

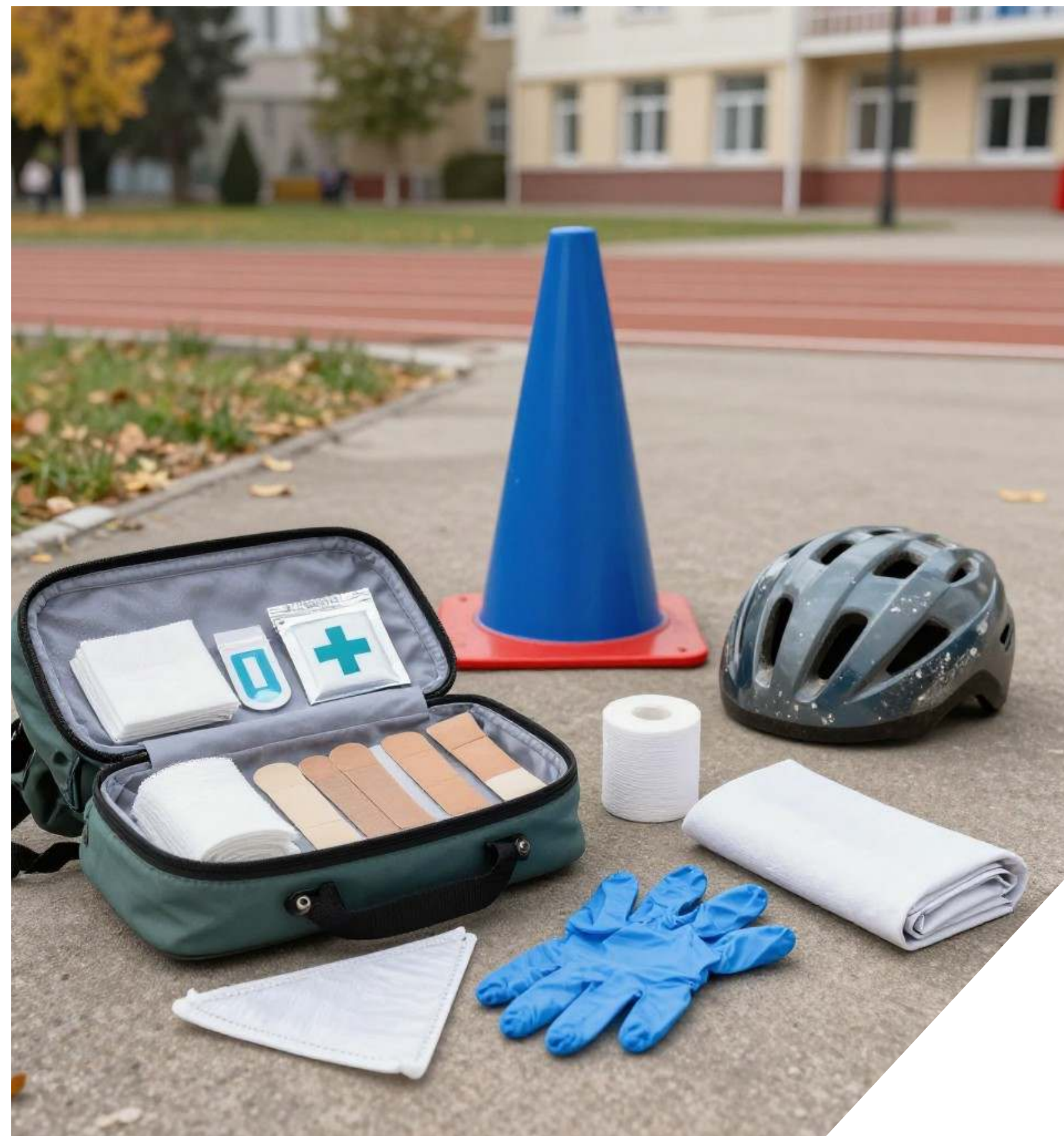
Первая помощь при различных видах повреждений

Что делать при травмах до приезда
врача — кратко и понятно.



-
- > Почему школьнику важно уметь оказывать первую помощь

Порезы, ушибы, ожоги и падения случаются дома, в школе и на улице. Если знать простые правила, можно быстро помочь, не усугубить травму и дождаться взрослых или медиков спокойно и правильно.



