

Теоретическая
часть

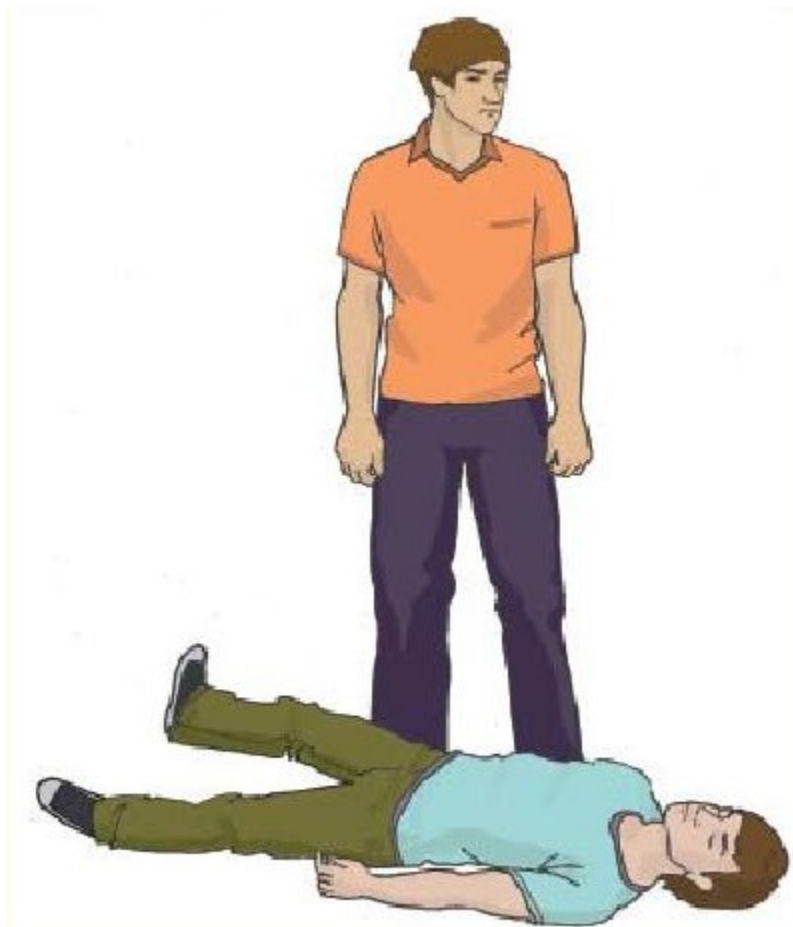
4

часа
вместе с
программой

Обязанность работодателя — обучить приемам оказания первой помощи всех сотрудников без исключения: и новеньких, и тех, кого перевели на другую работу (ст. 225 Т К).

**Что делать перед тем, как
оказывать помощь?**

Осмотрите место происшествия



Выявите факторы, которые угрожают пострадавшему и вам. Затем устраните опасности или эвакуируйте пострадавшего, если это в ваших силах.

Факторы и угрозы при несчастном случае

- риск возгорания или взрыва;
- риск обрушения здания
- риск поражения электрическим током;
- риск отравления газом;
- риск попасть под автомобиль.

Риск возгорания или взрыва

Признаки

Запах гари

Дым

Отблески
пламени

Искры вблизи
оборудования

Действия

Вызовите
пожарных и
скорую

Эвакуируйте
пострадавшего

Не входите в
дым и в огонь

Пользуйтесь
противогазом и
огнетушителем

Риск обрушения здания

Признаки

Смещение стен

Треск

Отслаивание
облицовки

Разрушение
перекрытий
между
помещениями

Действия

Эвакуируйте
пострадавшего

Не покидайте
безопасное
место

Вызовите
спасателей и
скорую

Риск поражение электрическим ТОКОМ

Признаки

Пострадавший
касается
оголенного
провода,
электрической
установки

Пострадавший
находится
рядом с линией
электропередач

Действия

Выдерните
приборы из
розетки

Отключите
электричество

Откиньте
провод сухой
палкой

Передвигайтесь
гусиным шагом
– не отрывайте
ноги от земли

Риск отравления газом

Признаки

Кисловатый запах

Покраснение лица пострадавшего

Действия

Эвакуируйте пострадавшего

Оказывайте первую помощь только на свежем воздухе

Риск попасть под автомобиль

Признаки

Пострадавший находится на проезжей части

Действия

Не торопитесь выходить из транспорта

Убедитесь, что рядом нет машин

Выставьте аварийные знаки



Оцените состояние пострадавшего

Это нужно сделать не только для того, чтобы выбрать прием первой помощи. О состоянии пострадавшего вам еще предстоит сообщить диспетчеру скорой.

Если пострадавший в сознании

**Спросите разрешение на оказание помощи.
Не оказывайте помощь без разрешения.**

Человек в сознании

- окликните его 3-4 раза и получите реакцию*;

*если он не может говорить, кашель, мычание, жесты, ясный взгляд – тоже признаки сознания

- спросите о самочувствии;

- попросите разрешения оказать помощь;

- осмотрите пострадавшего на предмет травм.

Человек без сознания

- окликните его 3-4 раза и не получите реакцию;
- проверьте дыхание по методу вижу-слышу-ощущаю;
- проверьте пульс на сонной артерии в течение 10 секунд.



Как проверить дыхание

Не используйте зеркало или перо — они дадут ложную информацию.

Примените метод «вижу-слышу-ощущаю» как на картинке.

Как проверить пульс

Заведите под челюсть пострадавшего, между гортанью и кивательной мышцей два-четыре пальца руки как на картинке. Держите пальцы в этом положении минимум 10 секунд.

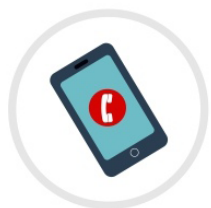


Вызовите скорую



03

С городского телефона



103

С сотового телефона



112

Общий телефон для экстренных случаев

Единый номер для вызова экстренных служб — 112. Также вызывают скорую по номерам 03 (с мобильного — 030, 103) или региональным.

Сообщайте правильную информацию

Нельзя

Ставить
диагнозы

Оказывать
медпомощь

Заканчивать
звонок раньше
сигнала
диспетчера

Сообщить

Адрес и суть
происшествия

Количество,
пол, примерный
возраст и
состояние
пострадавших

Оказанную уже
помощь

Как оказать первую ПОМОЩЬ

Алгоритм оказания первой помощи

Осмотрю место происшествия —
исключу угрозу для себя

Оценю состояние пострадавшего
— решу, как помочь

Вызову скорую — повышу шансы на
спасение

Проконтролирую состояние —
обеспечу комфортное ожидание
скорой

Транспортирую пострадавшего
самостоятельно — спасу жизнь,
если скорая не может доехать

Как выбрать прием оказания первой помощи

Нет сознания и пульса на сонной артерии

Приступите к реанимации



**Нет сознания, но
есть пульс на
сонной артерии**

Очистите ротовую полость



Кровотечения

Наложите жгут
или давящую повязку



Раны

Наложите повязку



Переломы

Наложите шину



Первая помощь при клинической и биологической смерти

При клинической смерти вы можете спасти человека, а при биологической вернуть к жизни невозможно.

Биологическая смерть наступает через 4-8 минут после остановки сердца.

4-8 минут – это время, когда нужно начать реанимацию, чтобы спасти человека

Когда от первой помощи нужно отказаться

- трупное окоченение
первым делом проверьте как сгибаются пальцы рук и ног, сами руки и ноги.
- помутнение роговицы глаза
глаз отливает неестественным желтоватым блеском, зрачок мутнеет.
- трупные пятна
появляются, где тело соприкасается с поверхностью и в местах сдавливания
- «кошачий» глаз
если слегка сжать глаз, зрачок примет продолговатую форму

