МЧС России

Министерство Российской Федерации
по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям
и ликвидации последствий
стихийных бедствий

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ

ПАМЯТКА

1-1-2
ЕДИНЫЙ НОМЕР ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ
По этому номеру можно вызвать:
ПОЖАРНЫХ
СПАСАТЕЛЕЙ
ПОЛИЦИЮ
СКОРУЮ ПОМОЩЬ
АВАРИЙНУЮ ГАЗОВУЮ СЛУЖБУ
«АНТИТЕРРОР»

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ

ПАМЯТКА

Москва, 2015

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ — это комплекс срочных простейших мероприятий по спасению жизни человека. Цель ее — устранить явления, угрожающие жизни, а также предупредить дальнейшие повреждения и возможные осложнения.

Согласно ст. 31 ФЗ РФ от 21.11.2011 №323 «Об основах охраны здоровья граждан» каждый человек в России вправе оказать первую помощь пострадавшему в случае экстренной ситуации при наличии у него специальной подготовки и (или) навыков. Кроме того, статьи «Крайняя необходимость» Уголовного, Административного и Гражданского Кодексов защищают человека, оказавшего первую помощь, даже если пострадавший умер или ему в процессе оказания первой помощи был нанесен неумышленный вред.

В соответствии с Приказом Минздравсоцразвития от 4 мая 2012 г. №477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» существует всего 8 неотложных состояний и 11 мероприятий по спасению жизни, освоить которые сможет любой человек.

В данном пособии вы познакомитесь с ними, а также узнаете всю необходимую информацию о том, как действовать при несчастном случае.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие доктора медицинских наук Л.И. Дежурного 9

1. Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим 10

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации 15

2.1. Правила определения наличия сознания и самостоятельного дыхания 15

2.2. Правила проведения надавливаний на грудную клетку 18

2.3. Последовательность проведения искусственного дыхания 20

2.4. Удаление инородного тела из дыхательных путей приемом Геймлиха 22

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях 26
3.1. Первая помощь при наружном кровотечении 26
3.2. Алгоритм подробного осмотра пострадавшего 37
3.3. Первая помощь при травме головы 40
3.4. Первая помощь при травмах глаз и век 42
3.5. Первая помощь при носовом кровотечении 43
3.6. Первая помощь при травме шеи 45
3.7. Первая помощь при ранении грудной клетки 46
3.8. Первая помощь при ранении живота 48
3.9. Первая помощь при травмах конечностей 50
3.10. Правила иммобилизации (обездвиживания) 52

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях 55
4.1. Первая помощь при термических ожогах 55
4.2. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе 57
4.3. Первая помощь при отморожениях 60
4.4. Первая помощь при общем переохлаждении 62
4.5. Первая помощь при отравлениях 64
4.5.1. Первая помощь при поступлении токсического вещества через рот 64
4.5.2. Первая помощь при поступлении токсического вещества через дыхательные пути 67
4.6. Первая помощь при поражении электрическим током 70
4.7. Первая помощь при укусах ядовитых змей 73
4.8. Первая помощь при укусах насекомых 75
4.9. Первая помощь при поражениях глаз 76
4.10. Первая помощь при обмороке 77
4.11. Первая помощь при сердечном приступе 78

5. Придание пострадавшему оптимального положения тела 80

6. Извлечение пострадавшего из автомобиля или труднодоступного места 82

7. Способы транспортировки пострадавших 84
7.1. Общие правила 84
7.2. Способы переноса пострадавших из места поражения 85
7.2.1. Перенос пострадавшего на носилках (щите) 86
7.2.2. Перенос пострадавших с использованием подручных средств 87

8. Состав аптечек первой помощи 88
8.1. Состав аптечки первой помощи (автомобильной) 88
8.2. Состав аптечки для оказания первой помощи работникам 90

При травмах и неотложных состояниях в спасении жизни и здоровья пострадавших одним из ключевых является фактор времени начала оказания помощи. Выполнить мероприятия сердечно-легочной реанимации и остановку кровотечения могут очевидцы происшествия и сотрудники спасательных служб. Для этого они должны быть обучены и оснащены для оказания первой помощи. Поэтому издание современных учебных пособий для широкого круга потенциальных исполнителей первой помощи представляет большой интерес.

Памятка разработана с учетом современных российских и международных требований по оказанию первой помощи. Все материалы приведены в соответствие действующему российскому законодательству. Памятка хорошо иллюстрирована и наглядно демонстрирует приемы оказания первой помощи при различных состояниях и травмах.

Ведущий научный сотрудник ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России,

д.м.н. Дежурный Леонид Игоревич

1. Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим

1

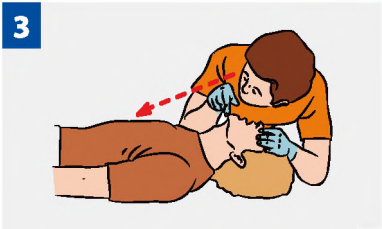
Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничто не угрожает. Используй медицинские перчатки для защиты от биологических жидкостей пострадавшего. Вынеси (выведи) пострадавшего в безопасную зону.

