

Первая помощь при ранениях: что важно знать в школе и дома

Как действовать при ране: быстро, чисто и без лишнего риска.





Почему это важно знать именно ВОСЬМИКЛАССНИКАМ

Порезы и ссадины легко получить на уроках, тренировках и дома. Чем быстрее и грамотнее оказана помощь, тем ниже риск инфекции, боли и осложнений.



Какие бывают ранения и чем они отличаются

01

Ссадина повреждает только верхний слой кожи. Обычно она болит умеренно, кровит немного и часто возникает при падении на асфальт, пол или спортивный инвентарь.

02

Порезы и рваные раны затрагивают более глубокие слои. У пореза края чаще ровные, а у рваной раны — неровные, поэтому она легче загрязняется и дольше заживает.

03

Колотая и укушенная раны могут выглядеть небольшими снаружи, но быть опасными внутри. В них проще занести инфекцию, поэтому такие повреждения нельзя недооценивать.

Признаки, по которым оценивают опасность раны

Когда повреждение выглядит серьёзным

Тревожными признаками считаются сильное кровотечение, глубокие края и попадание в рану земли, стекла или ржавчины. Если кровь не удаётся быстро остановить, нужна помощь взрослого и врача.



Какие места требуют особого внимания

Особенно осторожно относятся к ранам на лице, шее, ладонях, стопах и возле суставов. Если есть онемение, слабость, головокружение или укусы, медлить нельзя.



Алгоритм первой помощи при ране

Последовательность действий при бытовых и школьных повреждениях кожи



Безопасность при оказании помощи



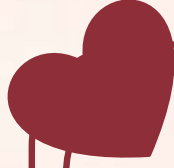
Перед любыми действиями руки нужно вымыть с мылом или обработать антисептиком. Если есть возможность, надевают одноразовые перчатки, чтобы не занести микробы в рану.



Рану нельзя трогать грязными руками и давить на неё без необходимости. Любое лишнее движение усиливает боль, может вызвать новое кровотечение и мешает оценить повреждение.



Не следует самостоятельно вытаскивать глубоко застрявшее стекло, металл или крупные осколки. Такие предметы могут усиливать кровотечение и расширять повреждение тканей.



Вату не прикладывают прямо к ране: её волокна могут остаться внутри. Все действия выполняют спокойно, без резких движений и лишнего давления на повреждённый участок.

Как остановить кровотечение из небольшой раны



На рану накладывают чистую салфетку или бинт и прижимают рукой 5–10 минут. Повязку не приподнимают слишком часто, чтобы не сорвать образующийся сгусток крови.



Если первый слой промок, сверху добавляют ещё одну салфетку, не снимая прежнюю. При ранении руки или ноги конечность можно слегка приподнять, если это не вызывает боль.



Когда кровотечение становится опасным



Кровь идёт струёй

Если кровь течёт сильно и непрерывно, это может указывать на повреждение крупного сосуда. В такой ситуации нужна срочная помощь взрослых и вызов 103 или 112.



Появляется слабость

Бледность, головокружение и вялость могут говорить о значительной кровопотере. Важно следить за сознанием, дыханием и не оставлять человека одного.



Повязки быстро промокают

Когда одна за другой пропитываются несколько салфеток или бинтов, обычного прижатия уже недостаточно. Пострадавшего укладывают и продолжают давить на рану до приезда помощи.



Жгут — только в крайнем случае

Жгут применяют лишь при серьёзной угрозе и только при наличии знаний. Для небольшой раны это не нужно: сначала используют прямое давление на повязку.

Промывание и очищение раны

2. Промыть проточной водой

Рану держат под чистой водой 3–5 минут, чтобы удалить песок, грязь и мелкие частицы с поверхности повреждения.

1. Сначала остановить кровь

Промывание начинают только после того, как кровотечение заметно уменьшилось. Иначе вода не поможет очистить рану и может помешать образованию сгустка.

3. Убрать видимые загрязнения

Небольшие поверхностные частицы можно осторожно снять чистым пинцетом только снаружи. Глубоко сидящие стекло, земля и ржавчина остаются для врача.



Йод, зелёнка, спирт и одеколон могут повредить ткани и усилить боль. Их используют только для кожи вокруг повреждения, если это не мешает осмотру.