**Вызывайте скорую и
полицию**

**если обнаружили
пострадавшего с
признаками
биологической смерти**

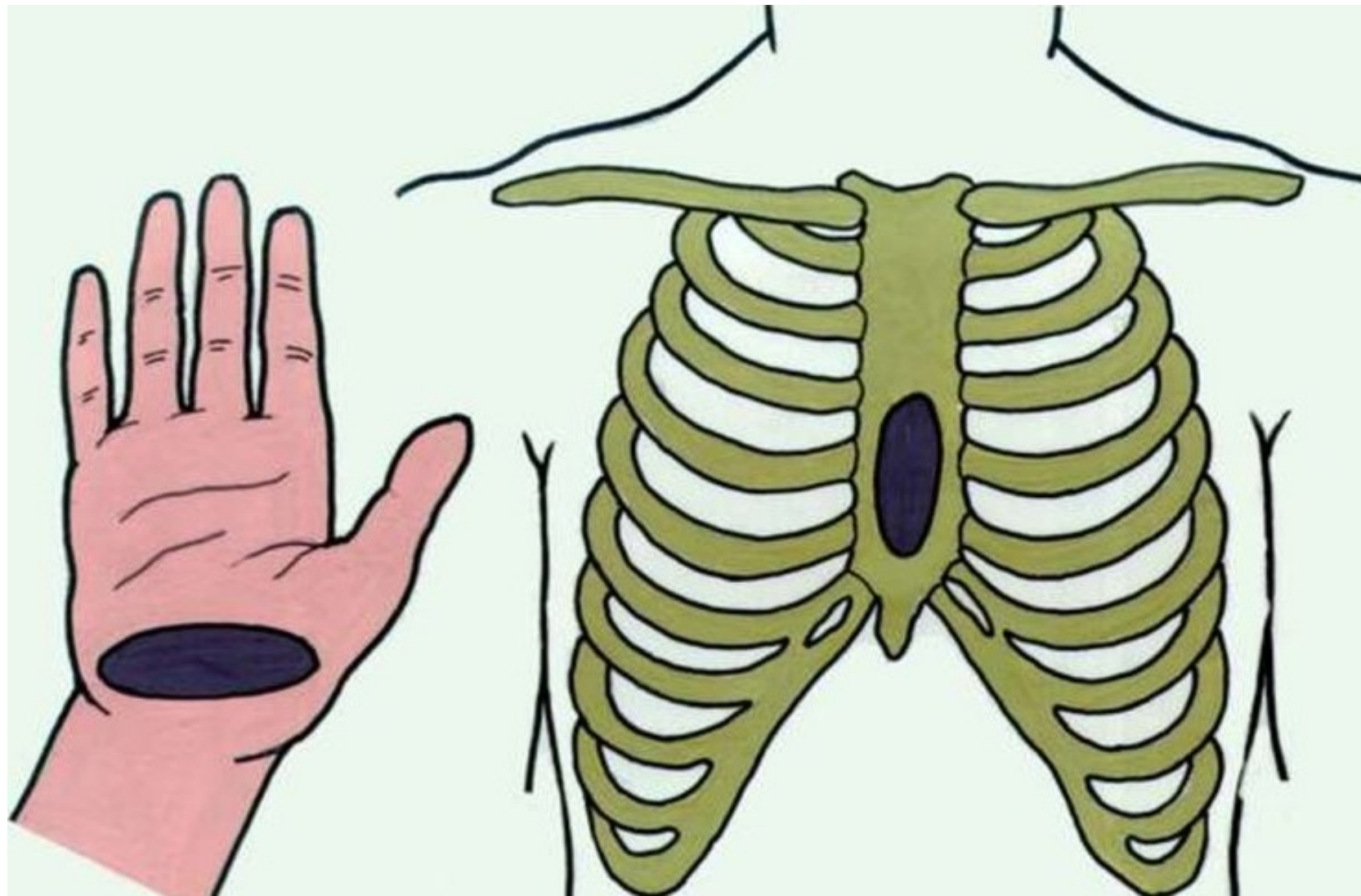
Если пострадавший умирает на ваших глазах

- возьмите себя в руки и окажите психологическую помощь ему и его родственникам;
- помогите удобнее лечь, загородите от света, избавьтесь от зевак;
- дайте любимый напиток или воды;
- приложите холод к больным местам;
- укутайте и успокойте, если есть отдышка или повышенная тревога.

Способы реанимации

непрямой массаж сердца

искусственное
дыхание



Непрямой
массаж сердца –
только если нет
пульса!

60

нажатий в минуту
молодым –
чащепожилым –
реже

Искусственная вентиляция легких

Перед началом – проверьте и освободите ротовую полость. Не набирайте много воздуха – достаточно обычного вдоха. На 30 надавливаний на сердце делайте 2 вдоха



**Продолжайте
реанимацию до пульса
или скорой**

**Если забыли вызвать
скорую – остановитесь
и вызовите.**

10

минут
может делать
реанимацию человек в
одиночку

Первая помощь при потере сознания

Что делать при обмороке

- положите пострадавшего на ровную поверхность на спину и приподнимите ему ноги;
- откройте окна, расстегните тесную и теплую одежду;
- вызовите скорую;
- контролируйте пульс, если он пропадет – начинайте реанимацию.

Что НЕЛЬЗЯ делать при обмороке

- не используйте болевые приемы, чтобы не нанести новые травмы;
- не поливайте лицо пострадавшего водой, он может захлебнуться;
- не используйте нашатырный спирт, это может вызвать ожог и остановку дыхания.

Как распознать кому

Пострадавший потерял сознание в
вашем присутствии более 4 минут
назад

Вы не знаете,
когда случилась
потеря сознания

Как сохранить жизнь пострадавшему в коме

Чтобы пострадавший дожид до приезда скорой, поддерживайте проходимость дыхательных путей. Переверните пострадавшего на бок, чтобы язык не западал в гортань, а в дыхательные пути не попадали содержимое желудка, слюна и кровь.

Перевернуть пострадавшего любой комплекции можно в четыре шага.

Шаг 1.



Поднимите ближайшую к вам руку пострадавшего к его голове – под прямым углом к телу

Шаг 2.



Приложите вторую руку тыльной стороной к щеке пострадавшего со стороны поднятой руки. Поддерживайте ее своей рукой, чтобы сохранить это положение

Шаг 3.



Согните дальнюю ногу в колене, чтобы она опиралась на стопу. Локоть согнутой руки и колено будут вашими рычагами. Одновременно потяните их на себя, переверните пострадавшего на бок

Шаг 4.



Положите голову пострадавшего так, чтобы изо рта свободно выходили рвотные массы и чтобы вы видели лицо пострадавшего. Не запрокидывайте голову наверх и не кладите его лицом вниз

Как оказать первую помощь при кровотечениях

Какие бывают кровотоечения

- капиллярное;
- венозное;
- артериальное;
- смешанное.

Капиллярное



- ярко-красный цвет;

- кровь выделяется медленно.

Чтобы остановить достаточно повязки или пластыря.

Венозное



- темно-красный цвет;
- кровь выделяется непрерывной равномерной струей.

Артериальное



- ярко-красный цвет;
- струя крови пульсирует и бьет фонтаном.

Смешанное



- цвет от яркого до темного
красного;

- кровь выделяется с разной
интенсивностью

Способы остановки кровотечения

- надавить на рану;
- наложить давящую повязку;
- согнуть конечность в суставе.

Только при артериальном
кровотечении:

- прижать артерию пальцами или кулаком;
- наложить кровоостанавливающий жгут.

Прямое давление на рану

Закройте рану бинтом или любой подручной тканью. Надавите рукой на рану до остановки кровотечения.



