



## ПАМЯТКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



### Укус клеща

Завяжите прочную нитку (как можно ближе к коже) и потихоньку вытягивайте клеща перпендикулярно поверхности кожи, аккуратно и плавно, чуть поворачивая или пошатывая. Не выдергивайте – разорвете клеща! Если это все-таки случилось, удалите головку клеща как занозу пинцетом или чистой иглой. Ранку протрите йодом или спиртом, а извлеченного клеща положите в заранее подготовленную баночку и поставьте в холодильник.

Капать на клеща маслом и керосином, прижигать клеща – бессмысленно и опасно. Органы дыхания у клеща закупорятся, и клещ отрыгнет содержимое, что увеличит риск попадания инфекции.

В течение двух дней клеща надо отвезти в лабораторию для исследования на зараженность боррелиозом и энцефалитом.

### Тепловой и солнечный удар

1. расположиться в тени, голова должна быть на уровне тела;
2. если есть рвота, то нужно лечь на бок;
3. лицо и голову нужно смачивать холодной водичкой, можно положить мокрое полотенце на голову и лоб;
4. пить воду, рекомендуется ее подсолить немного;
5. если человек не в сознании дать понюхать нашатырь. Как правило, в этом случае можно обойтись без доставки в больницу, но требуется уход и спокойствие.

### Утопление

Это очень экстремальная ситуация и требует быстроты действий, а главное правильных действий. Нужно полностью достать утопшего из водоема, если рядом находятся люди, то попросите их о вызове спасателей, независимо от состояния пострадавшего. Иногда бывает так, что рядом нет никого, в этом случае не впадайте в панику и проделайте все необходимые действия приведенные ниже:

1. самый правильный вариант — согнуть человека и положить его на свое колено животом вниз, голова должна быть наклонена вниз, но не утыкаться в землю
2. проверьте рот на наличие водорослей, а также очистите его от возможной пены, песка или возможной слизи. Здесь не до выбора, если под рукой нет ткани, то делайте это просто пальцами;



3. нужно добиться от организма любого отклика, самый оптимальный метод — вызвать рвотный рефлекс. Сделать это можно пальцами, надавив на язык глубоко в полости рта.

Чаще всего это помогает, появляется рвота и кашель, которые выводят из организма воду, это хороший признак, значит из легких и желудка уйдет опасное количество воды. Прodelывать это нужно на протяжении 5 или даже 10 минут, не смотря ни на что, надавливайте на корень языка, кроме того нужно стукнуть между лопаток пострадавшему, это поможет удалить остатки воды из легких. Прodelав подобные первые меры, нужно положить человека на бок, чтобы вода могла самостоятельно выходить изо рта, и обязательно вызвать скорую помощь, даже если пострадавшему лучше. Проблема в том, что временные улучшения могут смениться ухудшением, вплоть до остановки сердца, поэтому постоянно присутствуйте рядом с ребенком.

## Порез

1. Если есть возможность, нужно подставить рану под струю холодной воды. Так вы промоете рану, кроме того холод сузит кровеносные сосуды и поможет быстрее остановить кровотечение.
2. Сожмите края раны пальцами, чтобы остановить кровотечение.
3. Обработайте рану перекисью водорода (3%), а края раны йодом или зеленкой. Не стоит допускать попадания йода и зеленки в саму рану, тем более, если порез глубокий.
4. Сложите в несколько слоев, кусочек стерильного бинта, положите на место пореза и плотно замотайте бинтом. Накладывая повязку, учтите, что если кровотечение артериальное (кровь алая), завязывать узел лучше выше места пореза, а если венозное (кровь темная), то ниже места пореза. Естественно он должен быть достаточно тугим, чтобы передавить кровеносные сосуды и ограничит приток крови к месту пореза.
5. При необходимости, можно приложить поверх повязки, на 10-15 минут, пакет со льдом. Холод уменьшит боль, поможет остановить кровотечение и предотвратит появление отека.

