

## **Материал базового курса по оказанию первой помощи центра обучения Roosoja**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Оказание первой помощи – это первичная помощь лицу, которое получило травмы или внезапно заболело.

Оказание первой помощи – это помощь пострадавшему посредством немногочисленных или недостаточных вспомогательных медицинских средств. После прохождения курса большинство людей способны оказывать эффективную помощь. Оказание первой помощи – это не точная наука, и всегда могут присутствовать человеческие ошибки. Если вы сделаете всё, что можете, то ваша совесть будет чиста.

### **ЦЕПЬ СПАСЕНИЯ**

- Обозначение места несчастного случая
- Первичные приёмы оказания помощи
- Экстренный вызов
- Первая помощь (продолжающаяся)
- Скорая помощь
- Больница

**NB!** Каждая цепь крепка настолько, насколько крепко её самое слабое звено!

- Если на месте происшествия находятся стоящие рядом люди, позовите их на помощь. Определите задачи конкретно и таким образом, чтобы их можно было понять однозначно.

- Помните, что ни одна жизнь не спасается за счёт другой жизни. Если ситуация опасна для вас или ваших помощников, оставайтесь в стороне.

- Как лицо, оказывающее помощь, вы являетесь тем, кто принимает решение о необходимости вызова скорой помощи или об её отсутствии.

### **ПРИ НАХОЖДЕНИИ ПОСТРАДАВШЕГО**

Задайте себе 5 вопросов:

- Он в сознании? (если человек вам отвечает, то он В СОЗНАНИИ)
- Его дыхательные пути свободны? (если слышно хрипение/сипение, то следует выяснить и при необходимости освободить дыхательные пути)
- Он дышит? (послушайте, пощупайте и посмотрите – используйте все свои чувства, чтобы понять)
- Есть ли у него признаки кровообращения? (определите пульс)
- Имеются ли у него сильные кровотечения? (если где-то снаружи течёт кровь, то **ОКАЗЫВАЮЩЕЕ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ЛИЦО БЫСТРО ОСТАНАВЛИВАЕТ КРОВОТЕЧЕНИЕ**).

Согласно ответственности можете начинать оказание помощи!

## **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ**

- Остановите кровотечения
- При необходимости оживляйте
- Стабильное положение на боку
- Боритесь с шоком

## **ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ 112**

По возможности сохраняйте спокойствие и отвечайте на все вопросы настолько точно, насколько можете.

Информация, которая обязательно потребуется:

- Где случилось?
- Что случилось?
- Сколько пострадавших?
- Кто звонит?

Не прекращайте звонок до тех пор, пока не разрешит диспетчер!

## **ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ФУНКЦИИ**

### **Проверка сознания**

1. Обратитесь к пострадавшему.
2. Если он вам не отвечает, потрясите его слегка.
3. В последнюю очередь попробуйте, реагирует ли он на боль (например: ущипните, покрутите его ухо, потрите грудину костяшками пальцев).

Если пострадавший не реагирует ни на одно из названных выше действий, то человек находится без сознания.

### **Проверка дыхания**

Для того чтобы человек мог дышать, необходимо освободить его дыхательные пути.

1. Положите одну свою руку под шею пострадавшего, а вторую – на его лоб.
2. Рукой, находящейся на лбу, аккуратно толкните голову пострадавшего к затылку – теперь его дыхательные пути свободны.
3. Прислонитесь своей щекой к его рту, чтобы почувствовать движение воздуха.
4. Одновременно положите свободную руку на грудь, чтобы почувствовать движение грудной клетки.
5. Держите взгляд на грудной клетке и посмотрите, видно ли движение.

Если вы выясните, что пострадавший не дышит, то найдите пульс.

### **Проверка пульса**

1. Пульс найдёте на шее – на высоте кадыка, 2 см вправо или влево от кадыка.
2. Ищите пульс, по меньшей мере, двумя пальцами (никогда не используйте для нахождения пульса большой палец, поскольку им вы почувствуете свой собственный пульс, а также никогда не проверяйте одновременно с двух сторон)
3. Почувствуйте пульс, по меньшей мере, в течение 10 секунд.