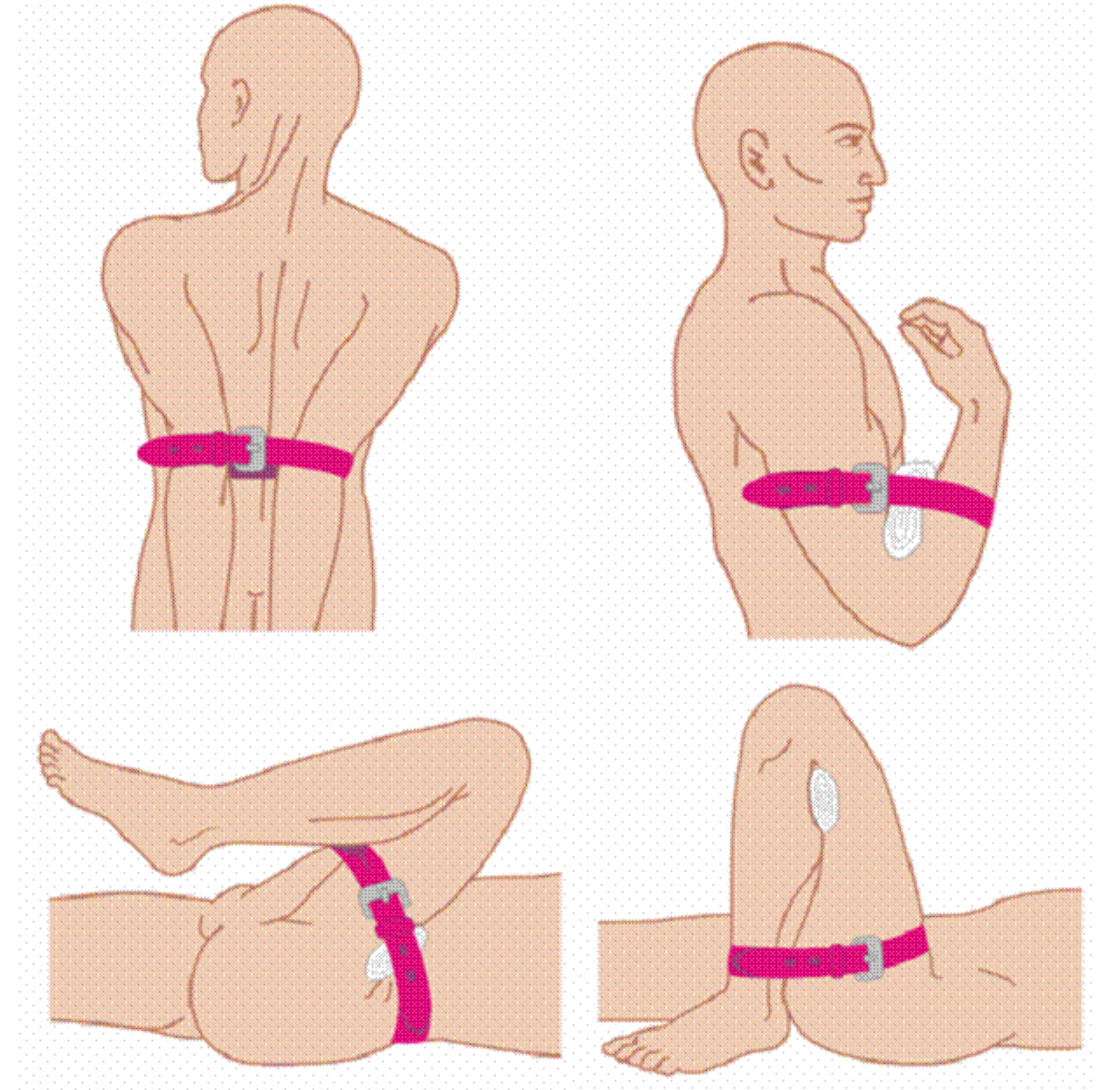
Давящая повязка

Надавите валиком на рану и туго зафиксируйте его тканью. При сильном кровотечении используйте две повязки.



Сгибание конечности в суставе

Для повышения эффективности в область сустава необходимо вложить 1-2 бинта или свернутую валиком одежду. После сгибания конечность фиксируют руками или ремнем



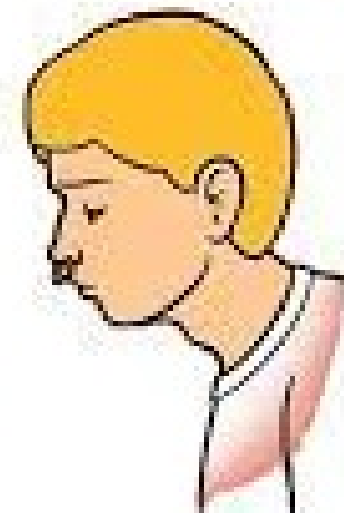
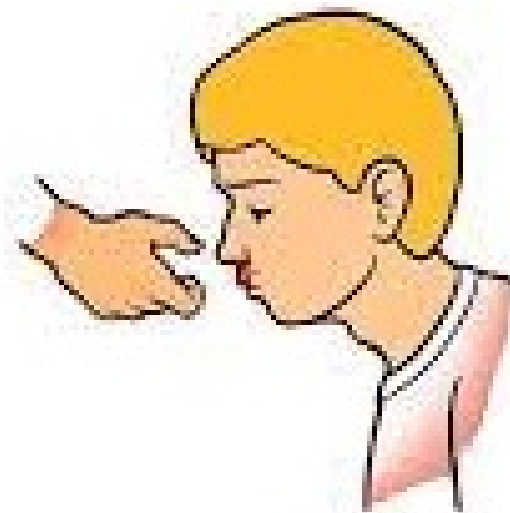
Прижатие артерии пальцем

Пальцевое прижатие артерии предшествует наложению кровоостанавливающего жгута и используется в первые секунды после обнаружения кровотечения и начала оказания первой помощи



Носовое кровотечение

Освободите шею и грудь от стесняющей одежды. Голова должна быть выше туловища. Аккуратно зажмите крылья носа, дыхание через рот. Приложите на переносицу холодный компресс на 20 мин



Травматический шок

Причины

Возникает в момент получения тяжелой травмы:

- переломы таза;
- черепно-мозговые травмы;
- повреждения внутренних органов;
- сильная потеря крови.

Эректильная фаза (первая)

Пострадавший в сознании,
отвечает на вопросы;

Нарушена ориентация в
пространстве и времени;

Учащенное дыхание, тахикардия,
бледность.

Торпидная стадия (вторая)

Пострадавший заторможен;

Кожа серая;

Конечности холодные;

Дыхание учащенное,
поверхностное.

Предотвращение развития травматического шока

Остановите кровотечение, если оно есть

Расстегните сдавливающую одежду, обеспечьте приток воздуха

При переломах обездвижьте травмированную часть тела

При наличии ожогов окажите первую помощь

Подробный осмотр пострадавшего

Цель: выявление состояний,
угрожающих жизни и здоровью

Осмотр
проводите
бережно и
внимательно

**Начните с
головой и идите
вниз**



**Аккуратно
осмотрите шею**



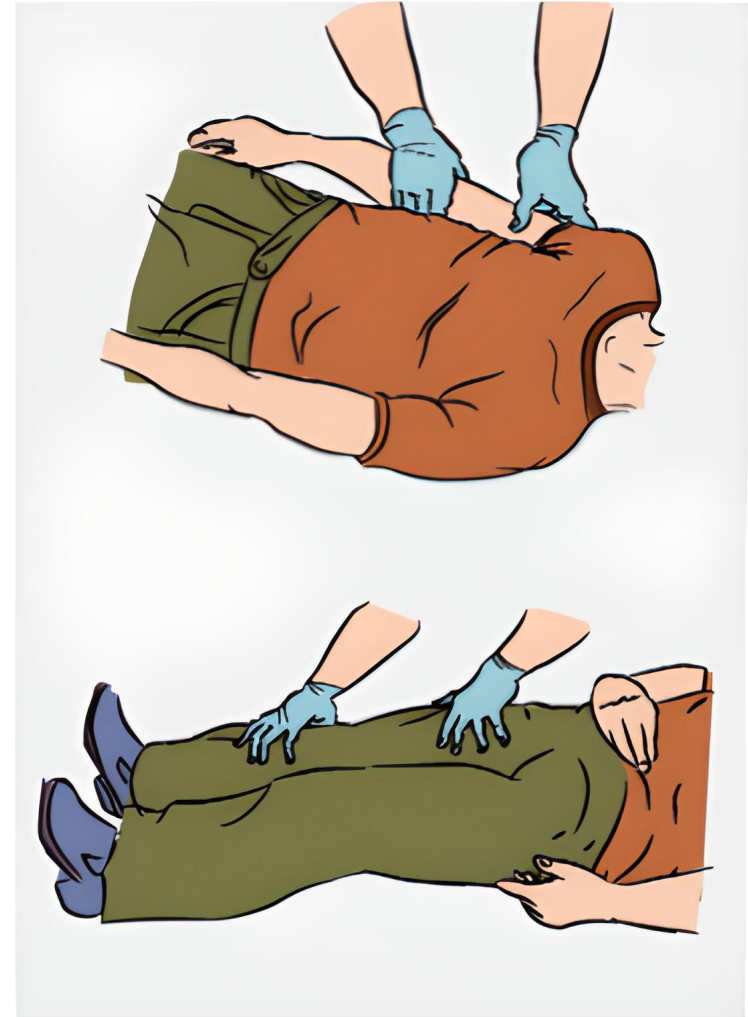
Грудь и спину



Живот и таз



**Осмотрите
конечности:
каждую руку и
ногу**



Травмы головы

Основные проявления

- нарушение целостности кожи;
- шишки;
- головокружение;