Правила оказания первой помощи при ранениях

О

раздражающих жидкостей должно попадать в саму рану.



Чем обрабатывают рану и чем её закрывают

Что делают	Чем	Нельзя
Промывание	Чистая вода	Грязная вода
Кожа вокруг	Хлоргексидин	Спирт в рану
Закрытие	Салфетка, бинт	Вата, ткань

Сначала рану очищают, затем защищают от микробов и повторного загрязнения. Для этого используют только подходящие и безопасные материалы.

Правильная обработка идёт по порядку: очистка раны, антисептик для кожи вокруг, затем стерильная повязка. Неподходящие материалы могут усилить раздражение и занести инфекцию.

Первая помощь при ранениях: школьный курс ОБЖ, общие правила обработки ран

Как наложить повязку или пластырь



На небольшую чистую рану сначала кладут стерильную салфетку, а затем закрепляют её бинтом или пластырем так, чтобы повязка держалась надёжно и не смещалась.



Важно не перетягивать палец, кисть или ногу. Если повязка слегка промокла кровью, сверху добавляют новый слой, не снимая первый, чтобы не сорвать образующийся сгусток.



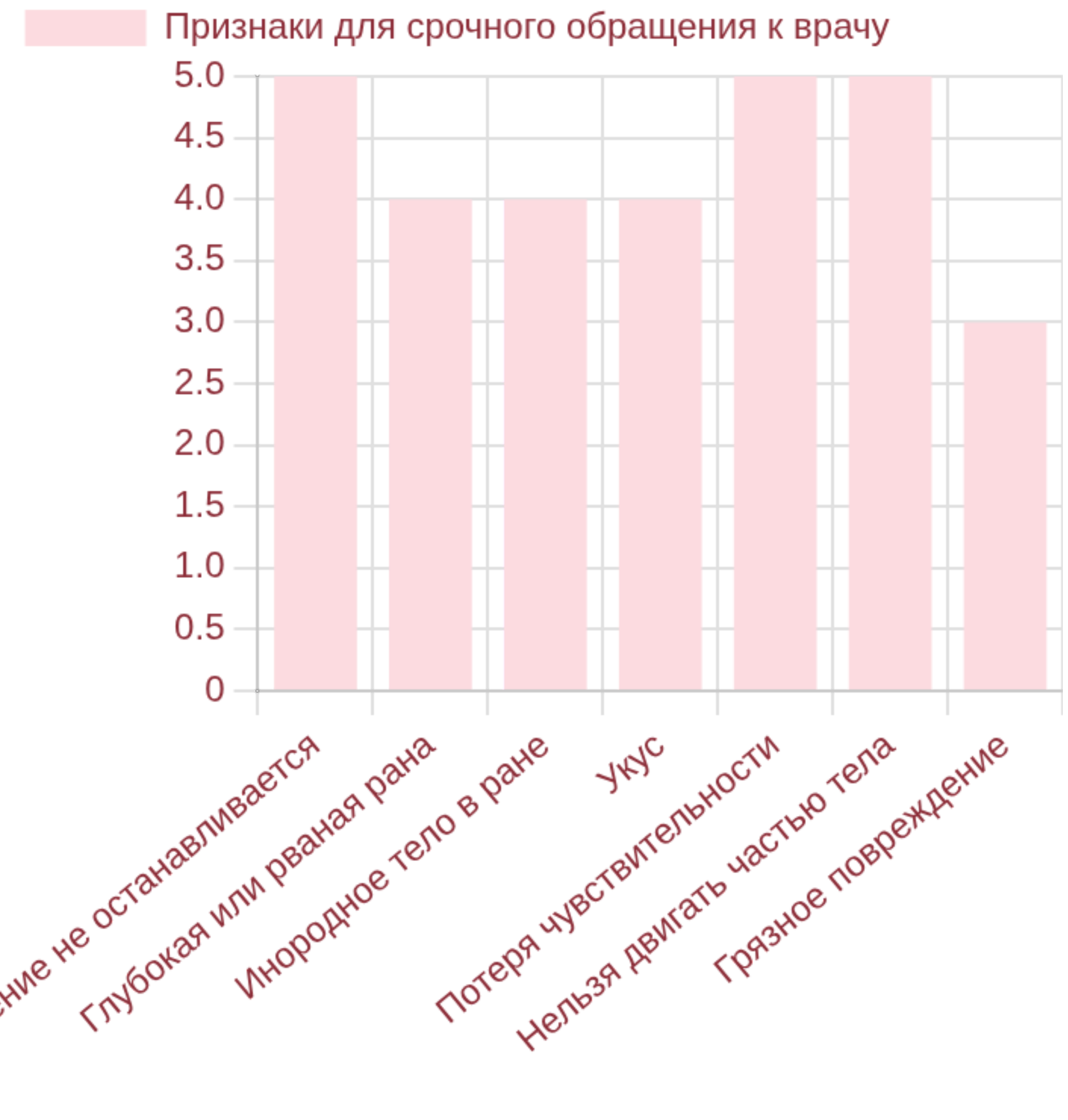
Признаки, при которых нужна срочная помощь врача



