

# АЛГОРИТМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

## ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ



Освободите пострадавшего от действия опасного фактора, обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи

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

Оцените состояние пострадавшего: громко окликните, при необходимости похлопайте по щекам

### ЕСТЬ РЕАКЦИЯ НА ОКЛИК

#### ПОСТРАДАВШИЙ В СОЗНАНИИ

Спросите у него разрешение на оказание первой помощи. Убедите, что у вас есть необходимая подготовка

#### ОКАЖИТЕ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОВРЕЖДЕНИЯ

(СМ. СЛЕДУЮЩИЕ АЛГОРИТМЫ)

### НЕТ РЕАКЦИИ НА ОКЛИК

#### ПОСТРАДАВШИЙ БЕЗ СОЗНАНИЯ

Запрокиньте голову, положив одну руку на лоб, другую – под подбородок, выдвиньте нижнюю челюсть. Проверьте наличие инородных предметов во рту. Проверьте дыхание, пульс на сонной артерии, реакцию зрачков на свет

#### ЕСТЬ ДЫХАНИЕ И ПУЛЬС

##### Обморок

1. Надавите на болевую точку над верхней губой
2. Приподнимите ноги
3. Расстегните одежду, обеспечьте приток свежего воздуха

#### ПОСТРАДАВШИЙ БЕЗ СОЗНАНИЯ ДОЛЬШЕ 4 МИНУТ

##### Кома

1. Переверните пострадавшего на левый бок, предварительно вытянув левую руку вдоль тела выше головы и согнув правую руку и ногу в суставе
2. Приложите к голове холодный компресс
3. До приезда скорой помощи контролируйте дыхание и пульс. При их нарушении начните сердечно-легочную реанимацию

#### НЕТ ДЫХАНИЯ И ПУЛЬСА

##### Клиническая смерть

Начните сердечно-легочную реанимацию

##### Порядок действий:

1. Сделайте 2 глубоких вдоха, зажав нос пострадавшему
2. Положите ладони одна на другую на центре грудной клетки (на 2 пальца выше мечевидного отростка). Большой палец одной руки указывает в сторону подбородка, второй руки – в сторону живота
3. Сделайте 30 энергичных ритмичных нажатий на грудину, чтобы она прогибалась на 3–5 см. Следите, чтобы руки не сгибались в области локтевых суставов
4. Проверьте пульс на сонной артерии, сделайте 2 вдоха для искусственной вентиляции легких
5. Продолжайте чередовать нажатия и вдохи до прибытия скорой помощи, появления самостоятельного дыхания или биологической смерти

##### Признаки биологической смерти:

- ▶ симптом «кошачьего глаза» – при боковом сдавлении глазного яблока зрачок сжимается в вертикальную веретенообразную щель;
- ▶ симптом «седечного блеска» – высыхание и помутнение роговицы глаза;
- ▶ трупные пятна;
- ▶ трупное окоченение

# 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 приедет 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

# 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

# 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 отогреть обмороженные участки тела



# 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





# 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 лежащем положении

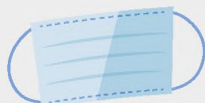
#### Порядок действий:

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)

## Как использовать содержимое аптечки



### **Маска медицинская нестерильная одноразовая**

Применяйте для защиты от инфекций, которые передаются воздушно-капельным путем



### **Перчатки медицинские**

Надевайте перед началом оказания первой помощи. Поменяйте, если порвались



### **Устройство для искусственного дыхания «Рот-Устройство-Рот»**

Используйте для искусственного дыхания при проведении сердечно-легочной реанимации



### **Жгут кровоостанавливающий для остановки артериального кровотечения**

Накладывайте на плечо или бедро при сильном артериальном кровотечении выше раны максимально близко к ней, поверх одежды или тканевой подкладки



### **Бинты марлевые медицинские**

Используйте для наложения повязок на разные части тела для фиксации травмированных конечностей



## **Салфетки марлевые медицинские стерильные размером не менее 16 × 14 см**

Применяйте, чтобы закрыть раны и ожоговые поверхности

## **Ножницы**

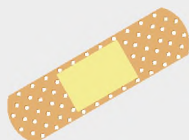


Применяйте, чтобы разрезать одежду для доступа к ранению; чтобы отрезать бинт и лейкопластырь нужной длины, а также для вскрытия упаковок



## **Лейкопластырь фиксирующий рулонный размером не менее 2 × 500 см**

Используйте, чтобы закрыть ссадины, потертости. Для фиксации стерильных салфеток на ране, наложения окклюзионной повязки при ранении груди