> Три первых шага при любой травме

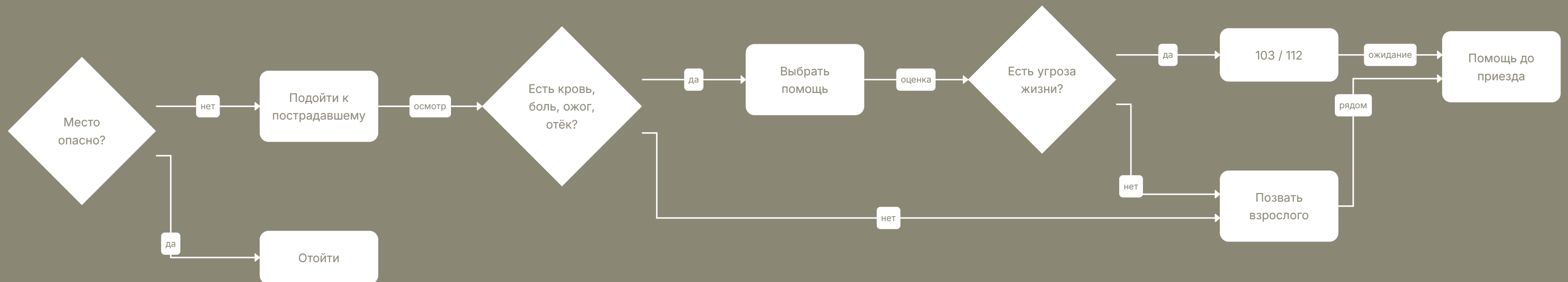
Сначала посмотри, безопасно ли рядом: нет ли огня, стекла, проводов, машин или других источников опасности, которые могут навредить тебе и пострадавшему.

Сразу позови взрослого и при необходимости вызывай 103 или 112. При сильной боли, обильной крови, потере сознания или трудном дыхании медлить нельзя.

Потом проверь, в сознании ли человек и как он дышит. Если он не отвечает, задыхается или ему очень плохо, нужна срочная помощь.

> Общий порядок действий при повреждении

Последовательность шагов при любой травме помогает выбрать правильную помощь и не растеряться.



> Порезы и ссадины: что делать сначала

Промыть и закрыть

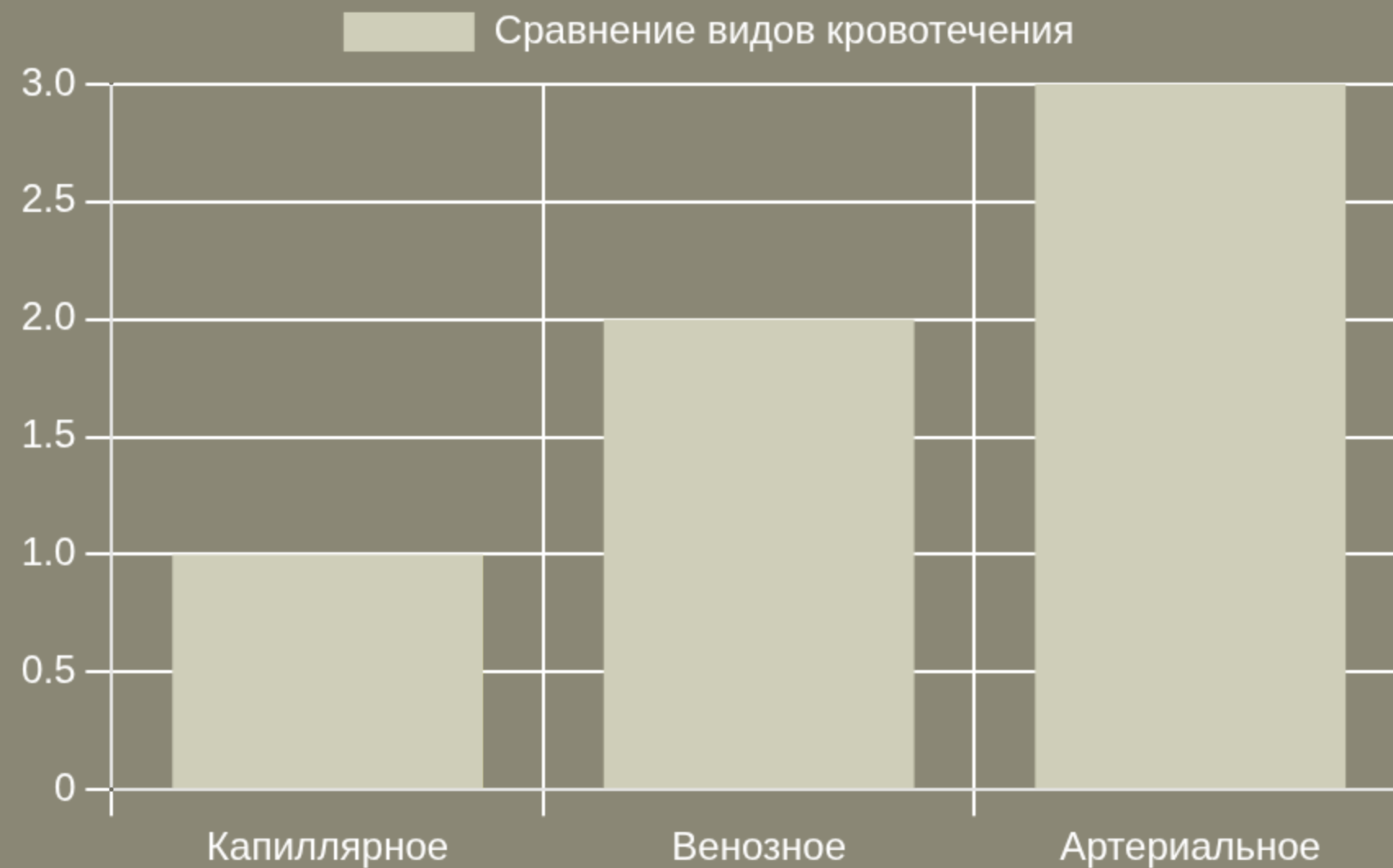
Небольшую рану сначала промывают чистой проточной водой, чтобы убрать грязь. Затем её закрывают стерильной салфеткой, пластырем или бинтом.