2

Проверь признаки сознания у пострадавшего. При его наличии — перейди к пункту №7 и далее. (см. стр. 15)

1. Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим

3

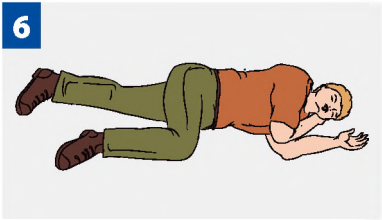


При отсутствии сознания обеспечь проходимость верхних дыхательных путей и проверь признаки дыхания. (см. стр. 16).
При его наличии переходи к пункту №6 и далее.

4

При отсутствии дыхания вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь (со стационарного телефона — 03, с мобильного телефона — 112).

Восстанови дыхание и сердечную деятельность путем надавливаний на грудную клетку и проведения искусственного дыхания (см. стр. 20-21)
30 надавливаний на 2 вдоха

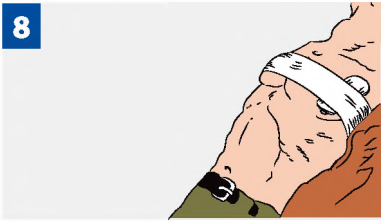


В случае появления признаков жизни у пострадавшего (или в случае, если эти признаки имелись у него изначально) выполни поддержание проходимости дыхательных путей (устойчивое боковое положение).

7

Выполни обзорный осмотр пострадавшего. Останови наружное кровотечение при его наличии. (см. стр. 26-36)

8



Выполни подробный осмотр пострадавшего на наличие травм и неотложных состояний, окажи первую помощь (например, наложи герметизирующую повязку на грудную клетку при проникающем ранении).

Вызови скорую медицинскую помощь (если она не была вызвана ранее).

9

Придай пострадавшему оптимальное положение тела, определяющееся его состоянием и характером имеющихся у него травм (см. стр. 80-81)

10

До прибытия скорой медицинской помощи или других служб контролируй состояние пострадавшего, оказывай ему психологическую поддержку.

По прибытии бригады скорой медицинской помощи передай ей пострадавшего, ответь на вопросы и окажи возможное содействие.

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации
2.1. Правила определения наличия сознания и самостоятельного дыхания

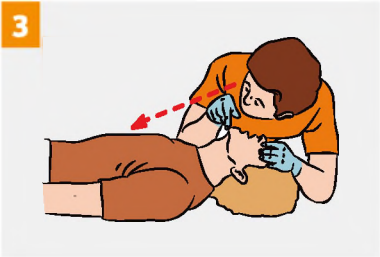
1

Для проверки сознания аккуратно потормоши пострадавшего за плечи и спроси: «Что с Вами? Помощь нужна?»

2

При отсутствии у потерпевшего реакции на вопрос — позови помощника.

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации
2.1. Правила определения наличия сознания и самостоятельного дыхания



Открой дыхательные пути.
Для этого одну руку следует положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой поднять подбородок и запрокинуть голову. Наклонись щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего, смотри на его грудную клетку.

Прислушайся к дыханию, ощути выдыхаемый воздух на своей щеке, установи наличие или отсутствие движений грудной клетки (в течение 10 секунд).

Примечание: Для непрофессионалов оценка пульса может вызвать достаточно серьезные затруднения, поэтому современные рекомендации (алгоритм проведения сердечно-легочной реанимации) не

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации
2.1. Правила определения наличия сознания и самостоятельного дыхания

4

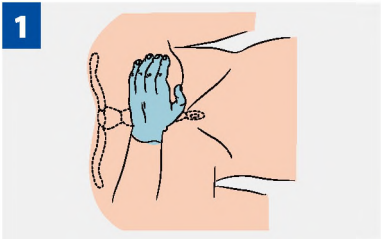
При отсутствии дыхания поручи помощнику вызвать скорую медицинскую помощь: «Человек не дышит. Вызовите скорую помощь. Сообщите мне, что вызвали».

подразумевают выполнение этого мероприятия. Наличие или отсутствие кровообращения оценивается по косвенным признакам, в частности, по отсутствию произвольных движений, сознания и дыхания.

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации
2.2. Правила проведения надавливаний на грудную клетку

Проводится только на твердой поверхности!

1

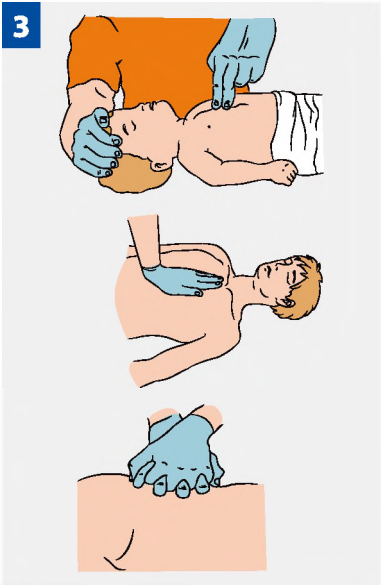


Положи основание ладони на середину грудной клетки.