## **Лейкопластырь бактерицидный размером не менее 1,9 × 7,2 см**

Закрывайте подушечкой пластыря мелкие ссадины и потертости



## **Лейкопластырь бактерицидный размером не менее 4 × 10 см**

Отрезайте ножницами кусок пластыря нужного размера и закрывайте подушечкой пластыря мелкие ссадины и потертости



## **Покрывало спасательное изотермическое размером не менее 160 × 210 см**

Закутывайте пострадавшего серебристой стороной к телу, оставляя открытым его лицо





## Пострадавший без сознания

Человек внезапно теряет сознание и падает в обморок при испуге, волнении, духоте и пр. Это происходит из-за того, что мозгу не хватает кислорода. При обмороке у пострадавшего есть дыхание, пульс, а зрачки реагируют на свет.

### Как выявить предобморочное состояние



Признаки:

- тошнота и головокружение;
- закатываются глаза;
- холодный пот;
- слабеет пульс;
- холодеют конечности.

Если увидели такие признаки, подхватите человека, чтобы он не травмировался при падении.

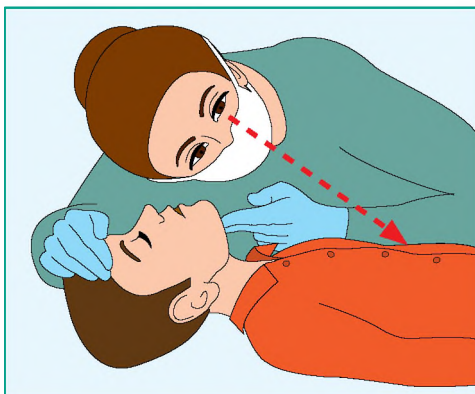
### Что делать при обмороке



Положите пострадавшего в горизонтальное положение. Обеспечьте приток свежего воздуха: расстегните одежду, ослабьте ремень, откройте окна и двери.

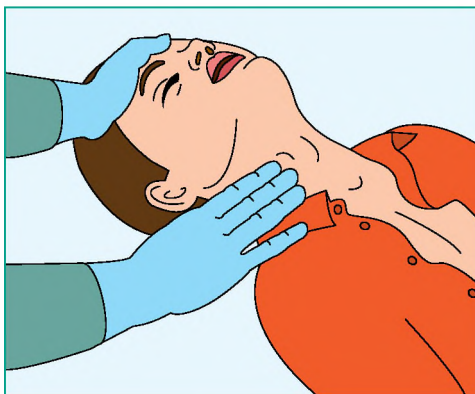
**!** Убедитесь, что есть дыхание, пульс и реакция зрачков.

## Пострадавший без сознания



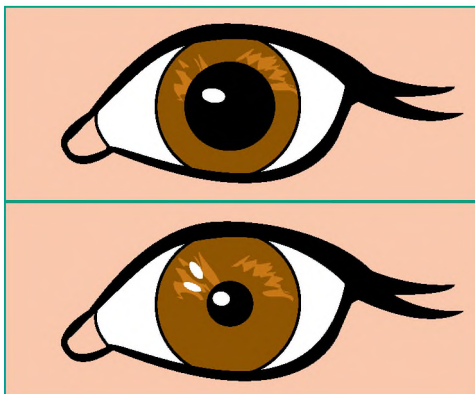
### Дыхание

1. Сядьте сбоку и наденьте на себя перчатки, маску (по возможности).
2. Запрокиньте голову пострадавшего: одну руку положите на его лоб, двумя пальцами другой возьмитесь за подбородок.
3. Наклонитесь ухом к лицу пострадавшего, слушайте и старайтесь ощутить дыхание в течение 10 секунд.
4. Следите за движением грудной клетки.



### Пульс

Приложите три пальца с правой или левой стороны шеи на сонной артерии, почувствуйте пульс.



### Зрачки

Приподнимите веко и направьте на глаз свет. Если зрачок сужается – пострадавший жив.

Когда человек пришел в себя, необходимо обратиться к врачу. Даже если он чувствует себя хорошо. При этом не оставляйте пострадавшего без контроля, обморок может повториться.