Даже при небольшой внешней ране скрытые повреждения могут быть серьёзными, поэтому важно оценивать не только размер, но и работу руки или ноги.

Наиболее тревожны продолжающееся кровотечение и нарушения чувствительности или движений. Укусы и загрязнённые колотые раны тоже требуют быстрого осмотра.

Общие правила первой помощи при ранах;
материалы по неотложной помощи для
школьного курса



Особенности укушенных и колотых ран

Сразу после травмы

Осматривают рану, не закрывают её наглухо и оценивают, нет ли сильного кровотечения, боли или загрязнения. Особенно осторожно относятся к укусам животных.

Первые действия

Рану очищают и защищают от дополнительного загрязнения, но не пытаются глубоко вскрывать или выдавливать её. Колотые повреждения могут быть глубже, чем кажутся.

Осмотр врача

При укусах и глубоких проколах врачу важно оценить риск инфекции и решить, нужна ли профилактика. Самолечение в таких случаях опасно.

Раны на руках, лице и голове



Руки и пальцы

Порезы на кисти могут мешать писать, держать предметы и сгибать пальцы. После помощи важно проверить, не нарушены ли чувствительность и подвижность.



Лицо

Раны на лице требуют особенно аккуратной обработки, потому что кожа здесь заметна, а грубая повязка или загрязнение могут оставить более выраженный след.