Если пульс отсутствует, начинайте оживление.

## **ВНЕЗАПНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

### **БОЛЬ В ГРУДИ**

Наиболее частая жалоба, но при этом непременно требует внимания.

Причиной может быть:

- Нарушения сердечного кровоснабжения
- Инфаркт сердца
- Межрёберные невралгические боли
- Травмы

Ситуация может быть опасной, если вы заметите следующие признаки:

- Постоянная сдавливающая боль в средней части грудной клетки
- Нехватка воздуха, одышка
- Склонность к обмороку и головокружению
- Ощущение угрожающей опасности
- Бледная кожа и посиневшие губы
- Частый, слабый или неровный пульс
- Сильное потоотделение

**Действуйте следующим образом:** Посоветуйте пострадавшему отдохнуть и при необходимости удалите одежду, создающую дискомфорт (например: расстегните пуговицы, снимите галстук и т.д.). Положение полусидя является наилучшим, поскольку так пострадавшему легче дышать. Спокойная среда. Не позволяйте пострадавшему бегать. Организуйте оказание медицинской помощи. Помогите пострадавшему при принятии лекарств (пострадавший принимает своё лекарство сам!!!). Если вы считаете, что ситуация опасная, то не давайте пострадавшему пить и есть.

**При необходимости начните оживление**

NB! – если сомневаетесь, то позвоните по телефону врачебной помощи 1220 или по телефону экстренной помощи 112 и попросите рекомендации.

### **БОЛЬ В ЖИВОТЕ**

Причиной может быть:

- Воспаление
- Острые хирургические проблемы
- Травмы
- Нарушения пищеварительного тракта
- Гинекологические проблемы

Ситуация может быть опасной, если вы заметите следующие признаки:

- Внезапно возникшая острая сильная боль – «удар ножом»
- Бледность
- Потоотделение
- Головокружение
- Чёрные и жидкие экскременты
- Признаки шока

**Действуйте следующим образом:** Как правило, больной сам принимает удобное для себя положение. Посоветуйте больному лежать на спине или на боку, с согнутыми ногами. Если вы подозреваете, что ситуация может быть опасной, то давать есть и пить нельзя! Сразу вызовите скорую помощь, если считаете, что ситуация серьёзная.

## **СУДОРОГИ**

Причиной может быть:

- Эпилепсия
- Травма головы
- Высокая температура
- Отравления
- Истерика
- Различные болезни
- Употребление алкоголя

**Действуйте следующим образом:** Удерживать насильно нельзя. Положите под голову что-либо мягкое, чтобы пострадавший не травмировал себя. Сделайте из своих пальцев «корзину» для поддержания головы пострадавшего. Ничего нельзя класть между зубами, поскольку эта вещь может сломаться и попасть в гортань. Когда судороги пройдут, то положение на боку будет для пострадавшего наилучшим. Успокойте пострадавшего, когда он придёт в сознание.

Скорая помощь нужна:

- Всегда, если судороги у ребёнка.
- Если это первый в жизни приступ судорог.
- Если у пациента судороги повторяются и между судорогами пациент не приходит в сознание.
- Если приступ судорог длится более 5 минут.

## **ЗАДЫХАНИЕ**

Причиной может быть:

1. Инородное тело (например: еда, игрушки, жидкости)
2. Отёк гортани (например: химикаты, аллергия, ларингит – последнее сопровождается лающим кашлем, эпиглоттит – при последнем возникают трудности дыхания в положении на спине)

**Действуйте следующим образом:**

**В случае инородных тел**

1. Наклоните пострадавшего вперёд
2. Резкие удары между лопатками
3. Приказным тоном скажите «кашляй!»
4. Приём Геймлиха

Встаньте за спину пострадавшего. Обхватите обеими руками верхнюю часть его живота. Убедитесь, чтобы пострадавший наклонился вперёд. Сожмите руку в кулак и поставьте её (большой палец с внутренней стороны) между пупком и нижним краем грудины. Возьмитесь за кулак другой рукой. Сильно нажмите вовнутрь и вверх (до пяти раз).