**!** Если за **3–5 минут** человек не пришел в себя, немедленно вызывайте скорую.

## Пострадавший не дышит

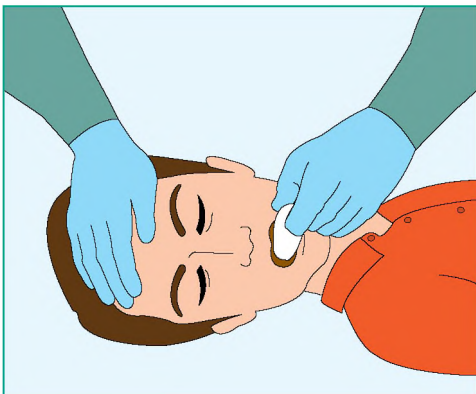
Если у пострадавшего нет дыхания, проводят искусственную вентиляцию легких (ИВЛ). Для этого в дыхательные пути человека вводят воздух или кислород. Когда помощь оказывает неспециалист, наиболее эффективный способ ИВЛ – искусственное дыхание рот в рот.

### Как определить, что нет дыхания



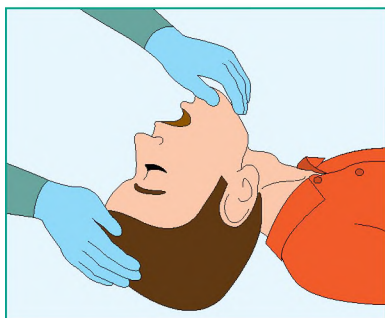
1. Сядьте сбоку и наденьте на себя перчатки, маску (по возможности).
2. Запрокиньте голову пострадавшего: одну руку положите на его лоб, двумя пальцами другой возьмитесь за подбородок.
3. Наклонитесь ухом к лицу пострадавшего, слушайте и старайтесь ощутить дыхание в течение 10 секунд.
4. Следите за движением грудной клетки.

### Как сделать искусственное дыхание

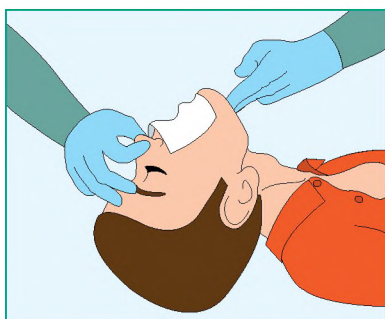


Очистите верхние дыхательные пути. Поверните голову пострадавшего набок и пальцем удалите из полости рта слизь, кровь, инородные предметы. Проверьте носовые ходы пострадавшего, при необходимости очистите их.

## Пострадавший не дышит



Расстегните рубашку пострадавшему. Одной рукой максимально запрокиньте голову, второй – удерживайте шею.

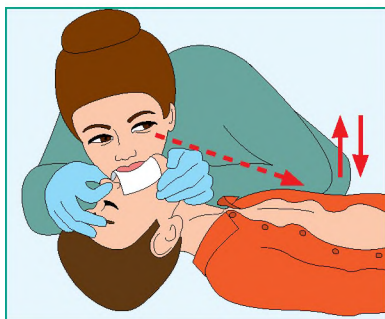


Если маски нет, чтобы защитить себя от инфекций, положите на рот пострадавшего чистый кусок ткани или салфетку. Зажмите его нос большим и указательным пальцем.



Глубоко вдохните и сделайте выдох в легкие пострадавшего. Плотно прижмите губы к его рту так, чтобы весь воздух попал в легкие без потерь.

! Выдыхать нужно быстро – **20–25** раз за минуту. Между выдохами на вдох отводите голову в сторону.



Следите за движением грудной клетки пострадавшего. Если грудь пострадавшего при вдохе воздуха поднимается, значит, вы все делаете правильно.

Прекращайте ИВЛ, когда у пострадавшего появилось дыхание или приехали медики.

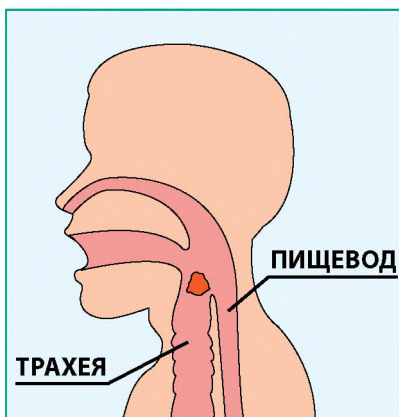
## Пострадавший подавился

Если инородное тело попадает в дыхательные пути, трахея закупоривается и человек задыхается.

У пострадавшего:

- нет полноценного дыхания, кашель или руки на горле;
- неспособность говорить;
- посинело лицо и набухли сосуды на шее.

