

Первая помощь при повреждениях кожи и перегреве

Основные навыки быстрого реагирования при травмах и
перегреве в повседневной жизни.



Почему важно знать первую помощь

01

Знания первой помощи помогают предотвратить серьёзные осложнения и спасают жизни. Они формируют ответственность за своё здоровье и безопасность окружающих, что очень важно для каждого школьника.

Классификация повреждений кожи

01

Повреждения кожи включают ссадины — поверхностные ранки, порезы — нарушения кожи острыми предметами, ушибы — повреждения без нарушения целостности, и ожоги — повреждения термическим или химическим воздействием.

02

Основные причины травм — бытовые происшествия, неосторожность во время игр и спорта, а также контакты с горячими предметами или химикатами в школе и дома.

03

Каждый тип повреждения требует разного алгоритма первой помощи, учитывая характер травмы и потенциальные осложнения, чтобы минимизировать вред пострадавшему.

04

Понимание классификации помогает быстро определить серьёзность травмы и выбрать правильные действия для её обработки и ухода.

Ссадины: признаки, последствия, частота

Ссадина — это поверхностное повреждение кожи, чаще всего вызванное трением или падениями во время активных игр. Внешне проявляется покраснением, может выделяться незначительное количество крови или сукровицы.

Главная опасность ссадин — занесение инфекции через контакт с грязью или асфальтом, поэтому важно быстро и правильно обработать повреждение, особенно у детей и подростков.

Порезы: разновидности и риски

01

1. Порезы возникают при нарушении кожи острыми предметами. Они бывают неглубокими и глубокими, где есть риск повреждения сосудов и нервов. 2. Глубокие порезы опасны сильным кровотечением и требуют срочной помощи.

02

1. Возможные осложнения — инфицирование раны, замедленное заживление, образование рубцов. 2. При обильном кровотечении надо знать алгоритм действий и при необходимости обратиться за квалифицированной помощью.

Ожоги: виды, степени и причины

Термические ожоги

Возникают при контакте с горячей жидкостью, огнём или паром. Повреждения могут варьироваться от лёгкого покраснения до глубокого обугливания тканей, завися от времени контакта и температуры.



Химические ожоги

Происходят при соприкосновении кожи с агрессивными веществами — кислотами или щелочами. Вызывают разрушение клеток и требуют срочной обработки и удаления химического агента с кожи.



Электрические ожоги

Возникают при контакте с электрическим током, который может вызвать как поверхностные, так и глубокие повреждения тканей с риском осложнений и повреждения внутренних органов.



Сравнительная таблица повреждений КОЖИ

Основные характеристики различных повреждений кожи отражают глубину, интенсивность боли, скорость заживления и риск инфицирования.

Глубина и тип повреждения определяют необходимость и срочность первой помощи.

Вид повреждения	Глубина	Боль	Заживление	Риск инфекции
Ссадина	Поверхностное	Слабая	Быстрое	Средний
Порез	Поверхностный/глубокий	Средняя/сильная	Среднее	Высокий
Ожог	Зависит от степени	От слабой до сильной	Длительное	Высокий

Общие принципы оказания первой помощи

01

Для предотвращения инфицирования обязательно следует тщательно вымыть руки или использовать одноразовые перчатки перед обработкой раны.