В случае грудного или маленького ребёнка:

1. Возьмите за ноги (за бёдра или таз)
2. Резкими движениями потрясите по направлению сверху вниз (примерно 5 раз), но будьте осторожны
3. **Не трясите ребёнка в таком положении вперёд-назад (справа налево)**

**В случае отёка гортани**

1. В случае ларингита пойти в душевую, открыть горячую воду и посидеть в пару (не в горячей воде)

2. В случае эпиглоттита придать пострадавшему положение лёжа на животе, следя за тем, чтобы лицо было открытым

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

Признаки:

Гипергликемия (т.е. высокий уровень сахара)

- Жажда
- Чувство голода отсутствует
- Рвота
- Большое количество мочи

И ещё:

- Сладкое дыхание с запахом фруктов
- Учащённое дыхание
- Пульс учащённый и слабый
- Кожа тёплая и сухая
- Судороги обычно не наблюдаются
- Сознание – сонливое

Гипогликемия (т.е. низкий уровень сахара)

- Жажда отсутствует
- Чувство голода
- Обычно нет
- Нормальное

И ещё:

- Обычное дыхание
- Дыхание нормальное
- Пульс учащённый и сильный
- Кожа бледная, холодная, потная
- Часто наступают судороги
- Быстро возникающая потеря сознания

**Действуйте следующим образом:**

Гипергликемия

- Позвоните по номеру 112
- Наблюдайте за пострадавшим
- При необходимости положение на боку

Гипогликемия

- Дайте поесть сладкого и попить, пока пострадавший не почувствует себя лучше
- При необходимости позвоните по номеру 112

**NB!** Если наблюдается потеря сознания, ничего нельзя давать есть и пить, а сразу позвонить по номеру 112

## **ОБМОРОК**

Причины:

- Жара

- Нехватка воздуха
- Продолжительное стояние
- Негативные эмоции
- При правильном оказании первой помощи обморок – это быстро проходящая потеря сознания, вызванная временным понижением тонуса кровеносных сосудов

**Действуйте следующим образом:** Поместите пострадавшего в лежачее положение. Следите, чтобы дыхательные пути пострадавшего были свободны. Поднимите ноги вверх. На лоб можно наложить прохладный компресс. Не держите упавшего в обморок в сидячем положении или стоя. Если пострадавший не придёт в сознание в течение 45-60 секунд, позвоните по номеру 112.

## **ИНСУЛЬТ**

Признаки:

- паралич одной половины тела
- слабость, паралич части лица с этой же стороны (опускание уголка рта)
- трудности в речи
- трудности при глотании, нарушения зрения
- тошнота, рвота
- головокружение, головная боль

**Действуйте следующим образом: Срочно нужна скорая помощь!!!** Будь человек в сознании или без сознания, его нужно в любом случае поместить в положение лёжа. При необходимости освободите дыхательные пути. При необходимости придайте стабильное положение на боку.

## **Нехватка воздуха**

Причины:

- Инфаркт сердечной мышцы
- Отёк лёгкого
- Тромбоэмболия лёгочной артерии
- Астма
- Острый бронхит
- Воспаление лёгких
- Высокое кровяное давление

**NB!** Исключение – паническая тревога! – могут наблюдаться точно такие же признаки, что и в случае инфаркта.

Признаки:

- Нарушения/потеря сознания
- Цвет кожи
  - Бледный
  - Сероватый
  - Синий
- Вынужденное положение
  - Сидячее, тело наклонено вперёд
- Сипение, свист
- Непонятные звуки
- Кровавая пена изо рта

**Действуй следующим образом:** Важно спокойствие. Положение полусидя или сидя – самое лучшее. Спокойное и медленное дыхание

Приток свежего воздуха (NB! НЕ холодного). Астматику помочь в применении астматической трубки, если она у него с собой. Позвонить по номеру 112. **При необходимости оживляйте!**

## **АЛЛЕРГИЯ**

Признаки:

- Красная зудящая сыпь.
- Вспухшие (отёкшие) участки кожи.
- Дыхание с хрипом и затруднённое.
- Признаки шока.