### Что делать нельзя



Нельзя стучать по спине. От резкого толчка под действием силы тяжести инородное тело провалится еще глубже и человек задохнется.

### Как правильно стучать по спине



Наклоните пострадавшего, чтобы его легкие были выше головы. Несколько раз постучите ладонью по спине. Удары лучше делать по касательной, чтобы вытолкнуть инородное тело.

**!** Если такой способ не помогает, используйте прием Геймлиха.



# ПАМЯТКА

— СПРАВОЧНИК СПЕЦИАЛИСТА —  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА

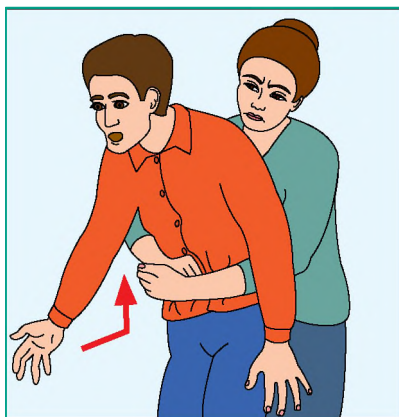
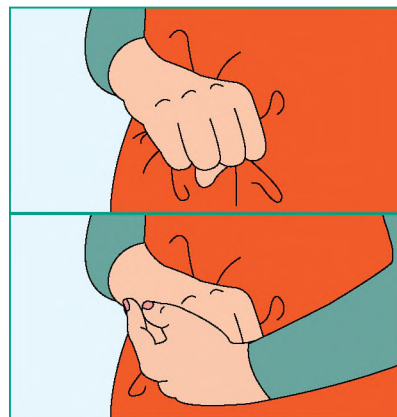
## Пострадавший подавился

### Как сделать прием Геймлиха



Встаньте позади пострадавшего и наклоните его вперед.  
Обхватите руками в верхней части живота – между пупком и солнечным сплетением.

Руки сцепите в замок.  
Одну сожмите в кулак,  
на нее положите ладонь  
второй руки.



Резко нажмите  
по направлению внутрь и вверх.  
Повторите пять раз.

**!** Если инородное тело вылетело из дыхательных путей, но пострадавший не дышит, нужно вызвать скорую и сделать искусственное дыхание.

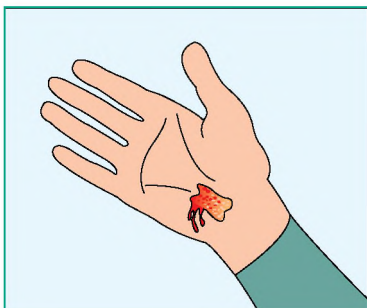
# ПАМЯТКА

— СПРАВОЧНИК СПЕЦИАЛИСТА —  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА

## У пострадавшего кровотечение

При потере крови у пострадавшего падает кровяное давление, нарушается снабжение кислородом головного мозга, сердца и других органов. Определите тип кровотечения и остановите его.

### Капиллярное

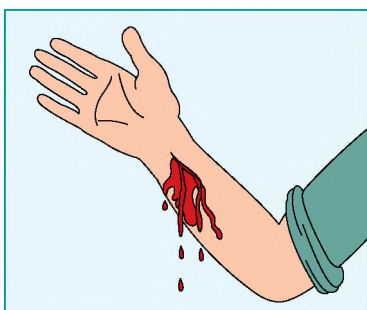


Незначительные дефекты кожного покрова. Кровь медленно течет со всей поверхности раны.

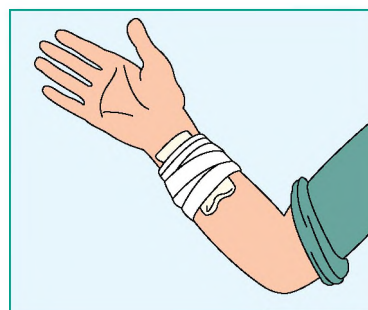


Наложите на рану асептическую салфетку из аптечки, сверху несколько слоев марли и зафиксируйте их давящей повязкой. Если ранены конечности, поднимите их выше уровня туловища.