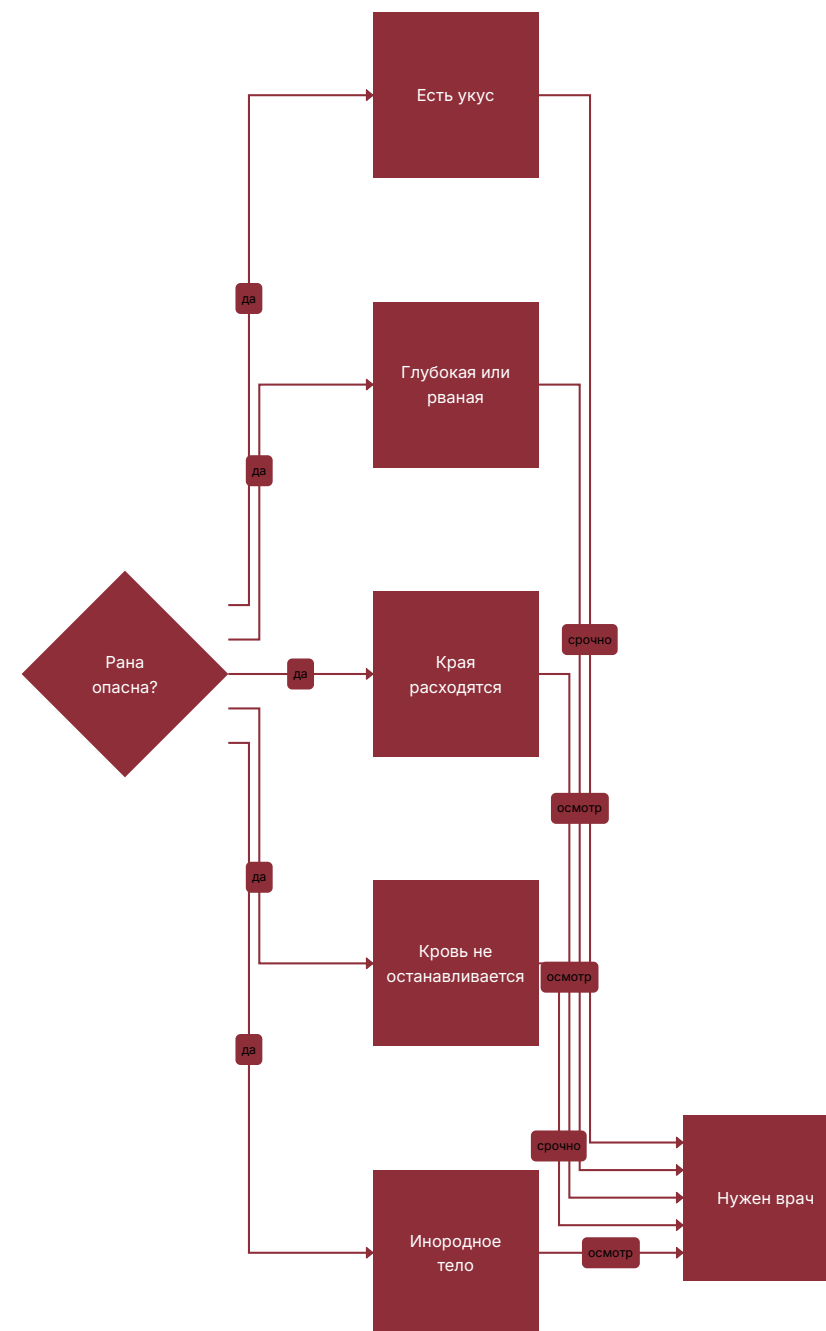


Голова

На голове кровь часто идёт заметнее, чем сама рана выглядит по размеру. Поэтому нужно спокойно остановить кровотечение и следить за самочувствием пострадавшего.

Когда после раны нужен врач

Схема основана на признаках, которые указывают на риск осложнений, инфекции или повреждения глубоких тканей.



Что важно делать в первые сутки после ранения

Повязка и покой

В первые сутки повязка должна оставаться сухой и чистой. Рану не трогают руками и не сдирают корочку, чтобы не вызвать повторное кровотечение и раздражение.

Наблюдение за изменениями

Нужно следить, не усиливаются ли покраснение, отёк, боль или местное тепло. Если появляется выделение или ухудшается самочувствие, следует сообщить взрослым и обратиться к врачу.