Необходимо:

- Обратит внимание на силу аллергической реакции.
- Смягчить выявленные недомогания.
- Если необходимо, медицинская помощь.

Особый случай: Если пострадавшего ужалели в область гортани или рта и начинает возникать отёк, то:

- Можно давать пить по глоткам холодную воду.
- Можно дать пососать кубик льда.

Холод сглаживает отёк и уменьшает боль.

**Действуйте следующим образом:** Если лекарства с собой, их можно принять. Если состояние пострадавшего вызывает беспокойство, вызвать скорую помощь.

NB!!! Вызвать скорую помощь сразу, если наблюдается:

- Затруднение дыхания
- Признаки шока
- Без сознания

## **ОТРАВЛЕНИЯ**

Яды могут попадать в организм:

- При вдыхании
- При еде
- При инъекции
- Через кожу

В случае проглатывания могут быть следующие признаки:

- Тошнота
- Рвота
- Боль в животе
- Судороги
- Нарушения сердечного ритма
- Нарушения сознания

**Действуйте следующим образом:** Наблюдайте за пострадавшим. Позвоните по номеру 112. При необходимости примените приёмы оживления.

В случае всасывания через кожу могут быть следующие признаки:

- Боль
- Отёк
- Сыпь на коже
- Краснота

- Зуд

**Действуйте следующим образом:** Снимите загрязнённую одежду. Промывайте этот участок, по меньшей мере, 10 минут. Медицинская помощь. При необходимости оживляйте.

При вдыхании могут быть следующие признаки:

- Затруднённое дыхание
- Кислородное голодание
- Цианоз (серовато-синяя кожа)
- В случае угарного газа вишнёво-красная кожа

**Действуйте следующим образом:** Свежий воздух. Медицинская помощь. При необходимости оживляйте.

В случае попадания в глаза могут быть следующие признаки:

- Боль
- Увлажнение глаз
- Помутнение зрения

**Действуйте следующим образом:** Промойте глаза. Приём окулиста (8.00 – 8.00 Ида-Таллиннская центральная больница ЕМО).

В случае повреждения кожи могут быть следующие признаки:

- Боль
- Покраснение
- Отёк
- Помутнение зрения
- Тошнота
- Рвота
- Затруднённое дыхание
- Судороги
- Нарушения сознания
- Анафилаксия

**В случае укуса действуйте следующим образом:** Удалите жало. Промойте водой с мылом. При необходимости наложите повязку. Конечность должна располагаться ниже уровня сердца. Положить сверху холодное. В случае укуса животного обязательно направить в травмпункт. Следите за возникновением шока.

Наркотики

**Действуйте следующим образом:** Позвоните по номеру экстренной помощи 112. При необходимости примените приёмы оживления. **NB! СОБСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ!**



## **РОДЫ**

### Признаки

- Приступы боли в спине и животе
- Отход околоплодных вод

### Риски

- расположение плода отличается от основного положения
- проседание пуповины в родовых путях
- преждевременные роды

**Действуйте следующим образом:** Первая помощь – транспортировка в больницу.

Однако, если ребёнок уже родился, то:

- если пуповина обвилась вокруг шеи – снять
- очистить рот и нос от слизи
- при необходимости начать оживление
- перевязать пуповину на расстоянии 15 и 20 см от ребёнка и перерезать между двумя связанными местами

- тепло укрыть мать и ребёнка
- отделившуюся плаценту положить в чистый полиэтиленовый пакет
- следить за состоянием ребёнка, матери