### Венозное



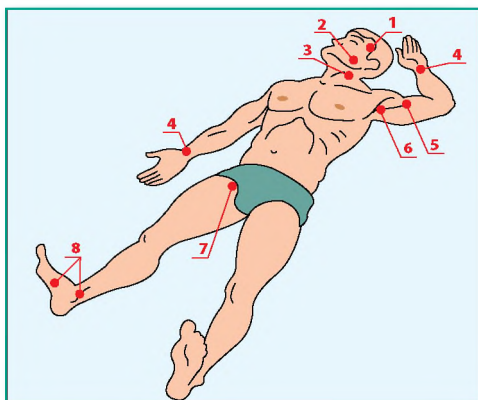
Кровь темно-вишневого цвета поступает из раны медленной либо слабо пульсирующей струей в такт дыханию.



Наложите давящую повязку. Для этого сначала приложите к ране марлю, поверх нее несколько слоев ваты, туго забинтуйте. Если ваты нет – чистое полотенце. Если ранены конечности, поднимите их выше уровня туловища.

## У пострадавшего кровотечения

### Артериальное



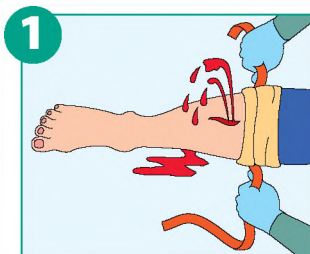
Ярко-алая кровь пульсирует и бьет фонтаном из раны. Чтобы остановить кровь, выберите точку и сильно пережмите артерию пальцами или кулаком к кости.

Точки:

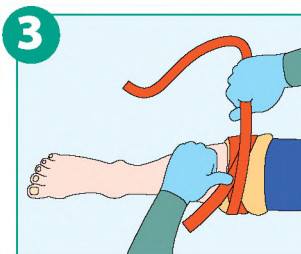
- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| 1. Височная  | 5. Плечевая       |
| 2. Челюстная | 6. Подмышечная    |
| 3. Сонная    | 7. Бедренная      |
| 4. Лучевая   | 8. Большеберцовая |

Если кровотечение не остановилось, наложите жгут.

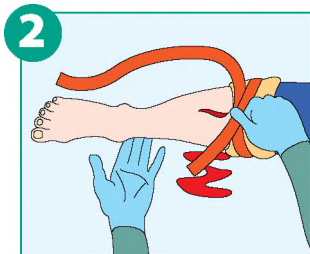
### Как наложить жгут



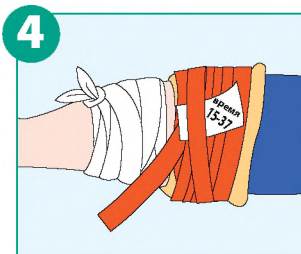
1 Наложите жгут на одежду или на мягкую подкладку выше раны, но как можно ближе к ней.



3 Наложите последующие витки жгутом с меньшим усилием по восходящей спирали, захватывая предыдущий виток.



2 Затяните первый виток и проверьте пульсацию сосудов ниже жгута. Убедитесь, что кровотечение из раны прекратилось, а кожа ниже жгута побледнела.



4 Под жгут прикрепите записку, укажите в ней точное время. На саму рану наложите давящую повязку. Проследите, чтобы повязка и одежда не перекрывали жгут.

**!** Необходимо обратиться к врачу, даже если кровь остановили.

Нельзя оставлять жгут на конечности дольше часа, иначе начнется омертвление ткани. Если помощь задерживается, прижмите артерию пальцем и ослабьте жгут на 10 минут. Затем снова наложите жгут, но не более чем на 30 минут.

## У пострадавшего нет пульса

Если вместе с дыханием отсутствует пульс, делают непрямой массаж сердца. Для этого сжимают мышцы сердца между грудиной и позвоночником. Так поддерживают кровообращение у пострадавшего, чтобы не умер мозг.

**!** Нельзя проводить закрытый массаж сердца, если у пострадавшего есть пульс.

### Как определить, что нужно делать массаж сердца

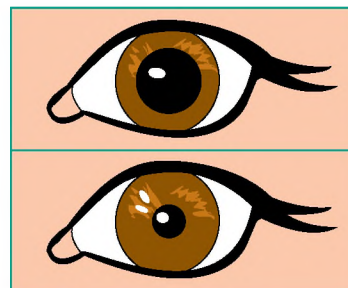


#### Нет пульса

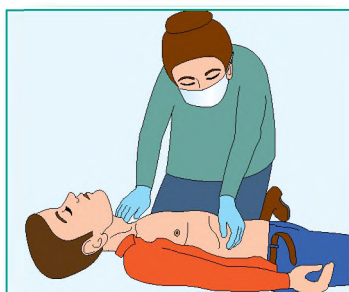
Три пальца приложите с правой или левой стороны шеи на сонной артерии.

