

Памятки об оказании первой помощи пострадавшим (при различных состояниях)



АЛГОРИТМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ НАРУЖНОМ КРОВОТЕЧЕНИИ

Обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи

Попросите окружающих вызвать скорую помощь
НОМЕР: 112

Определите место кровотечения

ГОЛОВА



1. Плотно прижмите к ране стерильную салфетку. Удерживайте ее пальцами до остановки кровотечения
2. Наложите стерильную повязку
3. Вызовите скорую, если некому было вызвать раньше
4. Приложите холод к голове

Внимание:
при ранении глазного яблока не делайте никаких манипуляций в этой области

ГРУДЬ



1. Наложите давящую герметичную стерильную повязку
2. Вызовите скорую, если некому было вызвать раньше
3. Приложите лед
4. Если в ране есть инородный предмет, не извлекайте его, а зафиксируйте между двумя скатками бинта, прикрепите их лейкопластырем или скотчем к коже

Внимание:
поражение грудной клетки угрожает жизни пострадавшего, оказывайте ему помощь в первую очередь

ЖИВОТ



1. Наложите на рану влажную стерильную повязку
2. Выпавшие внутренние органы закройте влажными стерильными салфетками
3. Зафиксируйте салфетками или бинтом инородный предмет, если он есть в ране
4. Вызовите скорую, если некому было вызвать раньше
5. Положите холод поверх повязки
6. Согните ноги в коленях и расстегните поясной ремень

Внимание:
запрещено вправлять в рану выпавшие внутренние органы, извлекать из раны инородный предмет

КОНЕЧНОСТИ



АЛАЯ ПУЛЬСИРУЮЩАЯ СТРУЯ, КРОВЬ БЫСТРО ВЫТЕКАЕТ

Артериальное кровотечение

Наложите жгут

Порядок действий:

1. Подведите жгут под конечность на 5 см выше места ранения
2. Подложите под жгут подкладку в области артерии
3. Туго затяните первый виток жгута и убедитесь, что кровотечение из раны прекратилось
4. Наложите последующие витки жгута с меньшим усилием
5. Вложите под жгут записку с точным временем наложения
6. Вызовите скорую, если некому было вызвать раньше

Внимание:

не накладывайте жгут на голое тело. Если скорая помощь не придет через час, ослабьте жгут на 30 секунд и снова затяните

БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ТЕМНОЙ КРОВИ, ВЫТЕКАЕТ БЕЗ ПУЛЬСАЦИИ

Венозное кровотечение

1. Наложите давящую повязку на рану и ниже раны
2. Придайте конечности возвышенное положение
3. Приложите холод
4. Если кровотечение не остановится, наложите жгут ниже места ранения
5. Вызовите скорую, если некому было вызвать раньше



Телефоны экстренных служб :

АЛГОРИТМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ



Обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи

Определите вид травмы

ОТКРЫТАЯ
Оцените признаки



**ЗИЯЮЩИЕ КРАЯ
ПОВРЕЖДЕННОГО УЧАСТКА,
БОЛЬ, КРОВОТЕЧЕНИЕ**

Открытая рана

1. Попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет. Номер: 112
2. Разрежьте или распорите одежду около раны
3. Положите на рану стерильную повязку или чистый носовой платок
4. Закрепите повязку на ране с помощью бинта
5. Приложите к повязке холод
6. Придайте конечности возвышенное положение

Внимание:

запрещено промывать рану, засыпать ее лекарствами, удалять инородные тела

ЗАКРЫТАЯ
Оцените признаки



**ОТЕК, ЛОКАЛЬНАЯ
БОЛЬ, СИНЯК**

Ушиб мягких тканей

1. Придайте конечности возвышенное положение
2. Приложите к месту ушиба холод
3. Создайте покой ушибленному месту
4. При необходимости вызовите скорую помощь. Номер: 112

Внимание:

запрещено согревать место ушиба, накладывать давящую повязку

**СИЛЬНАЯ БОЛЬ, ОТЕК,
НЕЕСТЕСТВЕННОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ
КОНЕЧНОСТИ,
ДЕФОРМАЦИЯ**

Вывих или перелом

1. Попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет. Номер: 112
2. Обездвижьте пострадавшего в положении, в котором он получил травму, до приезда скорой
3. Приложите холод к области травмы

Внимание:

при травме спины соблюдайте крайнюю осторожность – даже небольшие смещения позвонков могут вызвать разрыв спинного мозга

**НЕЕСТЕСТВЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, РАНА, ДЕФОРМАЦИЯ КОНЕЧНОСТЕЙ, ХРУСТ КОСТНЫХ
ОТЛОМКОВ ПРИ ДВИЖЕНИИ, ПОДВИЖНОСТЬ КОСТЕЙ В МЕСТЕ, ГДЕ ЕЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ**