**NB!** При родах думать нужно как о матери, так и о ребёнке

## **ОЖОГ**

### Квалификация:

- Поверхностный ожог – I степень
  - Охватывает поверхностный слой кожи, делая его покрасневшим и болезненным
- Частично глубокий ожог – II степень
  - Охватывает поверхностный слой кожи, а также частично более глубокие слои, покраснение и волдыри, выглядит «мокрым», сильная боль
- Проникающий ожог – III степень
  - Ожог охватывает все слои кожи, восковой вид, в основном безболезненный, поскольку имеется повреждение нервов

Ключевые слова при обращении следующие:

- Остановка процесса
- Адекватные дыхательные пути
- Воспрепятствование инфекции

**Действуйте следующим образом:** Если на пострадавшем горит одежда, потушите горящую одежду с помощью одеяла и ковра. Охладите обгоревший участок под проточной холодной водой или держа в воде. Не вскрывайте волдыри, наложите на рану от ожога чистую повязку. Защитите обгоревшего от переохлаждения. В случае затруднений дыхания поместите в положение полусидя. Пострадавшего, потерявшего сознание, поместите в положение на боку. Вызовите скорую помощь.

Важно помнить:

- На ожог нельзя класть сливочное или растительное масло, сметану, крем, пантенол, нельзя мочиться на рану, нельзя помещать в почву!
- Ожог обрабатывается только прохладной водой и гелем Burnshield!

## **Ожоги от электричества**

### Признаки

- ожог
- нарушение кровообращения
- остановка сердца
- боль
- обугливание конечности (например: высокое напряжение)

**Действуйте следующим образом:** Сконцентрируйтесь в течение 5-10 секунд, избегайте паники. Сделайте всё во избежание возникновения дополнительных жертв. Определите, можете ли вы сами безопасно приблизиться к пострадавшему. Защитите себя. Успокойте пострадавшего. Держите в тепле. Дайте пить. Если без сознания, отсутствует дыхание и пульс – оживляйте!

## **ТЕПЛОВОЙ УДАР**

### Причины

- Высокая наружная температура
- Неподходящая одежда
- Тяжёлая физическая работа на жаре

### Признаки

- Повышенная температура тела
- Кожа покрасневшая, сухая
- Головокружение
- Невнятность, апатия
- Тошнота
- В более тяжёлом случае – судороги

**Действуйте следующим образом:** Отвести в прохладное тенистое место. Снять лишнюю одежду. Начать охлаждение. Прохладный напиток. Если без сознания, то поместить в положение на боку. Вызвать помощь.

## **СОЛНЕЧНЫЙ УДАР**

### Причины

- Чрезмерное пребывание на солнце
- Непокрытая голова или тёмный головной убор

### Признаки

- Головокружение, головная боль
- Тошнота
- Беспокойство
- Нарушение сознания
- При более тяжёлом состоянии – судороги

**Действуйте следующим образом:** Отвести в прохладное тенистое место. Положить. Начать охлаждение. Прохладный напиток, если пострадавший в сознании. Находитесь около пострадавшего и вызовите помощь.

## **ОБМОРОЖЕНИЕ И ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ**

### Признаки обморожения:

- Ощущение покалывания
- Бледность кожи
- Нечувствительность кожи

- Утолщение и окоченение кожи
- Волдыри

**Действуйте следующим образом:** Обогревайте замёрзшую конечность постепенно. Вначале удалите с замёрзшей конечности одежду. Конечность согревать между своими руками, избегая трения. После этого конечность можно поместить в тёплую воду. Покрыть толстой повязкой. Необходима консультация врача.

#### **Признаки переохлаждения:**

- Дрожь
- Холодная, бледная, сухая кожа
- Апатия
- Невнятное состояние
- Сонливость или нарушение сознания
- Медленное, поверхностное дыхание
- Медленный, слабеющий пульс

**Действуйте следующим образом:** Избегать дополнительного переохлаждения. Удалить мокрую, влажную одежду. Обогревать пострадавшего постепенно. Тёплый напиток. Тёплые одеяла. Шапку на голову! При необходимости получение медицинской помощи.