#### Зрачки не реагируют на свет

Приподнимите веко и посветите на глаз. Если зрачок не сужается – реакции нет.



### Как сделать непрямой массаж сердца

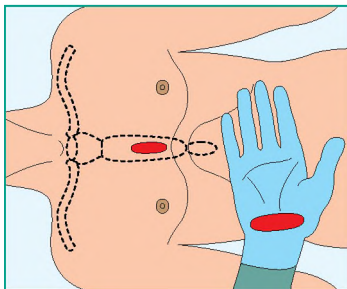


Наденьте на себя перчатки и маску. Уложите пострадавшего на плоскую твердую поверхность. На мягкую нельзя, результата не будет. Встаньте сбоку и освободите грудную клетку от одежды, ослабьте ремень на брюках.

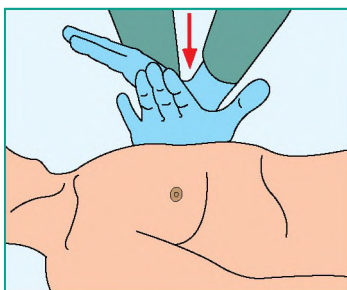


Очистите верхние дыхательные пути. Поверните голову пострадавшего набок и пальцем удалите из полости рта слизь, кровь, инородные предметы. Проверьте носовые ходы пострадавшего, при необходимости очистите их.

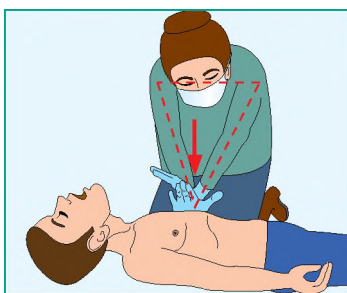
## У пострадавшего нет пульса



Правильно поставьте руки. Давить будете основанием ладони. Положите его на середину грудной клетки так, чтобы большой палец указывал на подбородок или живот. Не смещайте точку давления, это может вызвать переломы, гематомы и разрывы.



Вторую руку положите сверху. Ваши плечи должны быть над грудью пострадавшего. Надавливайте только основанием ладони – пальцы не должны соприкасаться с грудиной.



Нажимайте на грудную клетку строго перпендикулярно выпрямленными руками. Нельзя сгибать руки в локтях. Повторяйте надавливание только после того, как грудная клетка вернулась в исходное положение.

! Темп – **60–100** надавливаний в минуту. Грудная клетка должна вдавливаться на **3–5** см.



Непрямой массаж сердца проводят с искусственной вентиляцией легких, вместе их называют сердечно-легочной реанимацией (СЛР).

! Чередуйте **30** надавливаний с **2** вдохами искусственного дыхания.

Прекращайте СЛР, когда у пострадавшего появились явные признаки жизни или приехали медики.



## У пострадавшего перелом

Если у пострадавшего не нарушен кожный покров, перелом закрытый. Когда повреждены мягкие ткани, кровотечение, а в ране можно заметить обломки кости – открытый. Проведите иммобилизацию – обездвижьте суставы выше и ниже перелома. Если есть кровотечение, сначала остановите его.

Не переносите пострадавшего и не меняйте его положение при множественных травмах, переломах позвоночника и таза. Окажите первую помощь в положении, в котором находится пострадавший. Транспортировать его будет скорая.

### Как провести иммобилизацию

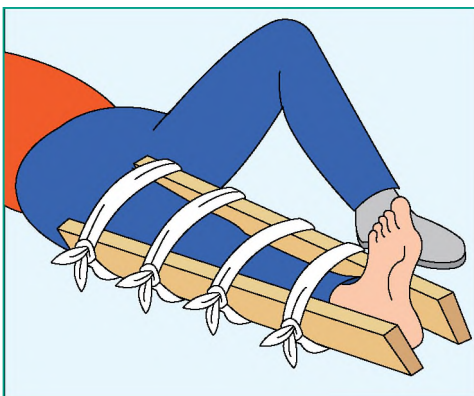


#### Руки

Двумя шинами обездвижьте поврежденную руку. Под мышку положите мягкую ткань, чтобы пострадавший испытывал меньше боли при передвижении. Используйте косынку, чтобы рука держалась за счет шеи.

! В качестве шины используйте плоские палки, линейки и пр.

Шину зафиксируйте бинтами или другими повязками плотно, но не перетягивайте, иначе нарушите кровообращение.