## Потеря сознания

1. Если вы находитесь в помещении, откройте окна, чтобы обеспечить доступ свежего воздуха.
2. Пусть потерпевший сделает несколько глубоких вдохов.
3. Большим и указательным пальцем возьмитесь за мочки ушей и помассируйте их.
4. Сделайте массаж верхней губы, прямо под носом.
5. Энергичными движениями ладоней, разотрите щеки.
6. Если данные действия не помогли, слегка смочите ватку в нашатырном спирте и дайте ее понюхать.

## Ушиб

При оказании первой помощи пострадавшему накладывают давящую повязку, придают возвышенное положение пострадавшей части тела, применяют холод на месте ушиба (лед или холодную воду в пузыре, холодную примочку), создают покой.

## Перелом

При переломе (открытом или закрытом) конечности исключите возможность ее движения. Неподвижность (иммобилизация) в месте перелома обеспечивают наложением



специальных шин или подручными средствами путем фиксации двух близлежащих суставов (выше и ниже перелома). Предварительно шину следует выстелить ватой, мхом, тряпкой и т.п.

## Вывих

Первая помощь должна быть направлена, прежде всего, на уменьшение боли — холодные примочки на пострадавшее место, а при наличии — применение обезболивающих средств (анальгина, амидопирина). Затем следует зафиксировать конечность в том положении, которое она приняла после травмы и обратиться к врачу. Недопустимо «вправлять» вывих самостоятельно.

## Растяжение связок

При растяжении необходимо придание возвышенного положения пострадавшей части тела, применение холода и обезболивающих средств, а также тугая повязка на сустав и обеспечение покоя и неподвижности.

## Ожог

При **термическом ожоге** прежде всего необходимо быстро удалить пострадавшего из зоны огня. При этом, если на человеке загорелась одежда, нужно без промедления ее снять или набросить одеяло, пальто, мешок и т. п., прекратив тем самым доступ воздуха к огню.

После того, как с пострадавшего сбито пламя, на ожоговые раны следует наложить стерильные марлевые или просто чистые повязки из подручного материала. Пострадавшего с сильными ожогами следует завернуть в чистую простыню или ткань, не раздевая его, укрыть потеплее, напоить теплым чаем и создать покой до прибытия врача. Обожженное лицо необходимо закрыть стерильной марлей. При ожогах глаз следует делать холодные примочки из 3-процентного раствора борной кислоты (половина чайной ложки кислоты на стакан воды). Ожоговую поверхность не следует смазывать различными жирами. Этим можно нанести пострадавшему еще больший вред.

При **ожоге химическими** веществами необходимо, прежде всего, быстро снять или разрезать одежду, пропитанную химическим соединением. Попавшие на кожу химические вещества следует смыть большим количеством воды из-под водопроводного крана до исчезновения специфического запаха вещества, тем самым предотвращая его воздействие на ткани и организм.

Нельзя смывать химические соединения, которые воспламеняются или взрываются при соприкосновении с водой. Ни в коем случае нельзя обрабатывать пораженную кожу смоченными водой тампонами, салфетками, так как при этом химические соединения еще больше втираются в кожу.

На поврежденные участки кожи накладывается повязка с нейтрализующим или обеззараживающим средством или чистая сухая повязка. Мазевые (вазелиновые, жировые, масляные) повязки только ускоряют проникновение в организм через кожу многих жирорастворимых химических веществ (например, фосфора). После наложения повязки нужно попытаться устранить или уменьшить боль, для чего дать пострадавшему внутрь обезболивающее средство.

Первая помощь при **электрических ожогах** заключается в освобождении пострадавшего от действия электрического тока, при необходимости — проведение реанимационных мероприятий. На участки ожогов накладываются асептические повязки. После оказания первой помощи все пострадавшие от электрического тока должны быть направлены в лечебное учреждение для наблюдения и лечения.