02

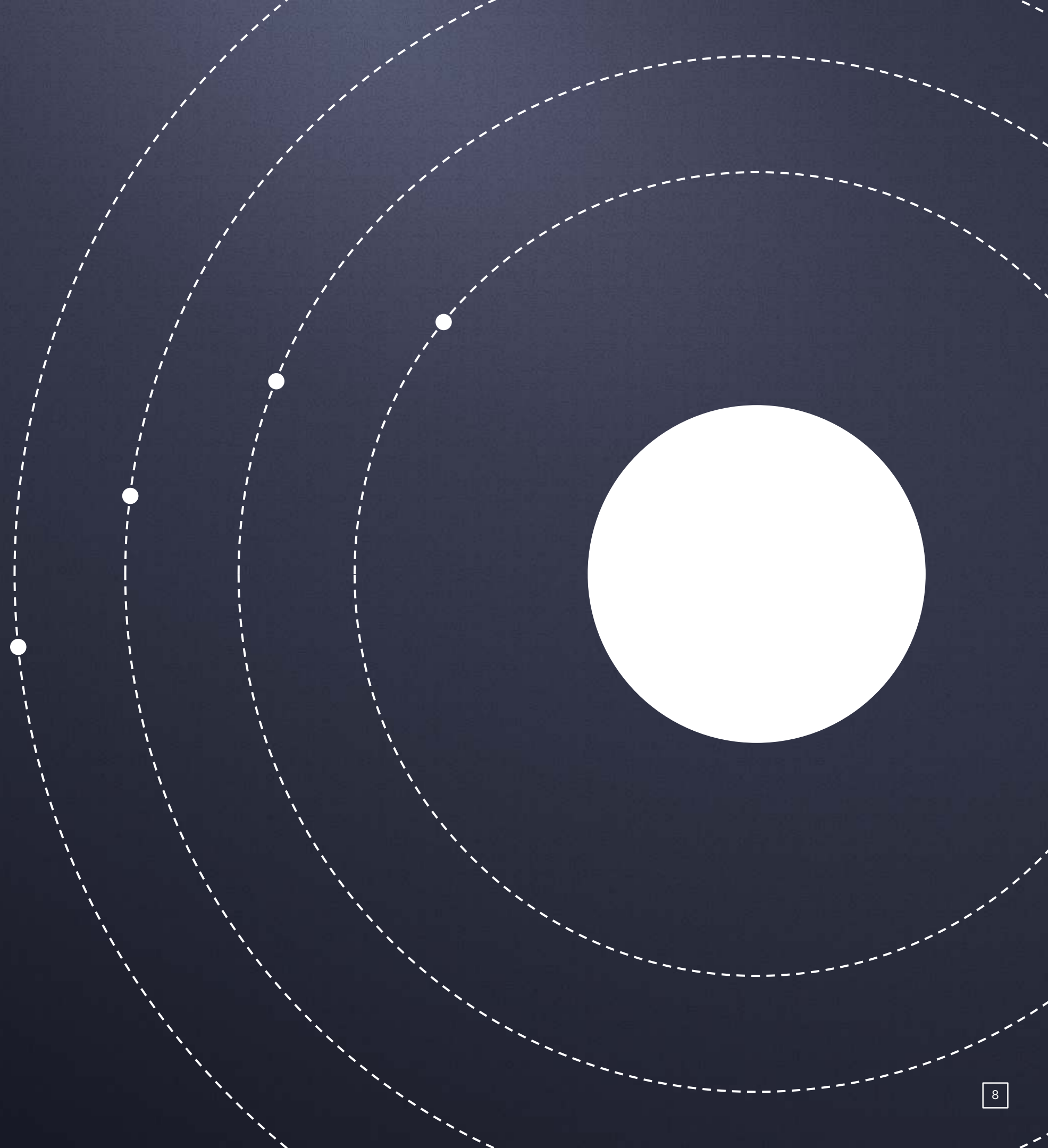
Необходимо остановить кровотечение путём давления на повреждённый участок с помощью чистой салфетки или марли.

03

После промывания раны чистой водой нужно обработать повреждение антисептическим средством, избегая спиртовых растворов, чтобы не повредить ткани.