Первая помощь при травмах головы

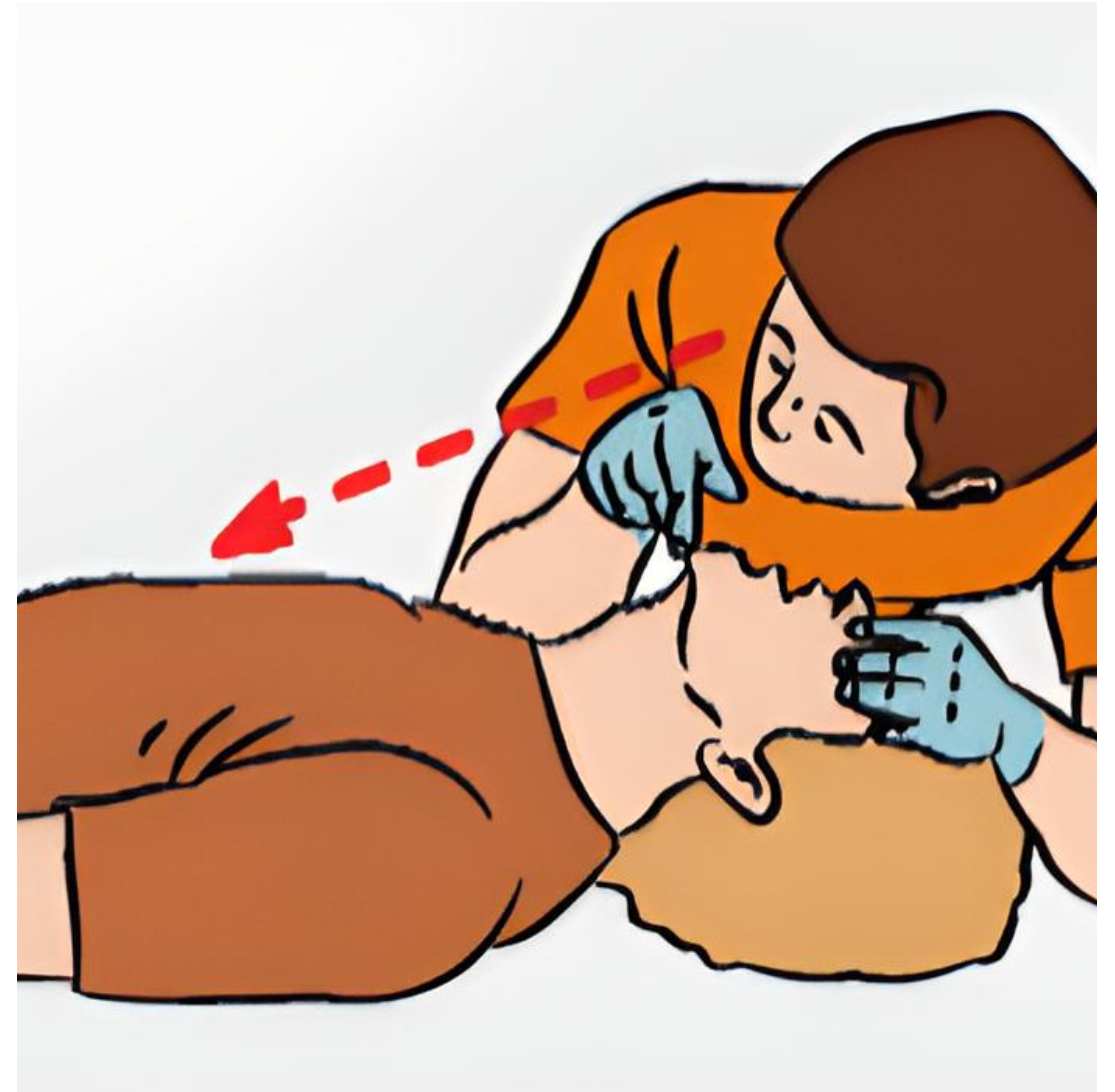
**Придайте
пострадавшему
устойчивое
боковое
положение**



**Остановите
кровотечение,
приложите
стерильную
салфетку**



**Проверьте
пульс, дыхание,
реакцию зрачков
на свет.**



**При
необходимости
– проводите
сердечно-
легочную
реанимацию**



Ранения волосистой части головы

Кровотечения при ранениях волосистой части головы обильные, самостоятельно не остановятся. Для остановки такого кровотечения нужно выполнить прямое давление на рану



При травме глаза

Следует наложить стерильную повязку оба глаза. Если оставить здоровый открытым, он будет следить за окружающим и приводить к движению пострадавшего глаза



Травмы шеи

Первая помощь при травмах шеи



Кровотечение

Сразу после обнаружения кровотечения используйте пальцевое нажатие или прямое давление на рану. При венозном кровотечении наложите давящую повязку

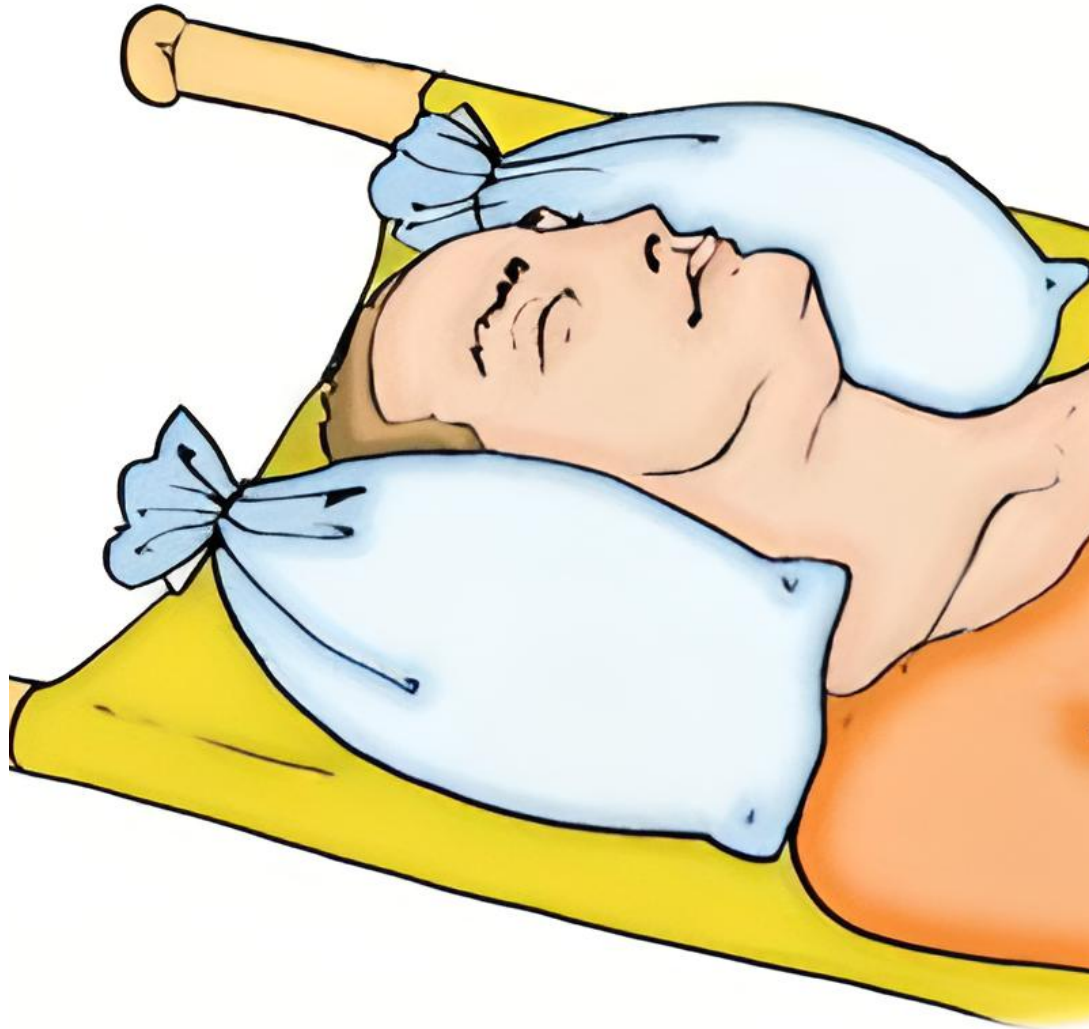
Повреждение позвоночника



При экстренном извлечении пострадавшего необходимо использовать фиксацию шеи рукой.



При перемещении фиксируйте
голову и шею предплечьями



Фиксация шеи подручными предметами

Подойдет одежда (куртка, свитер).
Края импровизированного воротника должны туго подпирать голову, но не сдавливать шею.

Фиксация с помощью медизделий



Фиксация идет вдвоем: один фиксирует голову и шею пострадавшего своими руками, помощник надевает воротник по инструкции

Травмы груди

Основные проявления травмы груди

- припухлости в месте травмы;
- резкая боль, которая усиливается при дыхании, движении;
- ранения.