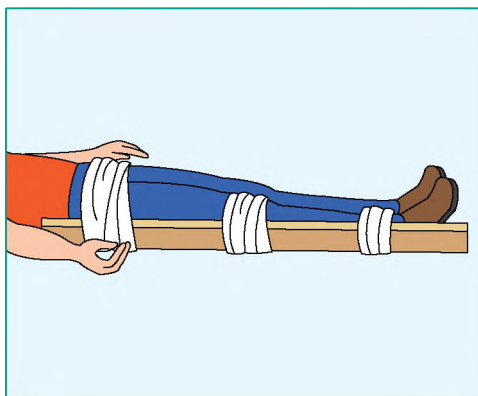
#### Ноги

Двумя шинами обездвижьте поврежденную ногу, чтобы избежать сгибания суставов.

! Не возвращайте костям правильную форму.

Это может привести к болевому шоку и травме мягких и твердых тканей. При открытом переломе не вдвигайте сломанную кость внутрь мягких тканей.

## У пострадавшего перелом

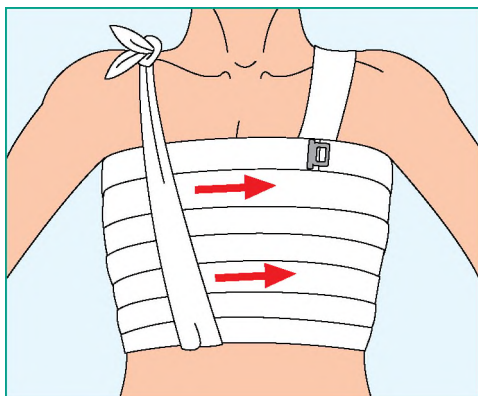


### Бедро

Шину накладывайте до пояса. Прибинтуйте ее в нескольких местах к ноге и к поясу.

! Между шиной и кожей должна быть тканевая прослойка.

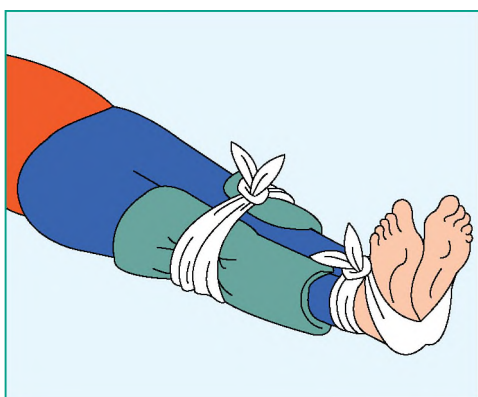
При закрытом переломе иммобилизацию проводят поверх одежды. При открытом переломе не прикладывайте шину к местам, где наружу выступают кости.



### Ребра

Один метровый бинт вешают на плечо. Вторым заматывают грудь при неполном выдохе. Бинтуют внахлест, снизу вверх и против часовой стрелки. Повязку фиксируют и закрепляют первым бинтом, завязав его края на втором плече.

! Не заставляйте пострадавшего говорить и не смейте его. Это усилит боль.



Если нет шины и других подручных средств, поврежденную ногу прибинтуйте к здоровой ноге, а руку – к туловищу.

Возьмите из аптечки покрывало спасательное изотермическое. Укройте серебристой стороной к телу, лицо оставьте открытым.

! После иммобилизации защитите пострадавшего от переохлаждения.

## У пострадавшего термический ожог

Человек повредил кожу под действием высоких температур: пламени, горячей жидкости, пара, раскаленных предметов. Определите степень ожога и окажите первую помощь.

### Ожог I степени

Ожог затрагивает только внешний слой кожи. Кожа целая, но покраснела и припухла.

Поместите поврежденный участок под холодную воду на 20 минут.

**!** Не наносите на пораженные участки масло, жирные мази и пр.

После ожога в теле избыточное количество тепла. Масло создает термонепроницаемую пленку, тепло остается внутри и продолжает наносить организму вред.

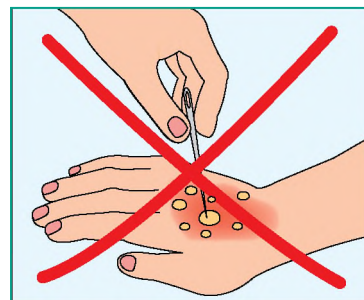


### Ожог II степени

Ожог затрагивает верхние слои кожи. На коже покраснения, отек и образуются пузыри.