### **ПЕРЕЛОМЫ**

Классификация:

- Закрытые переломы – видна только деформация, кожа целая
- Открытые переломы – в случае перелома имеется рана, концы кости торчат из раны

Признаки:

- Боль
- Гематомы
- Укорачивание конечности, изменение формы конечности
- Крепитация в месте перелома, ненормальная подвижность в месте перелома
- Какой-либо твёрдый конец под кожей

**Действуйте следующим образом:** Избегать движения повреждённого места. Организовать быструю транспортировку пострадавшего в больницу.

### **РАСТЯЖЕНИЯ**

Признаки:

- Боль, отёк
- Изменение формы сустава

**Действуйте следующим образом:** Поместите что-нибудь холодное на повреждённое место. Конечности дать покой. Для выяснения повреждения непременно обратиться в больницу.

### **РАНЫ И КРОВОТЕЧЕНИЯ**

**Действуйте следующим образом:** Защитите себя и по возможности поддерживайте чистоту раны. Не нуждающуюся в зашивании рану очистить, завязать или заклеить пластырем. Нуждающуюся в зашивании рану завязать и направить пострадавшего в больницу, если состояние позволяет. Оказать на рану давление. При необходимости наложить жгут. Поднять раненую конечность выше уровня сердца. Поместить

пострадавшего в положение лёжа и по возможности накрыть его чем-либо (например: термоодеялом), чтобы держать в тепле. Придать пострадавшему шоковое положение.

**Если в ране имеется инородное тело, то действуйте следующим образом:**

Остановите кровотечение, не вдавливая инородное тело глубже в рану. Крепко сожмите края раны с обеих сторон против инородного тела. Зафиксируйте инородное тело в ране – осторожно с нажимом. Зафиксируйте часть тела в поднятом положении. Избегайте возникновения шока или уменьшите его влияние, поместив пострадавшего в положение лёжа и придав ему шоковое положение. Уменьшите опасность инфекции настолько, насколько сможете. Организуйте транспортировку пострадавшего в больницу.

**АМПУТАЦИЯ**

**Т.е. частичное или полное отделение какой-либо части тела**

Причины:

- резаные раны
- сдавливание
- разрывные повреждения (например: при взрыве)

**Действуйте следующим образом:** Остановите кровотечение. Рану покрыть чистой повязкой. Придайте шоковое положение. Вызовите помощь. Находитесь около пострадавшего.

По возможности положите ампутированную часть тела в чистый полиэтиленовый пакет и дайте с собой в больницу.

Наилучший вариант следующий:

Возьмите пустой полиэтиленовый пакет и положите в него что-нибудь замороженное (лёд). Затем возьмите другой пакет и положите в него часть тела, которую необходимо перевезти. Пакет с частью тела положите в другой пакет, чтобы он был в прохладном месте. Дайте работникам скорой помощи с собой!

**КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА**

Причины

- травма носа
- высокое кровяное давление
- сильное сморкание

**Действуйте следующим образом:** Наклоните пострадавшего вперёд, чтобы кровь не попадала в горло. Надавите на переносицу. Положите холодное на затылок и лоб. NB! По возможности дайте крови собираться в какой-нибудь ёмкости, чтобы при необходимости можно было оценить её количество.

**ТРАВМА ПОЗВОНОЧНИКА**

Причинами могут быть:

- Дорожно-транспортное происшествие
- Падение
- Занятия спортом
- Прыжки в воду в незнакомом месте!!!
- Насилие

Признаки:

- Боль

- Гематомы
- «Мурашки» под кожей
- Нарушения чувствительности
- Паралич
- Деформация

**Действуйте следующим образом:** Собственная безопасность!!! При малейшей возможности НЕ ДВИГАТЬ! НВ! Дыхательные пути! Они ДОЛЖНЫ БЫТЬ СВОБОДНЫМИ. НВ! Рвота! НЕЛЬЗЯ ДОПУСТИТЬ РВОТНЫЕ МАССЫ В ГОРЛО. В СЛУЧАЕ КРАЙНЕЙ НЕОБХОДИМОСТИ наложите шину на шею и придайте положение на боку по такому принципу, чтобы голова, плечи и таз размещались в одной плоскости!