2

Возьми руки в замок. Надавливания проводи строго вертикально по линии, соединяющей грудину с позвоночником. Надавливания выполняй плавно, без резких движений, тяжестью верхней половины своего тела.
Глубина продавливания грудной клетки должна быть не менее 5-6 см, частота не менее 100 надавливаний в 1 минуту.

Проводится только на твердой поверхности!

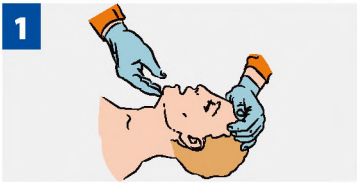


Детям грудного возраста надавливания производят двумя пальцами.

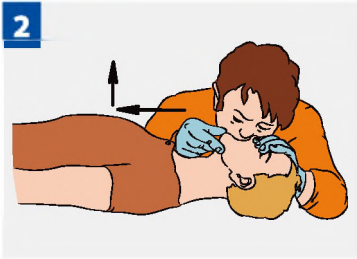
Детям более старшего возраста – ладонью одной руки.

У взрослых упор делается на основание ладоней, пальцы рук взяты в замок.

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации
2.3. Последовательность проведения искусственного дыхания



Запрокинь голову пострадавшего, положив одну руку на его лоб, приподняв подбородок двумя пальцами другой руки.



Зажми нос пострадавшего большим и указательным пальцами. Герметизируй полость рта, произведи два плавных выдоха в рот пострадавшего, в течении 1 секунды каждый. Дай время 1-2 секунды на каждый пассивный выдох пострадавшего. Контролируй, приподнимается ли грудь пострадавшего при вдохе и опускается ли при выдохе.

Прим.: При проведении этого мероприятия рекомендуется использовать устройство для проведения искусственного дыхания «рот-устройство-рот», входящее в состав аптечек (см. стр. 88-92)

Чередуй 30 надавливаний с 2 вдохами искусственного дыхания, независимо от количества человек, проводящих реанимацию.

Сердечно-легочную реанимацию можно прекратить в следующих случаях:

– появление у пострадавшего явных признаков жизни;
– прибытие бригады скорой медицинской помощи;
– невозможность продолжения сердечно-легочной реанимации ввиду физической усталости.

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации
2.4. Удаление инородного тела из дыхательных путей приемом Геймлиха

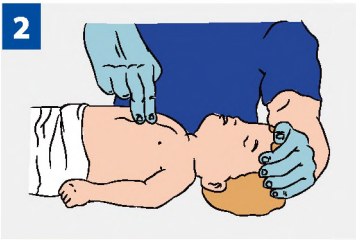
1

У детей.

Признаки: Пострадавший задыхается, не способен говорить, внезапно становится синюшным, может потерять сознание. Нередко дети вдыхают части игрушек, орехи, конфеты.

Положи младенца на предплечье своей руки и ладонью хлопни 5 раз между лопатками.

2



В случае если хлопки не помогли, сделай 5 толчков двумя пальцами в грудь младенцу. Повторяй эти мероприятия до тех пор, пока инородный предмет не будет извлечен.

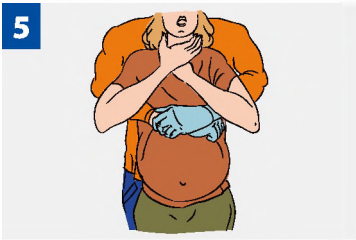
3

У взрослых.
Встань позади пострадавшего, наклони его вперед, основанием ладони нанеси 5 резких ударов между лопатками. После каждого удара проверяй — не удалось ли устранить закупорку.

4

Если инородное тело не удалено, используй следующий прием: стань позади пострадавшего, обхвати его руками и сцепи их в замок чуть выше его пупка и резко надави. Повтори серию надавливаний 5 раз.

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации
2.4. Удаление инородного тела из дыхательных путей приемом Геймлиха

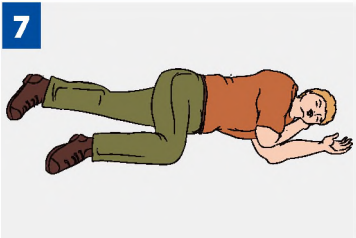


У беременных женщин или тучных пострадавших (нельзя или невозможно сделать толчки в живот)

Начни с ударов между лопатками, надавливания делай на нижнюю часть грудной клетки.

Если пострадавший потерял сознание, вызови скорую медицинскую помощь и приступай к проведению сердечно-легочной реанимации. Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания.

7



После восстановления дыхания придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!