Что делать нельзя

Нельзя сыпать в рану порошок, лить внутрь спирт или йод, а также трогать её грязными руками. При кровотечении рану прижимают чистой салфеткой.



> Виды кровотечения и степень опасности



Даже небольшая рана требует чистой повязки и наблюдения. Чем быстрее кровь вытекает, тем важнее не терять время.

Артериальное кровотечение самое опасное и требует срочного вызова помощи; венозное тоже нуждается в давящей повязке.

> Как останавливают кровотечение

2. Держать давление

Давление сохраняют 10–15 минут. Если ткань промокает, сверху добавляют ещё один слой, не убирая первый.

1. Прижать рану

Чистую салфетку или бинт плотно прижимают к ране рукой, чтобы уменьшить потерю крови и не снимать давление без необходимости.

3. Поднять конечность

Если травмированы рука или нога, конечность можно приподнять выше уровня сердца, когда это не усиливает боль и не вызывает ухудшения.

> Ушибы, синяки и растяжения



При ушибе обычно появляются боль, припухлость, синяк и трудность при движении. Помогает покой и холод через ткань на 10–15 минут с перерывами.

При растяжении боль сильнее при движении, а сустав может отекает. Повреждённое место нельзя растирать, греть или резко сгибать, чтобы не усилить травму.

> Основные повреждения и первая помощь

Вид	Признаки	Первая помощь
Порез	Кровь, боль	Промыть, закрыть
Ушиб	Синяк, отёк	Приложить холод
Растяжение	Боль при движении	Покой, фиксация
Ожог	Покраснение, боль	Охладить водой

В таблице показано, как отличить самые частые травмы и с чего начать помощь.

У каждой травмы свои первые действия: сначала определить вид повреждения, затем выбрать подходящую помощь.

Школьные правила первой помощи и базовые рекомендации по безопасному поведению.

> Переломы и вывихи: тревожные признаки

1

О переломе могут говорить сильная боль, отёк, деформация и невозможность опереться на ногу или пошевелить рукой без резкой боли.

2

При вывихе сустав выглядит неестественно, а движение в нём вызывает сильную боль. Это не повод пытаться всё исправить самостоятельно.

3

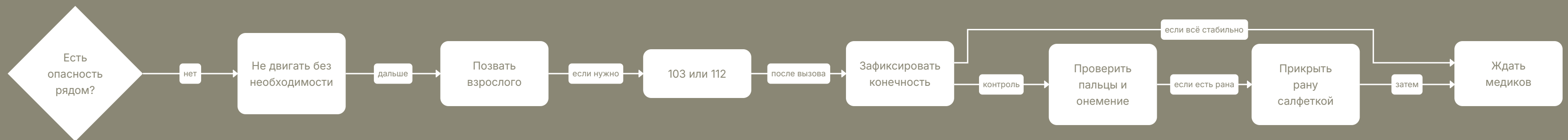
Кость и сустав не вправляют дома. Пострадавшую часть оставляют в том положении, в котором она находится, чтобы не усилить повреждение.