Открытый перелом

1. Попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет. Номер: 112
2. Остановите кровотечение (см. соответствующий алгоритм)
3. Обездвижьте пострадавшего в положении, в котором он получил травму, до приезда скорой
4. Приложите холод к месту перелома

Внимание:

запрещено вправлять перелом самостоятельно, вытаскивать из раны инородные тела или костные отломки, сыпать или лить на рану медицинские препараты (в том числе йод)

КУДА ЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕННОМ СЛУЧАЕ

112

ЕДИННЫЙ НОМЕР ВЫЗОВА
ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ



ПОЖАРНАЯ
ОХРАНА

101



ПОЛИЦИЯ

102



СКОРАЯ
ПОМОЩЬ

103



ГОРГАЗ

104

Номера экстренных служб едины для всех операторов сотовой связи

Телефоны экстренных служб :

АЛГОРИТМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОЖОГАХ



Обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи

Попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет
НОМЕР: 112

Определите причину ожога

ПЛАМЯ, КИПЯТОК,
РАСКАЛЕННЫЙ ГАЗ, ПАР



Оцените степень ожога

ПОКРАСНЕНИЕ КОЖИ,
ПРИПУХЛОСТЬ
ИЛИ ПУЗЫРИ
С ЖЕЛТОВОЙ
ЖИДКОСТЬЮ

Поверхностный ожог
I–II степени

1. Охладите пораженное место водой, пока не исчезнет покраснение, но не меньше 15 минут
2. Наложите неплотную стерильную повязку

БОЛЬШАЯ ГЛУБИНА
ПОРАЖЕНИЯ
С ОМЕРТВЕНИЕМ
ТКАНЕЙ,
ОБУГЛИВАНИЕ КОЖИ
С ПОРАЖЕНИЕМ
ГЛУБЖЕЛЕЖАЩИХ
ТКАНЕЙ

Глубокий ожог
III–IV степени

1. Закройте поверхность ожога плотной, несетчатой тканью, сверху положите лед. Не охлаждайте водой – вероятность инфицирования
2. Укройте пострадавшего и дайте выпить как можно больше жидкости

ХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА

1. Узнайте у пострадавшего, какое именно вещество попало на кожу
2. Промойте пораженную поверхность обильным количеством воды
3. Обработайте пораженную поверхность*:
 - 2-процентным раствором пищевой соды для нейтрализации неорганических кислот (кроме плавиковой, ее нейтрализуйте 10-процентным раствором аммиака);
 - 3-процентным раствором борной или уксусной кислоты для нейтрализации щелочей;
 - 5-процентным раствором гипосульфита натрия для нейтрализации хромовых растворов;
 - 5-процентным раствором уксусной или лимонной кислоты для нейтрализации аммиака
4. Выведите пострадавшего на свежий воздух



* Пункт 98 Правил по охране труда при использовании отдельных видов химических веществ и материалов, утв. приказом Минтруда от 19.04.2017 № 371н.

Телефоны экстренных служб :



АЛГОРИТМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ГИПОТЕРМИИ



Обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи.
Поместите пострадавшего в теплое место

Оцените состояние пострадавшего



АКТИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ ДРОЖЬ

Начальная гипотермия
(температура 35–34 °С)

1. Накройте голову пострадавшего – много тепла теряется именно через голову
2. Используйте для согревания пострадавшего сухое одеяло, одежду, спасательное покрывало и пр.
3. Дайте пострадавшему горячее, очень сладкое питье или сладкую пищу (шоколад)

Внимание:

если у пострадавшего намочла одежда, снимайте ее только в том случае, если нет риска дальнейшего охлаждения



ДРОЖЬ ПРЕКРАТИЛАСЬ, СПУТАННОЕ СОЗНАНИЕ, ОКОЧЕНЕНИЕ МЫШЦ, ВОЗМОЖНА ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ

Тяжелая гипотермия
(температура ниже 33 °С)

1. Попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет. Номер: 112
2. Укутайте пострадавшего, включая голову
3. По возможности осторожно используйте одеяло с подогревом, грелку, бутылку с теплой водой. Не прикладывайте эти предметы к открытым участкам кожи
4. При отсутствии дыхания и кровообращения начните сердечно-легочную реанимацию (см. Алгоритм Первоначальные действия)

Внимание:

прикасайтесь к пострадавшему очень осторожно, не натирайте его маслом или жиром, не растирайте спиртом



ПОТЕРЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ЧАСТИ ТЕЛА, ПОБЕЛЕНИЕ КОЖИ, ВОЛДЫРИ, ПОТЕМНЕНИЕ И ОТМИРАНИЕ КОЖИ В ПОВРЕЖДЕННЫХ УЧАСТКАХ

Обморожение

1. Попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет. Номер: 112
2. Снимите обувь и одежду, если они не примерзли к коже
3. Оберните обмороженные конечности в шерстяное одеяло, платок
4. Дайте обильное горячее сладкое питье или сладкую пищу (шоколад)

Внимание:

запрещено растирать и быстро отогревать обмороженные участки тела

КУДА ЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕННОМ СЛУЧАЕ

112

ЕДИННЫЙ НОМЕР ВЫЗОВА
ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ



ПОЖАРНАЯ
ОХРАНА

101



ПОЛИЦИЯ

102



СКОРАЯ
ПОМОЩЬ

103



ГОРГАЗ

104

Телефоны экстренных служб :

Номера экстренных служб едины для всех операторов сотовой связи

АЛГОРИТМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ



Обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи

Попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет
НОМЕР: 112

Определите причину отравления



ПИЩА

1. Сделайте промывание желудка – дайте сотруднику выпить 3–4 стакана воды и вызовите рвоту – прикоснитесь пальцами к корню языка
2. Промывайте желудок до тех пор, пока вода при рвоте не будет выходить чистой

Внимание:
запрещено вызывать рвоту, если человек отравился едкими веществами или находится без сознания



ГАЗ

1. Придайте пострадавшему удобное горизонтальное положение, освободите от стесняющей одежды
2. Начните проводить искусственное дыхание, если пострадавший не дышит

Внимание:
при отравлении газом бессмысленно делать промывание желудка



КОНТАКТНЫЙ ЯД

1. При попадании яда на кожу быстро уберите его с помощью ватного или марлевого тампона
2. Промойте поврежденное место теплой проточной водой не меньше 20 минут – это снизит концентрацию яда

Внимание:
не прикасайтесь к контактному яду!
Если ядовитое вещество попало в глаза, промойте их струей воды в течение 20–30 минут по направлению от внутреннего угла глаза к наружному

КУДА ЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕННОМ СЛУЧАЕ

112

ЕДИНЫЙ НОМЕР ВЫЗОВА
ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ



ПОЖАРНАЯ
ОХРАНА

101



ПОЛИЦИЯ

102



СКОРАЯ
ПОМОЩЬ

103



ГОРГАЗ

104

Телефоны экстренных служб :

Номера экстренных служб едины для всех операторов сотовой связи



АЛГОРИТМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

ПРИ ПОПАДАНИИ ИНОРОДНОГО ТЕЛА В ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ

Обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи

Оцените состояние пострадавшего



ПОСТРАДАВШИЙ КАШЛЯЕТ, ЛИЦО ПОКРАСНЕЛО, ДЫХАНИЕ ЗАТРУДНИЛОСЬ И СТАЛО СИПЛЫМ

Частичная обструкция дыхательных путей

1. Встаньте сбоку и несколько позади от пострадавшего
2. Поддерживая пострадавшего одной рукой за грудь, второй наклоните его вперед, чтобы голова оказалась ниже бедер пострадавшего
3. Нанесите до 5 резких ударов основанием ладони между лопаток. После каждого удара проверяйте, не освободились ли дыхательные пути
4. Если 5 ударов по спине оказались неэффективными, используйте прием Геймлиха

Прием Геймлиха:

1. Встаньте сзади пострадавшего и обхватите его руками в верхней части живота
2. Наклоните пострадавшего вперед
3. Сожмите руку в кулак и положите ее чуть выше пупка, под реберную дугу
4. Вторую руку положите на кулак и выполните резкое нажатие по направлению внутрь и вверх
5. Повторите 5 раз, пока дыхательные пути не освободятся

Внимание:

если пострадала беременная женщина, сдавливайте нижние отделы грудной клетки



ПОСТРАДАВШИЙ НЕ ИЗДАЕТ ЗВУКОВ, ХВАТАЕТСЯ РУКАМИ ЗА ШЕЮ, ТЕРЯЕТ СОЗНАНИЕ

Полная обструкция дыхательных путей

Пострадавший без сознания. Проведите прием Геймлиха в лежачем положении

Порядок действий:

1. Положите пострадавшего на спину
2. Сядьте на бедра пострадавшего, лицом к голове
3. Положите одну руку на другую и поместите их чуть выше пупка, под реберную дугу
4. Энергично надавите на живот пострадавшего в направлении вверх к диафрагме
5. Повторите несколько раз, пока дыхательные пути не освободятся
6. Поверните пострадавшего на левый бок, предварительно вытянув левую руку вдоль тела выше головы и согнув правую руку и ногу в суставе
7. Вытащите посторонний предмет пальцами, обернутыми салфеткой или бинтом

Внимание:

если пострадавший не приходит в себя – попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет (номер: 112), и начните сердечно-легочную реанимацию (см. Алгоритм Первоначальные действия)

КУДА ЗВОНИТЬ В ЭКСТРЕННОМ СЛУЧАЕ

112

ЕДИННЫЙ НОМЕР ВЫЗОВА
ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ



ПОЖАРНАЯ
ОХРАНА

101



ПОЛИЦИЯ

102



СКОРАЯ
ПОМОЩЬ

103



ГОРГАЗ

104

Номера экстренных служб едины для всех операторов сотовой связи

Телефоны экстренных служб :