### **ПОВРЕЖДЕНИЕ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ**

Причины:

- Раны
- Гематомы
- Мышечное напряжение
- Инородные тела

**Действуйте следующим образом:** Покройте рану, если вы видите её (в случае внутренних кровотечений просто наблюдайте за пострадавшим). Придайте подходящее положение. Тепло укройте, успокойте, вызовите помощь и находитесь около пострадавшего. НВ! Не давать пить и есть.

### **ТРАВМЫ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ**

Причины

- Раны
- Гематомы (т.е. синяки)
- Костные деформации
- Стабильность
- Инородные тела

**Действуйте следующим образом:** Если пострадавший в сознании, то поместите его в положение полусидя, успокойте. Если без сознания, то придайте стабильное положение на боку. При необходимости оживляйте! НВ!!! Инородное тело не вынимать.

### **ТРАВМА ГОЛОВЫ**

Обследование – что можно обнаружить:

- Раны
- Синяки
- Костные деформации
- Цвет кожи, сухая или влажная
- Зрачки
- Выделения

Признаки:

- нарушения равновесия
- потеря сознания
- тошнота, рвота
- невразумительная речь
- кровотечение
- боль

**Действуйте следующим образом:** На шишку (кровоподтёк) положите холодное. Остановите кровотечение, успокойте. Поместите пострадавшего в положение лёжа, наблюдайте.

### **ПЕРЕЛОМ ЧЕРЕПА**

Признаки:

- Головная боль
- Кровотечение из носа и/или ушей
- Выделение светлой жидкости из носа и/или уха
- Потеря сознания
- Невнятное состояние
- Судороги
- Гематомы за ухом и/или вокруг глаз
- Зрачки разного размера
- Беспокойство, раздражительность
- Сонливость
- Невразумительная речь
- Нарушения равновесия
- Нарушения зрения
- Тошнота, рвота
- Отёк
- Ооченение затылка

Особые признаки:

Гематома Бэттли – заушная гематома

«Глаза енота» – вокруг одного или обоих глаз гематомы

**Действуйте следующим образом:** Выясните, в сознании ли пострадавший. АВС.

Проверьте подозрение на повреждение позвоночника. В случае перелома лицевой части черепа – опасность аспирации! Вызовите помощь.

### **Шок**

**Это опасное для жизни состояние, которое возникает при уменьшении объёма кровообращения, из-за чего возникает недостаточное снабжение кровью и кислородом**

Причины

- травмы
- потеря крови
- ожоги
- сердечные заболевания
- аллергия

Признаки:

- Бледная, потная кожа
- Учащённый пульс
- При прикосновении пострадавший – холодный
- Пострадавший просит часто пить
- Может быть рвота
- Страх (точнее «страх смерти»)
  - Нарушения сознания (беспокойство, неадекватное поведение, заторможенность, сонливость).

**Действуйте следующим образом:** Придайте положение (пострадавший лежит, голова на затылке и ноги вверх). Остановите кровотечение. Тепло укройте пострадавшего (например: термоодеялом). Успокойте. Не давайте пить и есть. Позвоните по номеру 112. Наблюдайте за пострадавшим.  
**НВ! ПОСТРАДАВШЕГО НЕ ДЕРЖАТЬ СТОЯ**

*Алгоритм травмы  
**СТОП!***

*Может ли быть повреждена спина?*

***НЕТ** **ДА***

***ОСТАНОВИТЬ КРОВЬ***

***ШОКОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ***

***112***

***КАК ДОЛГО?***

***1 МЕНЕЕ 20 МИН БОЛЕЕ 20 МИН***

***Наблюдать, при необходимости перевернуть на бок** **Положение на боку***

**ОЖИВЛЕНИЕ**

Положите пострадавшего на пол (на мягкой поверхности оживить человека невозможно)!