4

Сразу зовут взрослого и вызывают скорую помощь. До приезда медиков важно обеспечить покой и не делать лишних движений.

> Пошаговая помощь при подозрении на перелом

Последовательность действий: безопасность, вызов взрослого, фиксация и ожидание медиков.



-
- > Ожоги делятся по причине, но первая помощь начинается с охлаждения

Термические и солнечные ожоги

Термический ожог появляется после контакта с горячей водой, паром, огнём, утюгом или плитой. Солнечный ожог возникает после длительного пребывания на солнце и тоже вызывает боль и покраснение.

Химические ожоги

При химическом ожоге кожа повреждается кислотой или щёлочью. В таких случаях важно сразу убрать опасное вещество и как можно быстрее начать промывание прохладной водой, не откладывая помощь.



> Степени ожога и когда помощь нужна срочно



Даже небольшой ожог требует аккуратного охлаждения и защиты кожи. Чем глубже повреждение и чем больше его площадь, тем быстрее нужна медицинская помощь.

Пузырь, глубокое повреждение или ожог на опасной зоне повышают срочность. При таких признаках нельзя тянуть с обращением к врачу.

Учебные правила первой помощи для школьников; дата не указана.

> Что нельзя делать при ожогах

Не смазывайте ожог маслом, кремом, сметаной, зубной пастой и другими домашними средствами: они мешают охлаждению и могут усилить повреждение кожи.

Не прикладывайте лёд прямо к коже. Слишком сильный холод может дополнительно травмировать ткани, поэтому безопаснее использовать прохладную воду или холод через ткань.

Не прокалывайте пузыри и не отрывайте прилипшую одежду. Повреждённая кожа легко инфицируется, а лишнее движение делает ожог глубже и болезненнее.

После охлаждения закройте ожог чистой сухой повязкой. Если площадь большая или пострадали лицо, глаза и кисти, нужна срочная помощь взрослых и врачей.

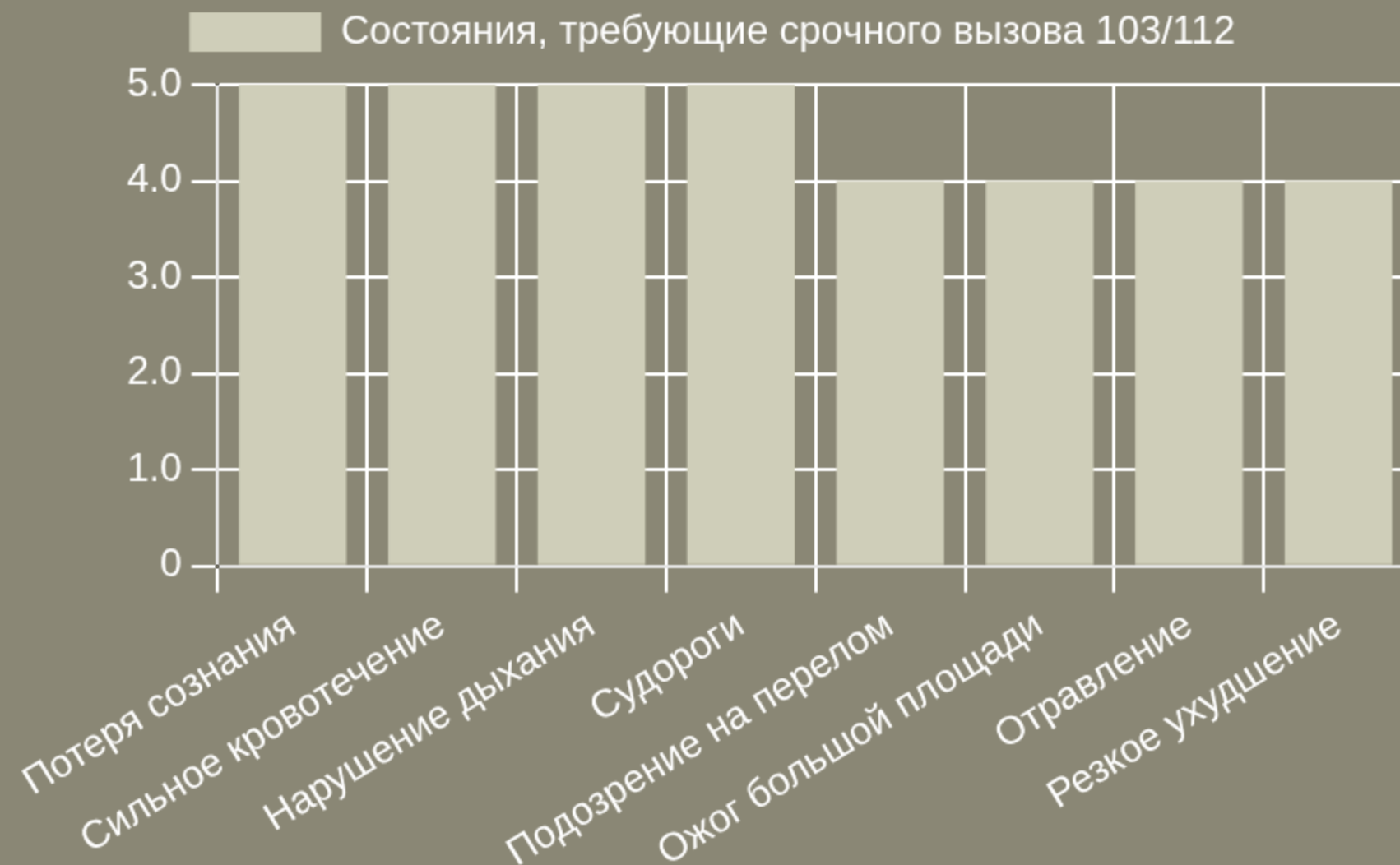
> Как распознать сотрясение после удара головой