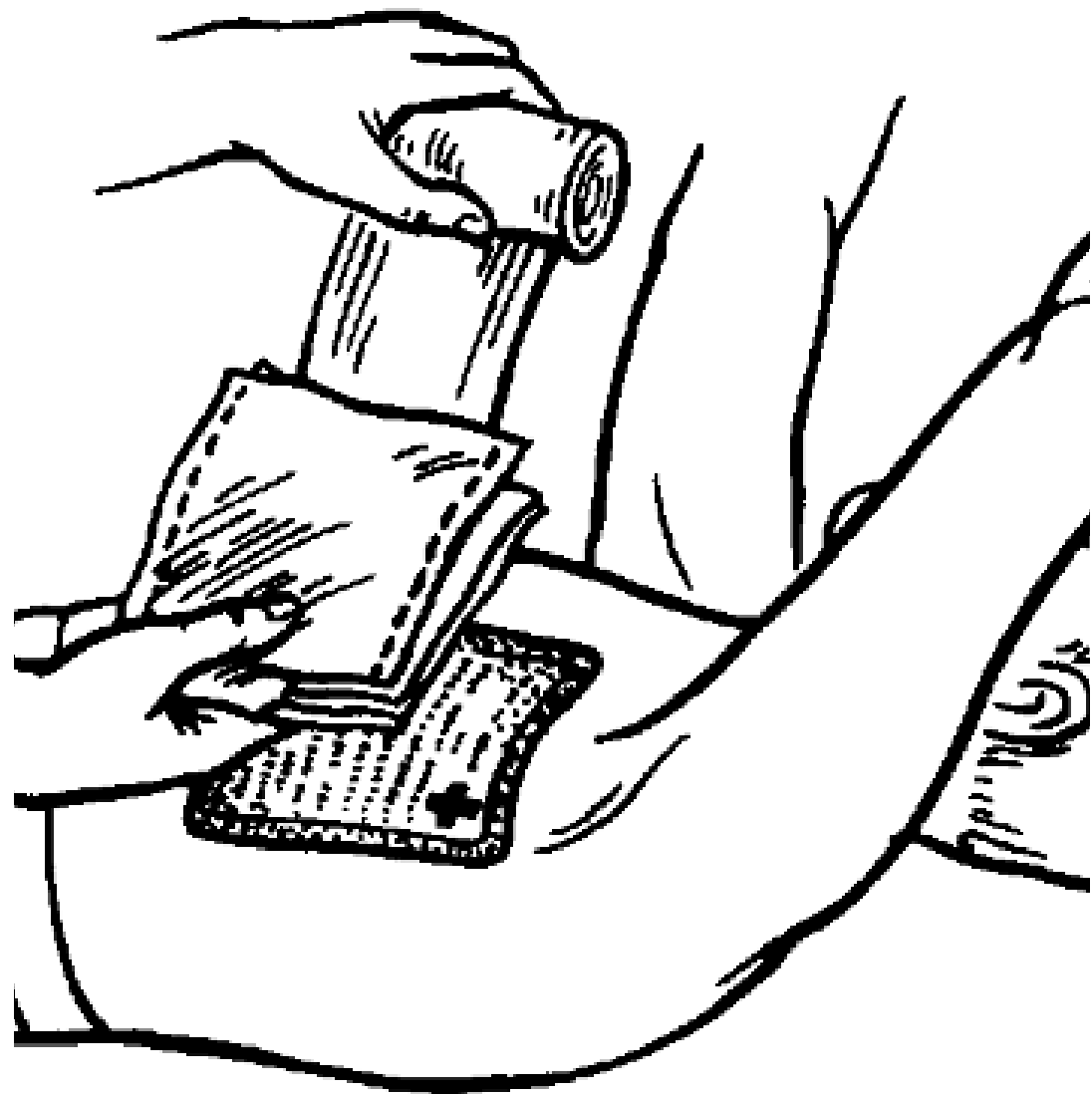
Первая помощь при травмах груди

Придайте пострадавшему полусидячее положение, контролируйте состояние до прибытия скорой помощи. При кровотечении наложите повязку



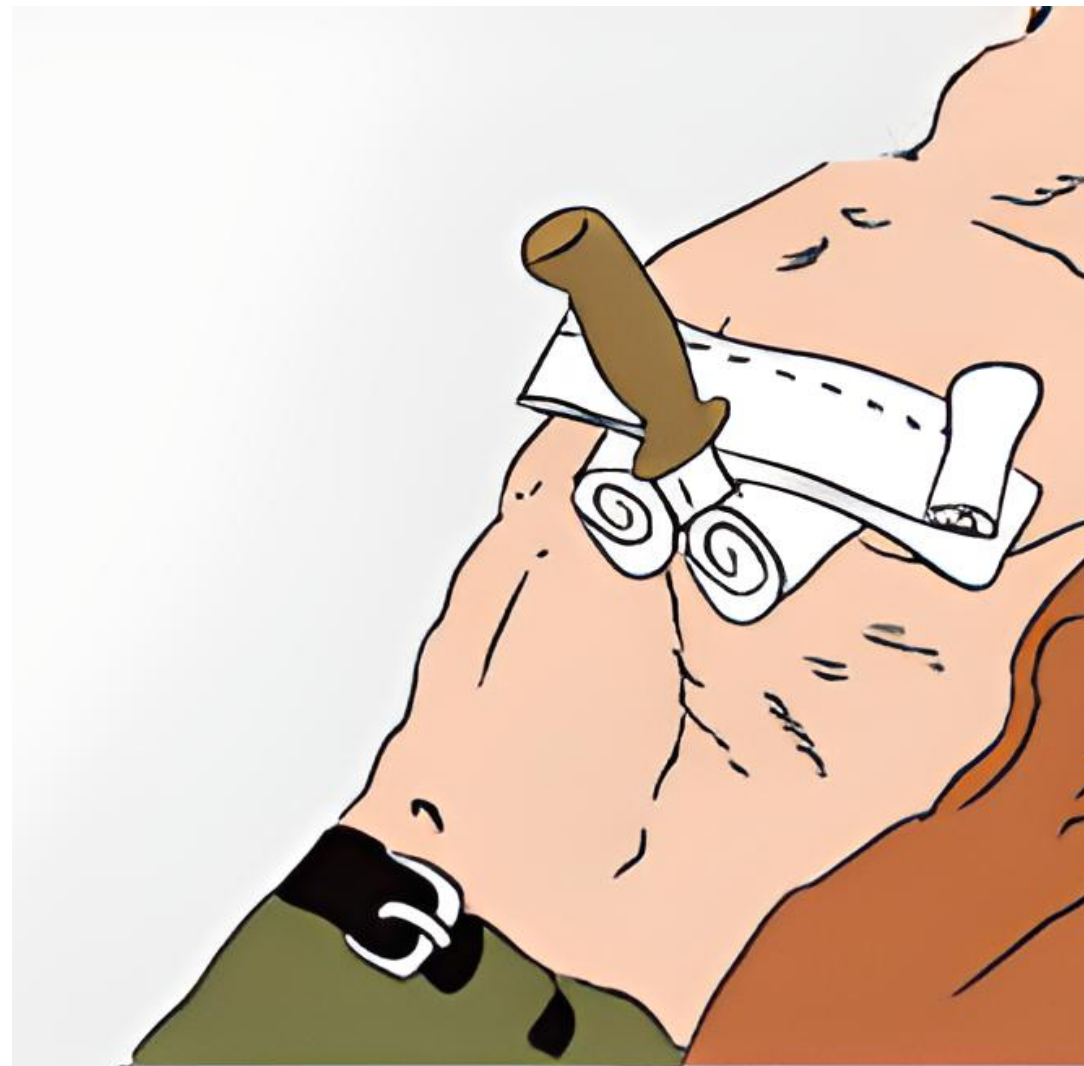
Окклюзионная повязка

Смажьте кожу вокруг раны йодом и наложите ватно-марлевые подушечки. На них кладите воздухонепроницаемый материал. Он должен выступать за подушечку на 4-5 см. Закрепите бинтом



Инородные тела

Не вынимайте инородный предмет.
Обложите его салфетками или
бинтами и наложите повязку



Травмы живота и таза

Основные проявления

При закрытых травмах живота
возможны проявления:

- при внутренних повреждениях
рвота, сухость во рту, тошнота и
рвота, напряжение мышц живота