Далее следует проверять в нижеследующей последовательности:

- Он в сознании?
- Он дышит?
- Есть ли у него пульс?

Если пострадавший без сознания, не дышит и не чувствуется пульса, начинайте оживление.

**Оживление**

**НВ!** Очередность оживления - 2 вдоха и 30 массажей сердца. Но если точно не вспомнить, то делайте так, как помните, – главное, чтобы делали!

**Вдохи изо рта в рот**

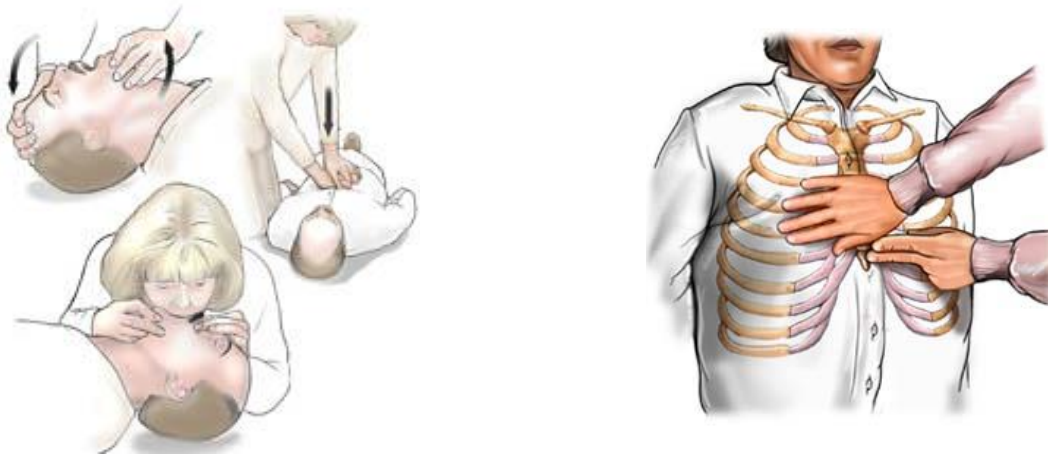
Положите голову на затылок, поместив одну руку на подбородок пострадавшего, а вторую – на лоб. Зажмите нос пострадавшего при помощи руки, находящейся на лбу. По возможности используйте маску для оживления. Расположите свой рот вокруг рта пострадавшего таким образом, чтобы воздух не выходил ниоткуда. Вдохните в него воздух и одновременно смотрите на его грудную клетку, и если вы увидите, что она

поднимается, то этого достаточно. В промежутке вдохните сами и затем повторите вдох.

### **Непрямой массаж сердца**

Найдите правильное место на поверхности груди (нижняя треть). Встаньте на колени рядом с пострадавшим и обопритесь о грудную клетку так, чтобы ваши руки были прямо под вами. Затем поместите свои руки крест-накрест так, чтобы кожи касалась только кисть руки. Нажмите прямыми руками так, чтобы грудная клетка опустилась на 5-6 см. Повторите движение 30 раз. Всё это время руки должны контактировать с кожей.

Делайте паузу только в том случае, если почувствуете, что больше действительно не можете, поскольку не имеет смысла, чтобы по прибытии помощи обнаружили уже двух пострадавших. Время от времени проверяйте пульс, но не во время выполнения массажа сердца. Если вы найдёте пульс, то далее делайте только дыхание изо рта в рот (очерёдность: вдох пострадавшему, вдохните сами).



### **В заключение:**

Если имеется благоразумие, знания, навыки и спокойствие, то решение любой кризисной ситуации будет по силам!

Желаем смелости и квалифицированных действий при оказании пострадавшему первой помощи!

**БЛАГОДАРИЮ!**