Тревожные признаки — сильная головная боль, тошнота, рвота, сонливость, спутанная речь, необычное поведение, потеря сознания и разные по размеру зрачки.

Нужны покой, наблюдение взрослого и холод через ткань к месту ушиба. Если состояние ухудшается, появляется рвота или человек становится вялым, вызывают скорую помощь.

> Когда нужна срочная медицинская помощь



Если рядом есть взрослый, важно сразу сообщить ему о случившемся и назвать основные признаки. Чем быстрее вызвана помощь, тем меньше риск тяжёлых последствий.

Наивысшая срочность у состояний, которые угрожают дыханию и жизни. Остальные тяжёлые травмы тоже требуют быстрого вызова медиков.

Правила первой помощи для учащихся; дата не указана.

> Отравления: первые признаки и правильные действия



Тошнота и слабость

Отравление часто начинается с тошноты, рвоты, боли в животе, головокружения и общей слабости. Такие признаки нельзя игнорировать, особенно если они появились внезапно после еды или контакта с химией.



Что делать нельзя

Нельзя вызывать рвоту без указания взрослых и медицинских работников. Это может усилить вред, особенно если в организм попала бытовая химия или едкое вещество.



Опасные вещества

Причиной могут быть испорченные продукты, лекарства, моющие средства и другие химические жидкости. Если есть подозрение на такое вещество, его упаковку нужно сохранить и показать взрослым или врачам.



Нужен срочный звонок

Сразу позвоните 103 или 112 и сообщите, что произошло. До приезда помощи не давайте неизвестные лекарства и держите пострадавшего в покое.

> Набор первой помощи и его назначение

Предмет	Для чего нужен	Пример использования
Бинт	Повязка, фиксация	Ушиб, растяжение
Салфетки	Закрыть рану	Порез
Пластырь	Маленький порез	Небольшая рана
Антисептик	Обработать кожу	Вокруг раны
Холодовый пакет	Снять отёк	Ушиб
Перчатки	Защита от крови	Любая помощь
Ножницы	Разрезать бинт	Повязка

Краткая таблица показывает, какой предмет нужен для конкретной ситуации и как его применяют при лёгких травмах.

В наборе должны быть средства для защиты, остановки крови, охлаждения и фиксации. Это помогает действовать быстро и аккуратно.

Школьный набор первой помощи; общие правила безопасности.

> Ошибки, которые могут навредить

Паника и суета мешают правильно оценить травму. Нельзя кричать, спорить и делать сразу всё подряд: сначала нужна безопасность, затем взрослый и понятный порядок действий.

Не пытайтесь сами вправлять вывих, резко поднимать пострадавшего после тяжёлой травмы или прикладывать лёд прямо к коже. Такие действия могут усилить боль и повреждение.

Глубокую рану нельзя промывать грязной водой или обрабатывать неизвестными средствами. Если есть сильная боль, кровотечение или потеря сознания, человека нельзя оставлять без помощи взрослых.

> Безопасность, спокойствие и правильный порядок действий

Первая помощь нужна, чтобы облегчить состояние до приезда врача, а не заменить его. Если помнить о безопасности, звать взрослых и действовать по ситуации, помощь будет правильной и своевременной.