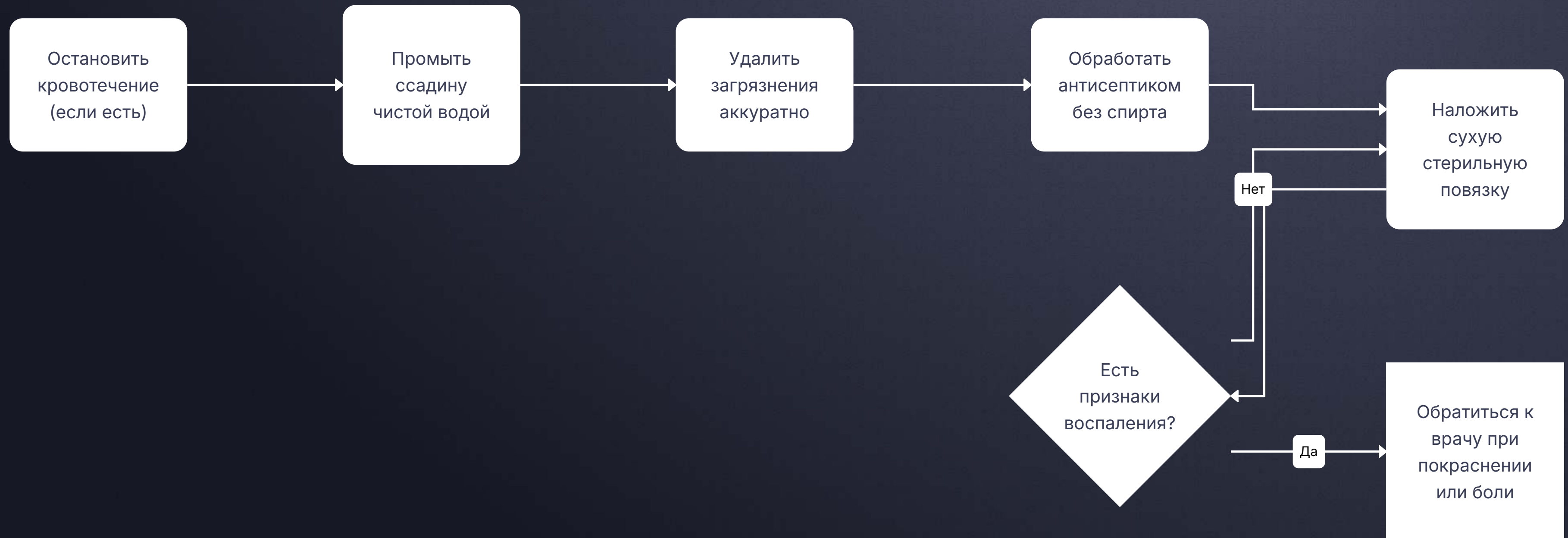
04

Наложение стерильной повязки защищает рану от воздействия внешних факторов, а контроль за состоянием пострадавшего помогает вовремя заметить осложнения.



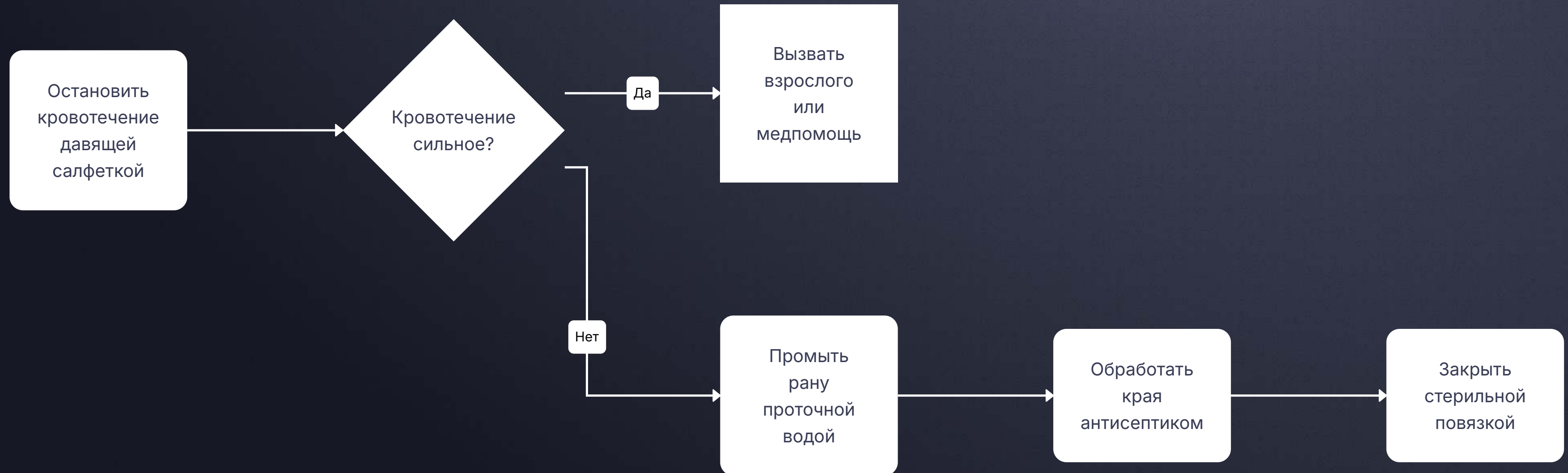
Алгоритм первой помощи при ссадине

Пошаговая инструкция для безопасного ухода за поверхностной раной



Пошаговая помощь при порезе

Правильная последовательность действий для остановки кровотечения и предотвращения заражения



