильную салфетку, которая фиксируется бинтом. Это предотвращает попадание загрязнений и помогает остановить кровотечение.



Выбор материалов для защиты кожи

Для подложки под повязку применяется марля, а не вата, чтобы рана не загрязнялась. Лейкопластырь используют лишь для незначительных ссадин, чтобы не повредить кожу.



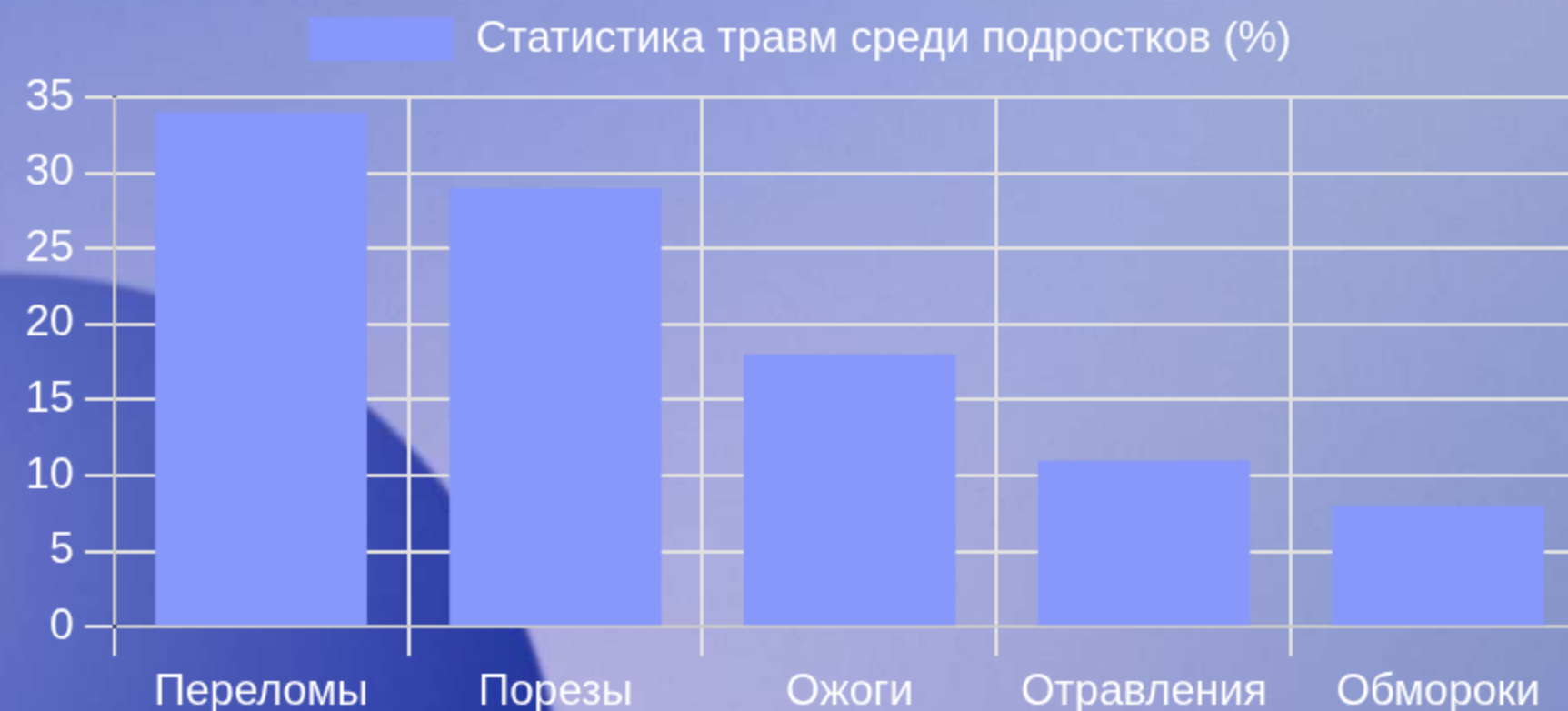
Действия при переломах и вывихах

При подозрении на перелом или вывих необходимо обездвижить конечность, используя доступные шины или плотные предметы, чтобы предотвратить дальнейшее повреждение тканей.