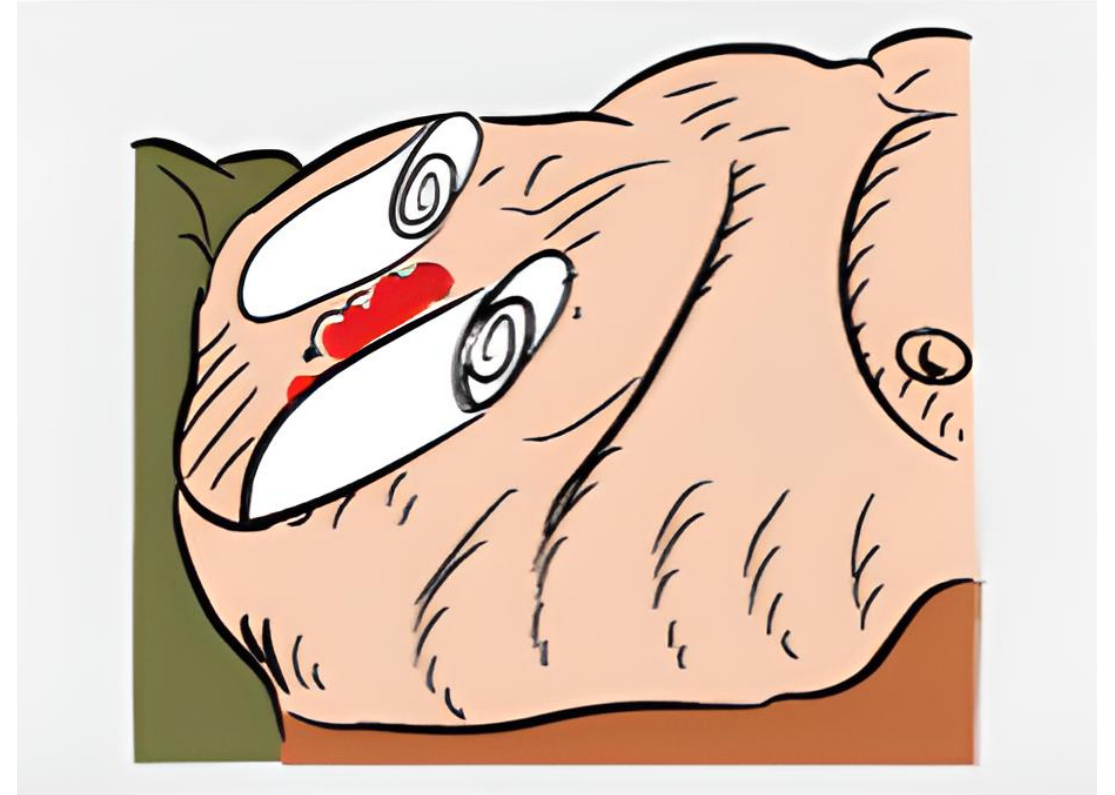
Первая помощь при травмах живота и таза

Положите холод на живот.
Придайте положение на спине с
валиком под полусогнутыми
разведенными ногами.
Контролируйте его состояние.



При выпадении органов

Не вправляйте их. Вокруг выпавших
органов положите валики из
бинтов



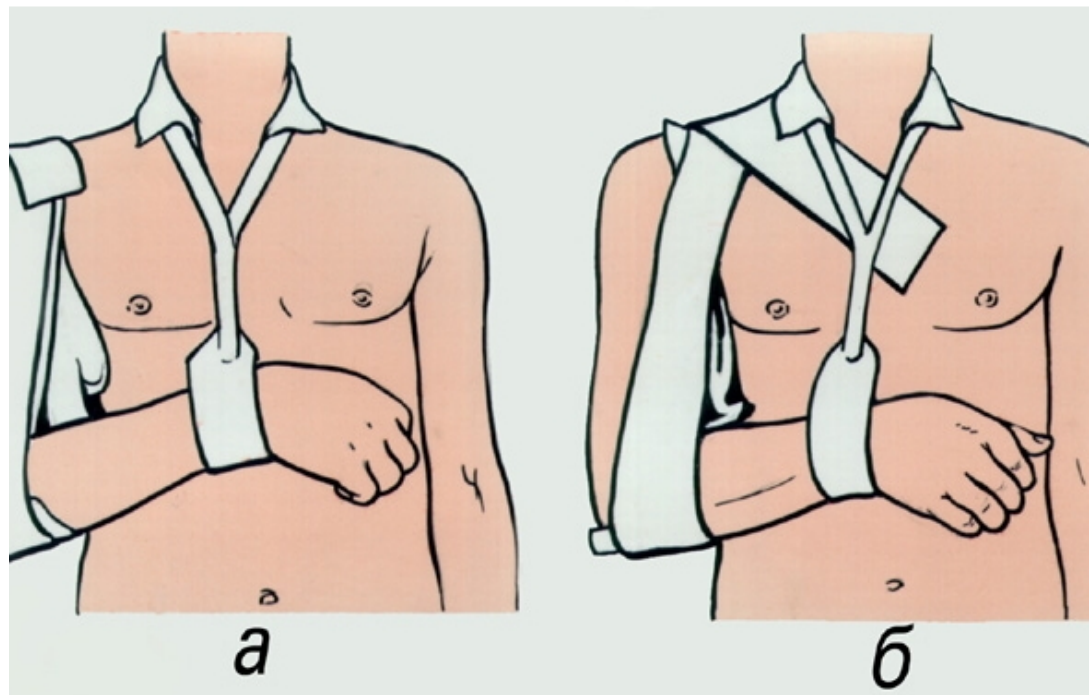
Травмы конечностей

Основные проявления

- резкая боль;
- болезненность при ощупывании места травмы;
- припухлость;
- невозможность выполнения обычных движений;
- изменение цвета кожи;
- деформация конечности;
- наружное кровотечение;
- ощущение хруста или щелкающий звук в момент травмы

Первая помощь при травмах конечностей

Перелом ключицы



Обездвижить конечность: скатать из одежды небольшой валик и положить его в подмышечную впадину со стороны пострадавшей конечности. Положить руку на косынку

Перелом предплечья



Если кровотечение небольшое,
наложите стерильную салфетку на
обработанную рану. При обильном
– давящую повязку

Иммобилизация

**создание неподвижности
части тела с помощью
подручных средств, шин,
здоровых частей тела**



Наложение шины

Расположите руку параллельно земле и наложите шину, чтобы захватить плечевой сустав и кисть. При возможности, накладывайте по внешней стороне предплечья

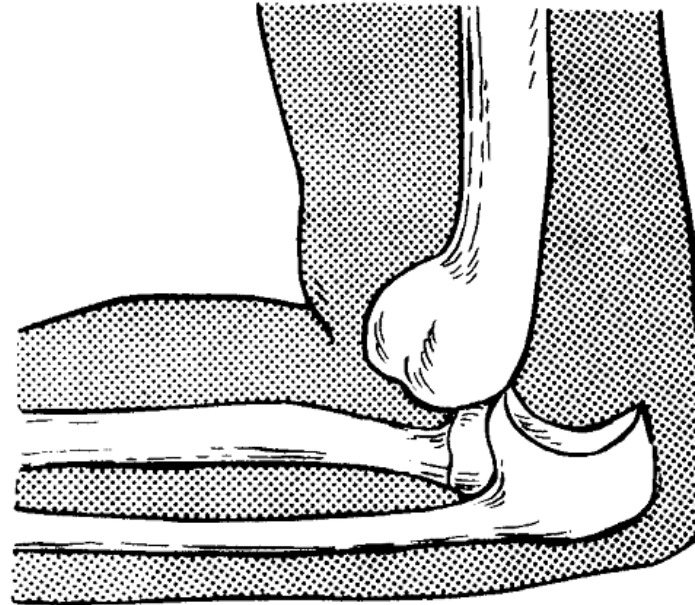
Если нет материала для шин

поврежденную руку примотайте к туловищу. фиксируйте локтевой сустав, предплечье и кисть

Вывих локтевого сустава



вывих локтя наружу



вывих локтя во внутрь

**Не вправляйте сустав
самостоятельно!**

**Вы можете повредить
артерию или нервы**

Обеспечьте максимальный покой,
можно приложить холод на 5-10
минут



Травмы кисти

Снимите все украшения с руки. К месту перелома приложите холод на 10-15 минут. Подвесьте конечность на косыку

Травмы позвоночника

Основные проявления

- боль в области шеи;
- нарушение
- слабый пульс и низкое давление;
- недержание мочи;
- легкое онемение, снижение чувствительности;
- паралич всех конечностей или только ног.