Алгоритм первой помощи при ожоге I–II степени

Источник: Руководство по первой помощи и санитарии



Что запрещено делать при ранах и ожогах

01

Нельзя наносить грязные или неподходящие вещества на раны, вскрывать пузыри самостоятельно или использовать вату на открытых повреждениях кожи.

02

Не разрешается смазывать ожоги маслом или спиртом, так как это может ухудшить процесс заживления и привести к инфекции.

03

Игнорирование признаков воспаления, таких как покраснение, отёк и выделения гноя, требует незамедлительного обращения к врачу для предотвращения осложнений.

Тепловой удар: признаки, причины и опасности

Почему возникает тепловой удар у подростков?

Тепловой удар появляется из-за перегрева организма при сильной жаре или интенсивной физической нагрузке. Подростки часто подвергаются риску во время летних тренировок или игр на улице без регулярного отдыха и питья воды.

Симптомы и последствия теплового удара

Человек ощущает слабость, головную боль, головокружение и сухость кожи. В тяжёлых случаях возможна потеря сознания. Без своевременной помощи тепловой удар может привести к серьёзным осложнениям.



Солнечный удар: особенности у подростков

Солнечный удар развивается при длительном воздействии прямых солнечных лучей на незащищённую голову и лицо. Подростки особенно уязвимы во время прогулок и экскурсий в солнечную погоду.

Основные признаки включают жар, головную боль, тошноту и покраснение лица. Важно быстро помочь пострадавшему, чтобы предотвратить ухудшение состояния, включая обморок.

Отличия теплового и солнечного ударов

Характеристика	Тепловой удар	Солнечный удар
Причина	Общее перегревание организма	Воздействие прямых солнечных лучей на голову
Симптомы	Жажда, головокружение, учащённое сердцебиение	Жар, головная боль, покраснение лица
Осложнения	Потеря сознания, судороги, обезвоживание	Обморок, тошнота, возможные судороги

Медицинская энциклопедия для школьников

Сравнение причин, симптомов и осложнений теплового и солнечного ударов у подростков.

Тепловой удар охватывает весь организм, а солнечный — локализован в области головы, что определяет особенности симптоматики и мер помощи.

Последовательность действий при тепловом ударе

Рекомендации из учебного пособия по первой помощи



Действия при солнечном ударе

Алгоритм первой помощи по медицинским рекомендациям



Основные меры профилактики травм и перегрева у школьников



Защита от солнца

Регулярное ношение головных уборов и светлой одежды помогает предотвратить перегрев и солнечные удары летом.



Использование солнцезащитных средств

Применение кремов с SPF-защитой снижает риск ожогов и защищает кожу от вредного воздействия ультрафиолета.



Организация питьевого режима

Регулярное употребление воды во время занятий спортом и прогулок поддерживает водный баланс и предотвращает тепловой удар.



Соблюдение правил безопасности при активностях

Соблюдение техники безопасности во время игр и занятий спортом уменьшает риск травм и перегрева тела.

Почему подросткам важны навыки первой помощи

Формирование чувства ответственности

Освоение практических умений первой помощи развивает ответственное отношение к здоровью себя и окружающих. Это позволяет вовремя оказать помощь при травмах и болезнях.

Повышение уверенности и самостоятельности

Навыки первой помощи повышают уверенность в собственных силах. Они способствуют развитию самостоятельности и поддерживают волонтёрскую активность среди школьников.



Значение своевременной первой ПОМОЩИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ

Правильные действия при травмах и перегреве существенно предотвращают осложнения и сохраняют здоровье. Эти навыки важны для безопасности школьников как в школе, так и дома.