Фиксируют суставы выше и ниже травмы, контролируя кровообращение — проверяют пульс и цвет кожи, чтобы избежать осложнений, связанных с нарушением кровоснабжения.

Категорически запрещается пытаться самостоятельно вправлять вывих или выпрямлять конечность, так как это может усугубить травму и привести к серьезным последствиям.

Статистика несчастных случаев среди подростков



Роспотребнадзор, данные за 2023 год

Большинство травм происходит в школе, дома и на спортивных площадках, что требует повышенного внимания к безопасности в этих местах.

Преобладание переломов и порезов указывает на важность обучения подростков правильному оказанию первой помощи при таких типах повреждений.

Оказание помощи при удушье и инородных телах

При признаках удушья следует сразу применить приём Геймлиха — сильные нажимы на живот под диафрагму, чтобы самостоятельно удалить инородное тело из дыхательных путей.

Если пострадавший теряет сознание, необходимо незамедлительно начать искусственное дыхание и вызвать скорую помощь для профессионального вмешательства.

При частичном обструкционном дыхании рекомендуется стимулировать кашель, чтобы помочь естественным образом освободить дыхательные пути.

Обязательные компоненты аптечки первой помощи

Средство	Назначение
Бинт	Фиксация повязок
Жгут	Остановка артериального кровотечения
Антисептик	Обработка ран
Лейкопластырь	Закрытие мелких повреждений
Медицинские перчатки	Защита от инфекции
Ножницы	Обрезание бинтов
Марлевая салфетка	Стерильное покрытие раны

Минздрав России

Таблица содержит основные средства, необходимые для эффективного оказания первой помощи при различных травмах и состояниях.

Отсутствие любого элемента снижает эффективность и безопасность при оказании первой помощи, что может осложнить состояние пострадавшего.

Первая помощь при укусах животных и насекомых

Рану необходимо тщательно промыть водой с мылом и обработать антисептиком, чтобы снизить риск инфицирования и воспаления после укуса.

При появлении признаков аллергической реакции — отёка, зуда или сыпи — следует незамедлительно вызвать скорую помощь для предотвращения серьёзных осложнений.

Если животное неизвестное, обязательна консультация врача и, при необходимости, введение антирабической вакцины для профилактики бешенства.

Ошибки при оказании первой помощи

Использование грязных или непроверенных материалов для перевязок может привести к заражению и ухудшению состояния пострадавшего.

Неправильное наложение жгута — слишком туго или с превышением времени — может вызвать повреждение тканей и нарушение циркуляции крови.

Самостоятельное вскрытие ожоговых пузырей увеличивает риск инфицирования и замедляет процесс заживления раны.

Игнорирование симптомов тяжелых травм и отказ от вызова скорой помощи могут привести к серьёзным осложнениям и ухудшению прогноза.

Развитие и эффективность обучения первой помощи

Практические занятия на манекенах

Уроки с использованием тренажёров и манекенов, например для СЛР, помогают подросткам освоить навыки в безопасной среде и повысить уверенность в своих действиях.

Внеклассные тренинги и курсы

Многие школы проводят дополнительные занятия и курсы по безопасности, позволяя детям практиковать теорию на практике и закреплять правильные алгоритмы.

Участие в массовых акциях и программах

Интерактивные мероприятия и общественные тренировки способствуют закреплению знаний, мотивации и формированию культуры ответственного поведения при чрезвычайных ситуациях.



Важность навыков первой доврачебной помощи

Знания и умения первой помощи становятся основой личной безопасности и взаимопомощи, снижая риск тяжелых последствий и спасая жизни в критических ситуациях.