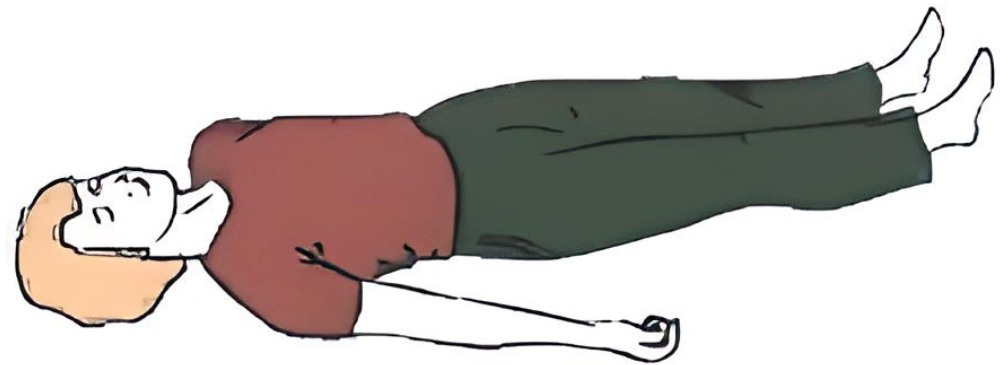
Первая помощь при травмах позвоночника

**Не двигайте
пострадавшего**

Обеспечьте приток воздуха, но не снимайте шлем, если он есть. Если пострадавший не дышит, сделайте искусственное дыхание до приезда скорой.



Следите за неподвижностью,
дыханием и сознанием
пострадавшего.



Ожоги

Виды ожогов, их причины

Термические: в результате воздействия высокой температуры

Химические: химические вещества. например, бытовая химия, уксус

Электрические: воздействие тока

Лучевые: действие солнечного, ионизирующего, радиоактивного, электромагнитного излучения

Ожог верхних дыхательный путей

Сопровождаются одышкой,
кашлем, запыченностью и
ожогами лица

Степени ожогов

I. Повреждается только верхний слой кожи. сопровождается покраснением и припухлостью

II. Появляются волдыри, воспаление

III. Некроз тканей, кожа темного цвета

IV. Кожа обугливается, страдают мышцы и даже кости. Рана покрывается темно-серым струпом.

Первая помощь при ожогах

Термические ожоги

НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО

при термическом ожоге

Что нельзя делать

не смазывайте маслом, кремом,
мазью, белком;

не наносите пену (пантенол)
на только что обожженное место;

не отрывайте прилипшую одежду;

не прокалывайте пузыри.

Первая помощь

Охладите место ожога. 1 и 2 степень — охладить проточной водой 10—15 мин, 3 и 4 — чистая влажная повязка, потом охладить с повязкой в стоячей воде



**Вызовите
скорую, если**

- площадь ожога больше 5 ладоней пострадавшего;
- ожог у ребенка или пожилого;
- ожог больше 3+ степени;
- обожжена паховая область;
- обожжен рот, нос, голова, дыхательные пути;
- обожжены две конечности

Химические ожоги

НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО

при химическом ожоге

это приведет к термическому ожогу

- нельзя мазать место поражения маслом, мазью и жирным кремом;
- нельзя самостоятельно применять средства для обработки ран;
- нельзя промывать водой кожу при ожоге алюминием, известью или серной кислотой. Перед этим удалите вещество;
- нельзя тереть глаза при их поражении.

Первая помощь

Снимите все, на что попало едкое вещество. Удалите остатки вещества сухим тампоном. Промывайте место поражения в течение 20 минут. Наложите стерильную повязку. Вызовите врача.



Электрические ожоги

НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО

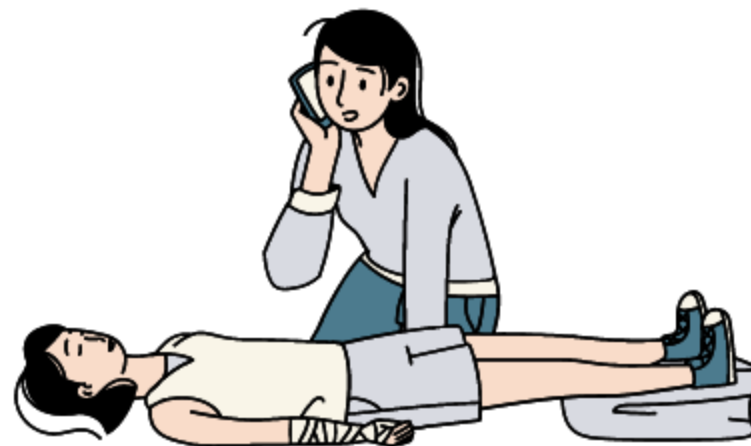
при электрическом ожоге

- не прикасайтесь к пострадавшему,
не обесточив его;

- при воспламенении – не сбивайте
огонь водой;

Первая помощь

Обесточьте. Оцените состояние. При необходимости – приступите к реанимации. Уложите так, чтобы ноги были приподняты. На месте входа и выхода тока наложите повязку. Вызовите врача.



Солнечные ожоги

НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО

при солнечном ожоге

- не смазывайте кожу спиртом или водкой;

- не прикладывайте лед и не скрабируйте;

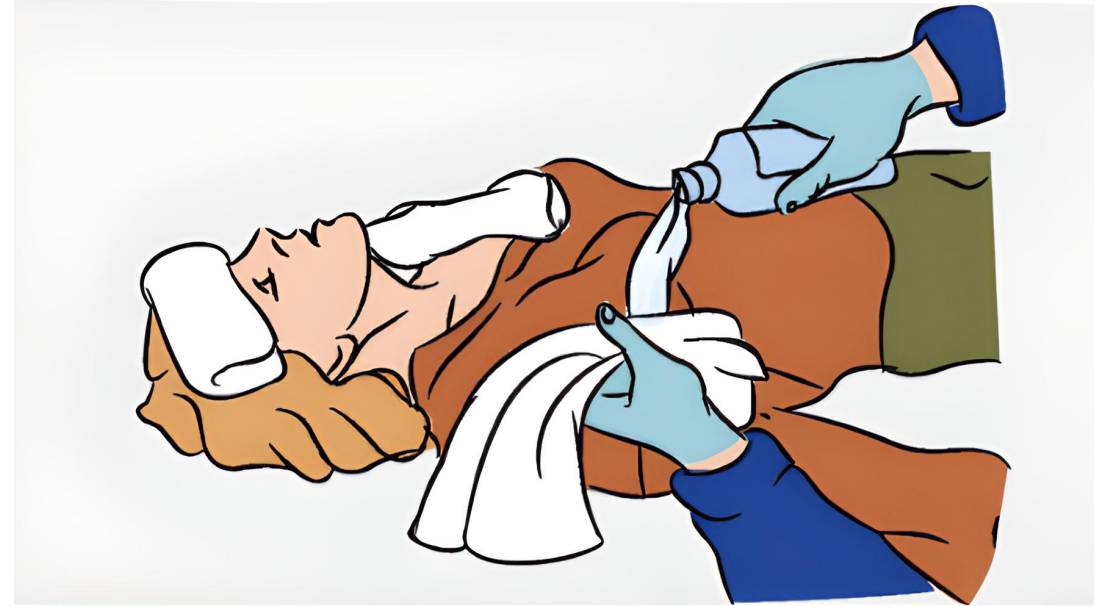
- не наносите вазелин, свиной и прочий жир;

- не прокалывайте волдыри;

- не давайте больному алкоголь, кофе и крепкие чаи.

Первая помощь

Переместите в тень и прохладу.
Наложите прохладный компресс и
меняйте его. Нанесите пантенол.
Давайте обильное питье.



**Вызовите
скорую, если**

У пострадавшего

- головокружение;
- тошнота;
- озноб;
- температура;
- обширный ожог.

Перегревание

Причины и способствующие факторы

- в помещении или на улице повышена влажность и температура;
- слишком теплая одежда;
- интенсивная работа в душном помещении;
- заболевания и переутомление;
- обезвоживание;
- алкогольное опьянение.

Основные проявления

- изменение температуры тела;
- холодная, липкая, бледная кожа, повышенное потоотделение;
- сухость во рту, жажда;
- усталость, слабость, головокружение;
- головная боль;
- тошнота;
- судороги;
- слабый или учащенный пульс.

Первая помощь при перегревании

Переместите в прохладное
помещение. Расстегните одежду,
дайте воды.