Поместите поврежденный участок под холодную воду на 20 минут. После этого наложите стерильную повязку из аптечки.

**!** Нельзя прокалывать пузыри. Они защищают от инфекции.



# ПАМЯТКА

— СПРАВОЧНИК СПЕЦИАЛИСТА —  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА

## У пострадавшего термический ожог

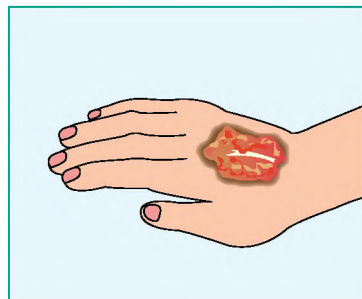
### Ожог III степени

Повреждены ткани под кожей: мышцы, связки, кости.  
У пострадавшего глубокая рана, массивные болезненные пузыри, корочки из отмерших тканей и свернувшейся крови.

Поврежденный участок покройте чистой сухой тряпкой.  
Вызовите скорую или срочно доставьте пострадавшего к врачу.

**!** Нельзя отрывать прилипшую к обожженной коже одежду.

Обрежьте одежду по границе ожога. Не прикладывайте к ране вату и лед.



### Ожог IV степени

Кожа обуглена. Гибель всех слоев кожи и тканей под ней.  
Образуется коричневая или черная корочка из отмерших тканей и свернувшейся крови.

Вызовите скорую. Находитесь рядом с пострадавшим и окажите психологическую поддержку.

**!** Необходима экстренная помощь медиков. Только они вправе вколоть обезболивающие средства.



# ПАМЯТКА

для работников

— СПРАВОЧНИК СПЕЦИАЛИСТА —  
ПО ОХРАНЕ ТРУДА

## Универсальный алгоритм оказания первой помощи



1

Оцените обстановку и создайте безопасные условия для оказания первой помощи: устрани­те угрожающие и травмирующие факторы

2

Проверьте сознание у пострадавшего. Если он в сознании, сразу переходите к пункту 4, а затем к пункту 7



3

Очистите дыхательные пути. Проверьте дыхание, пульс, реакцию зрачков. Если пострадавший дышит, после пункта 4 переходите к пункту 6

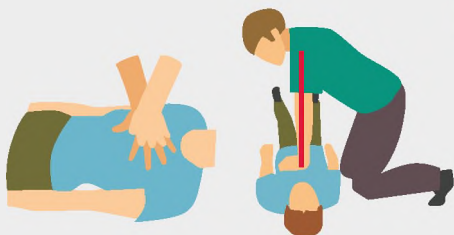
4

Вызовите скорую помощь и другие специальные службы по номеру: 112 или 103



5

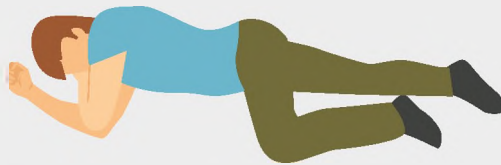
Проведите сердечно-легочную реанимацию: чередуйте давление руками на грудь пострадавшего и искусственное дыхание «рот ко рту», «рот к носу», используйте устройство для искусственного дыхания. При появлении признаков жизни переходите к пункту 6





6

Положите пострадавшего на бок. Придайте устойчивое положение: для опоры согните одну руку и ногу пострадавшего. Положение поможет поддерживать проходимость дыхательных путей



7

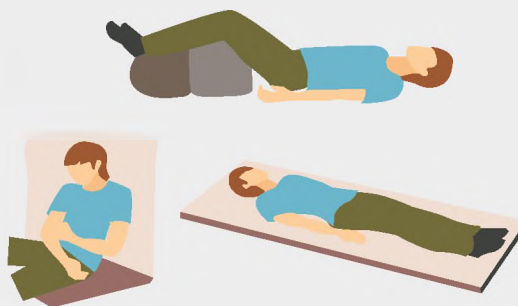
Осмотрите пострадавшего. Если обнаружили кровотечение — остановите одним из трех способов:

- наложите давящую повязку на рану;
- прижмите пальцем артерию и наложите кровоостанавливающий жгут;
- максимально согните конечность в суставе и зафиксируйте повязкой



8

Придайте пострадавшему оптимальное положение тела в зависимости от характера повреждений. Положение должно быть комфортным, по возможности облегчать боль



9

Постоянно контролируйте состояние пострадавшего: наличие сознания, дыхания и кровообращения. Оказывайте психологическую поддержку



10

Передайте пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи