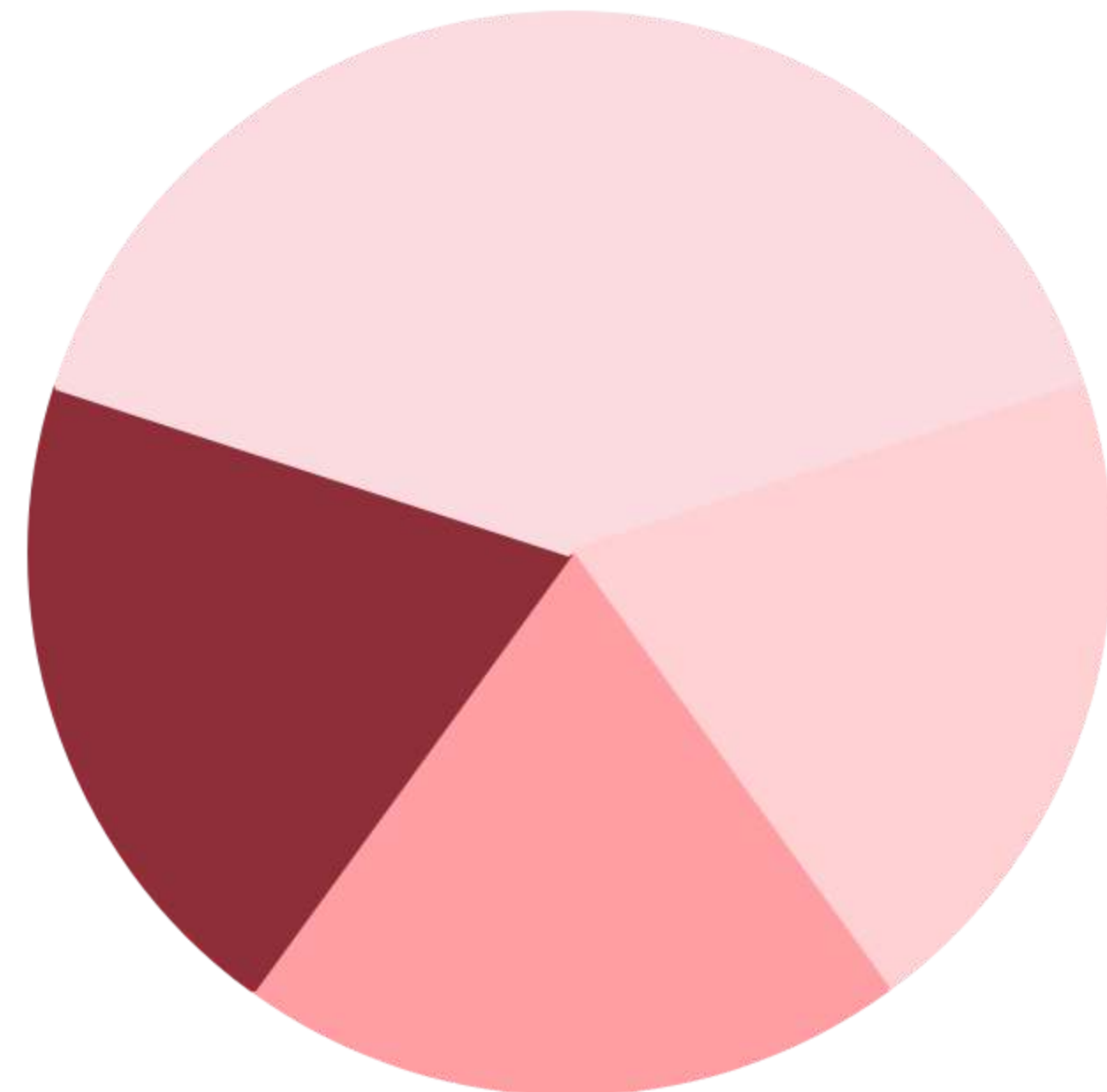
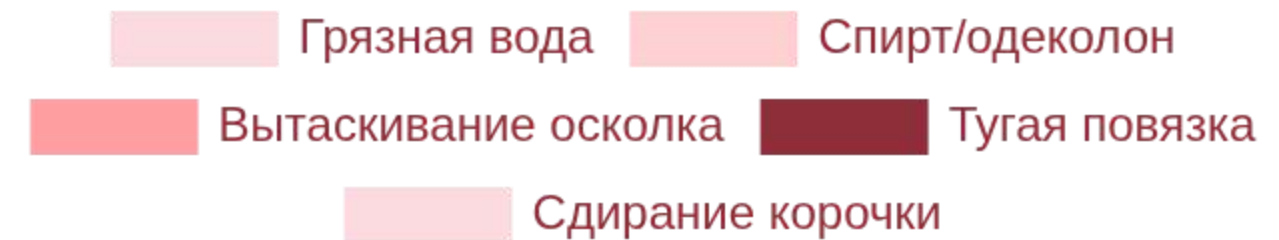
Ошибки, которые мешают заживлению



Опаснее всего действует не одна ошибка, а их сочетание: раздражение тканей, загрязнение раны и повторное открытие повреждённого участка.

Ошибки увеличивают риск инфекции и повторного кровотечения. Чем спокойнее и аккуратнее обработка, тем ниже вероятность осложнений и заметного рубца.

*Общие правила первой помощи при ранах;
школьные материалы по безопасности*



Домашняя и школьная аптечка для обработки ран

Предмет	Для чего
Салфетки	Закрыть рану
Бинт	Закрепить повязку
Пластырь	Малые порезы
Антисептик	Кожа вокруг
Перчатки	Защита рук
Пинцет	Убрать мусор

Рекомендации по школьной и домашней аптечке для первой помощи

Аптечку удобно держать в отдельной коробке и регулярно проверять, чтобы нужные материалы были на месте и не истёк срок годности.

В аптечке важнее всего простые и стерильные средства для повязки и защиты рук. Они подходят для большинства небольших ран и ссадин.



Главное о первой помощи при ранениях

При любой ране действуют по одному плану: сначала безопасность, потом остановка крови, очищение чистой водой и защита повязкой. Если боль, кровотечение или слабость нарастают, нужен взрослый и помощь 103 или 112.