Холодовая травма

Переохлаждение, основные проявления

- дрожь или озноб;
- онемение конечностей;
- заторможенность;
- потеря координации движения;
- необычная манера поведения;
- температура тела 35°C и ниже;
- потеря сознания;
- пострадавший как бы «съезживается».

Первая помощь при переохлаждении



Вызовите скорую, переместите в тепло. Освободите от мокрой одежды. Согревайте сухим теплом. Положите грелку на затылок и область печени. Дайте сладкий чай, уложите.

Отморожение, основные проявления

- потеря чувствительности кожи;
- появление на ней белых, безболезненных участков;

При тяжелом отморожении:

- появление пузырей;
- синюшность кожи.

НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТОГО

при отморожении

- не растирайте кожу снегом;
- не опускайте поврежденную конечность в теплую воду.

Первая помощь при отморожении

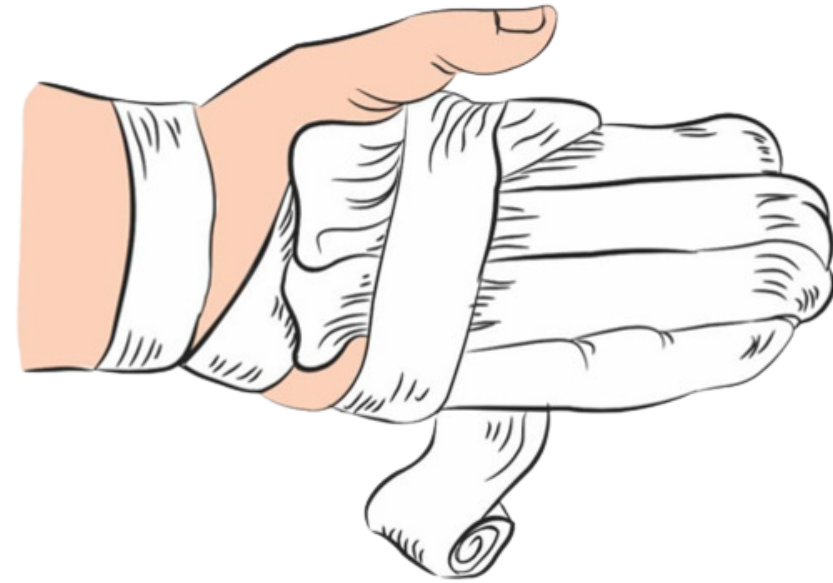
Та же, что при переохлаждении, но еще

охлаждённые участки следует согреть до покраснения тёплыми руками, лёгким массажем, дыханием, а затем наложить ватно-марлевую повязку.



При тяжелом отморожении

растирание делать не
следует. Наложите
теплоизолирующую повязку.
Зафиксируйте поврежденную
конечность



Отравления

Попадание яда

Перорально – через рот;

Ингаляционно – через дыхательные пути;

Перкутанно – через неповрежденную кожу;

Инъекционно – через поврежденную (например, укус змеи)

Первая помощь при всех отравлениях

СРАЗУ
ВЫЗОВИТЕ
СКОРУЮ
ПОМОЩЬ

Предупредите дальнейшее попадания яда

Вынесите из опасного места (при
отравление воздуха).
Снимите одежду, пропитанную
ядом.



Удалите не всосавшийся яд



Промойте кожные покровы и глаза.
Очистите желудок (если нет
противопоказаний)¹

1 Противопоказано при:

- нарушениях сознания;**
- отравлении кислотами, щелочами, спиртом, бензином.**

В ожидании скорой

Придайте оптимальное положение.
Обеспечьте доступ свежего
воздуха.
Контролируйте сознание.
При необходимости – проведите
реанимацию.



Пищевые отравления

Основные проявления

- тошнота, рвота, боли в животе;
- повышение температуры тела;
- обезвоживание;
- нарушение пульса.

Первая помощь

Очистите желудок давлением на корень языка (если нет противопоказаний)

Если пострадавший без сознания:

- придайте оптимальное положение;

- осмотрите ротовую полость, очистите ее;

- контролируйте состояние.

Ингаляционные отравления

Чаще всего это

угарный газ

Основные проявления

- опоясывающая головная боль;
- головокружение;
- тошнота, рвота;
- шаткость походки;
- повышение температуры.

Первая помощь



Положите с приподнятой головой (при сознании). Приложите холод к голове. Дайте воды.

Оптимальное положение тела

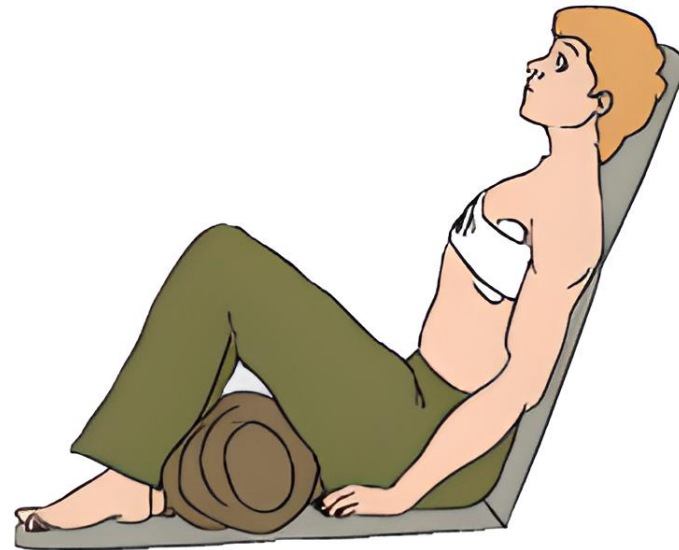
Без сознания



Устойчивое боковое положение.

Травма груди

В полусидячем положении с наклоном туловища на пораженную сторону груди. Для этого можно опереть о стену.



Травма живота и внутренняя кропотеря



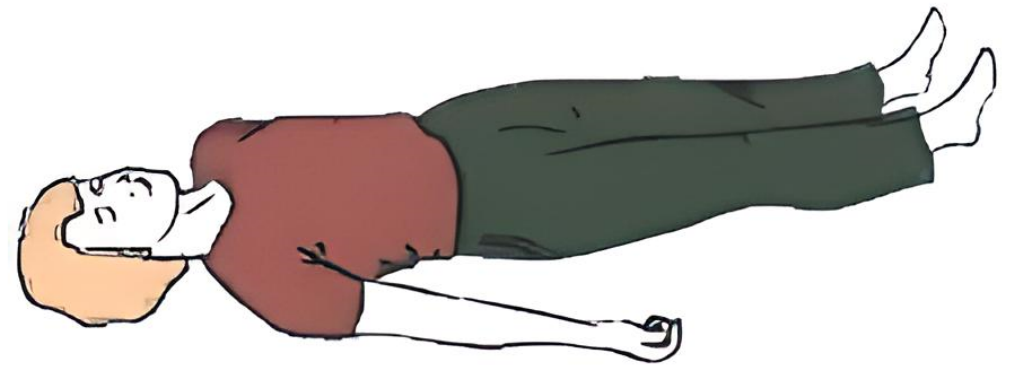
На спине с валиком под
полусогнутыми разведенными
ногами.

Травма таза



Поза лягушки, под коленями –
валик.

Травма ПОЗВОНОЧНИКА



На спине, на твердой поверхности.

Психологическая поддержка

Прежде всего

**убедитесь в отсутствии
опасности**

Общие принципы общения

- сохраняйте спокойствие;
- представьтесь;
- говорите понятно, простыми словами;
- исключите «пугающие» слова (паника, катастрофа, ужас).

При плаче

- не оставляйте пострадавшего одного;
- поддерживайте физический контакт;
- дайте выговориться;
- воздержитесь от советов.

При истерике

- говорите спокойно, постепенно снижая темп и громкость речи;
- не вступайте в спор и не противоречьте;
- дайте выговориться;
- включите в деятельность, связанную с физической нагрузкой

При страхе

- находитесь рядом;
- если страх парализует, предложите задержать дыхание, а затем сосредоточиться на спокойном медленном дыхании;
- когда острота страха спадает, разговаривайте о причине, не нагнетая эмоции, давая возможность выговориться;
- при необходимости расскажите, что происходит вокруг.

При апатии

- находитесь рядом;
- говорите мягко и медленно, постепенно повышая громкость и скорость речи;
- постепенно задавайте вопросы;
- предложите ему оказать посильную помощь другим.

Принципы передачи пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи

Сообщите бригаде

**информацию о
происшествии,
выявленных травмах и
ответьте на их вопросы**