

МЕСЯЧНИК ПО ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ

ПАМЯТКИ НАСЕЛЕНИЮ

ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ В ЧС

Что бы ни произошло – дорожная авария, падение с высоты, поражение электрическим током или утопление – при любом несчастном случае **оказание помощи следует начинать с восстановления сердечной деятельности и дыхания.**

- **Если нет сознания и нет пульса** на основной артерии – приступить к реанимации.
- **Если нет сознания, но есть пульс** на сонной артерии – повернуть на живот и очистить ротовую полость.
Только после этого можно приступить к временной остановке кровотечения.
- **При артериальном кровотечении** – наложить жгут, **при венозном** – давящую повязку.
- **На раны** следует наложить повязки.
- **При признаках переломов** костей конечностей – наложить шины.

Именно такая схема действий поможет сохранить жизнь пострадавшего до прибытия медицинского персонала.

ПОМОЩЬ ПРИ ВНЕЗАПНОЙ ОСТАНОВКЕ СЕРДЦА

Признаки внезапной остановки сердца:

1. Отсутствие сознания.
2. Нет реакции зрачков на свет.
3. Нет пульса на сонной артерии.

Порядок действий:

1. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии.
2. Освободить грудную клетку от одежды и расстегнуть поясной ремень. Каждая потерянная секунда может стать роковой.
3. Прикрыть двумя пальцами мечевидный отросток.
4. Нанести удар кулаком по груди.
5. Проверить, появился ли пульс. Если пульса нет, удар можно повторить.

Если пульса нет – немедленно приступить к **реанимации**.

6. Начать непрямой массаж сердца.

Необходимо: располагать ладонь на груди так, чтобы большой палец был направлен на лицо (на ноги) пострадавшего; надавить на грудину достаточно сильно, чтобы она опускалась на 4 – 5 см. Частота надавливания – около 60 раз в минуту.

7. Сделать 2 «вдоха» искусственного дыхания.

Необходимо: зажать нос, захватить подбородок, запрокинуть голову пострадавшего и сделать максимальный выдох ему в рот.

НЕЛЬЗЯ!

Терять время на определение признаков дыхания. Наносить удар по груди и проводить непрямой массаж сердца, не освободив грудную клетку от одежды и не расстегнув поясной ремень.

НЕЛЬЗЯ!

Наносить удар при наличии пульса на сонной артерии. Наносить удар по мечевидному отростку или в области ключиц.

НЕОБХОДИМО!

Непрерывно чередовать массаж сердца с искусственным дыханием.

Дополнительные рекомендации

Для быстрого возврата крови к сердцу приподнять ноги пострадавшего.

Для сохранения функций головного мозга приложить холод к голове.

Для удаления воздуха из желудка повернуть пострадавшего на живот и надавить кулаками ниже пупка.

ПОМОЩЬ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ

АРТЕРИАЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Признаки артериального кровотечения:

1. Алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей.
2. Над раной образуется валик из вытекающей крови.
3. Большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего.

Порядок действий:

1. ***Прижать пальцами или кулаком артерию в указанных точках:***

1- сонная (в ране или ниже раны); 2 – плечевая; 3 – бедренная.

До наложения жгута поврежденную конечность следует оставить в приподнятом положении.

На конечностях точка прижатия артерии должна быть выше места кровотечения.

На шее - ниже раны или в ране.

2. ***Наложить кровоостанавливающий жгут «Альфа»***

– Завести жгут за конечность и растянуть с максимальным усилием.

– Прижать первый виток и убедиться в отсутствии пульса.

– Наложить следующие витки с меньшим усилием.

– Обернуть петлю-застежку вокруг жгута и закрепить ее.

– Поместить записку о времени наложения жгута под резинку петли.

Жгут на конечность можно наложить не более чем на 1 час.

При отсутствии жгута можно использовать ремень, платок; палочкой сделать закрутку.

Жгут на шею накладывают без контроля пульса и оставляют до прибытия врача.

Для герметизации раны используют многослойную ткань (например, упаковку стерильного бинта).

Жгут на бедро накладывают через гладкий твердый предмет (бинт) с контролем пульса на подколенной ямке.

Кровотечение из вены останавливают наложением тугий давящей повязки.

В случаях посинения и отека конечности (при неправильном наложении жгута) следует немедленно заново наложить жгут.

ВЕНОЗНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Признаки венозного кровотечения:

1. Кровь более темная, чем при артериальном кровотечении.
2. Вытекает из раны медленнее - не пульсирующей, а непрерывной струей.

НЕОБХОДИМО!

Приподнять конечность и наложить давящую повязку.

ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ

Признаки открытого перелома:

1. Видны костные отломки.
2. Деформация и отек конечности.
3. Наличие раны, часто – кровотечение.

Признаки закрытого перелома:

1. Сильная боль при движении или при нагрузке на конечность.
2. Деформация и отек конечности.
3. Синеющий цвет кожи.

При открытых переломах – сначала наложить жгут, повязку и только затем – шину.

НЕЛЬЗЯ!

Накладывать шины на ноги, если пострадавший лежит в позе «лягушки».

Зафиксировать конечности с помощью складных шин.

ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Положить между коленями и лодыжками валик из ткани (из одежды).

ПЕРЕНОСКА ПОСТРАДАВШЕГО

Способ «Нидерландский мост»

Первый спасатель придерживает голову и плечи пострадавшего.

Второй спасатель приподнимает таз, захватывает руки пострадавшего, контролирует действия всех спасателей и подает общую команду: «Раз-два! Взяли!»

Третий спасатель захватывает стопы и голени пострадавшего.

Подобным способом можно переносить пострадавшего и в положении «лежа на животе».

НЕОБХОДИМО!

Удерживать тело и конечности пострадавшего в горизонтальной плоскости.

Переноска пострадавшего на носилках

Вверх по лестнице, в салон санитарного транспорта – головой вперед.

Вниз по лестнице, из санитарного транспорта ногами вперед.

Идущие впереди внимательно смотрят под ноги и сообщают идущему сзади о всех препятствиях.

Идущий сзади следит за состоянием пострадавшего и при необходимости подает команду: «Стоп! Началась рвота!» или «Стоп! Потеря сознания!».

ПОМОЩЬ ПРИ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ ПРОИСШЕСТВИЯХ

Если нет сознания и пульса

1. Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии.
2. Нанести удар кулаком по груди.

Нет пульса

1. Начать непрямой массаж сердца. Сделать «вдох» искусственного дыхания.
2. Приложить холод к голове. Продолжать реанимацию.
3. Доставить в больницу или вызвать врача.

Если есть сознание и пульс

1. При кровотечении наложить жгут с запиской о времени его наложения.
2. На раны наложить повязки. Дать обезболивающее.
3. При переломах костей конечностей наложить шины.

Если нет сознания, но есть пульс на сонной артерии, следует немедленно повернуть пострадавшего на живот!

1. Очистить ротовую полость с помощью салфетки (платка) или резинового баллончика.
2. При кровотечении наложить кровоостанавливающие жгуты.
3. На раны наложить повязки.
4. При подозрении на переломы костей конечностей наложить шины.

НЕЛЬЗЯ!

Оставлять пострадавшего в состоянии комы лежать на спине. Подкладывать под голову подушку (сумку, свернутую одежду), переносить пострадавшего без крайней необходимости (угроза взрыва, пожар и т.д.).

ПРИ СДАВЛИВАНИИ КОНЕЧНОСТЕЙ

Признаки сдавливания

1. Резкое ухудшение состояния пострадавшего после освобождения.
2. Появление отека конечности с исчезновением рельефа мышц.
3. Отсутствие пульса у запястий или лодыжек.
4. Появление розовой или красной мочи.

Признаки сдавливания появятся через 15 минут после освобождения от сдавливания, если не выполнить то, что указано далее.

Порядок действий:

До освобождения сдавливания

1. Обложить придавленные конечности пакетами со льдом (снегом, холодной водой).
2. Дать 1 - 2 таблетки анальгина, обильное теплое питье.
3. Наложить защитные жгуты на сдавленные конечности.

После освобождения сдавливания

1. Наложить жгут - если не удалось прежде - ближе к туловищу.
2. Туго забинтовать поврежденные конечности.
3. Наложить шины.
4. Приложить холод к поврежденным конечностям.
5. Продолжать давать обильное теплое питье до прибытия врача.

НЕЛЬЗЯ!

Освобождать сдавленные конечности до наложения защитных жгутов и приема пострадавшим большого количества жидкости. Согревать сдавленные конечности.

ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

ТЕРМИЧЕСКИЕ ОЖОГИ

Без нарушения целостности ожоговых пузырей

Подставить под струю холодной воды на 10 - 15 минут и/или приложить холод на 20 - 30 минут.

НЕЛЬЗЯ!

Смазывать обожженную поверхность маслами и жирами, сдирать одежду с обожженной поверхности, вскрывать ожоговые пузыри.

С нарушением целостности ожоговых пузырей

Накрыть сухой чистой тканью и сверху положить холод.

НЕЛЬЗЯ!

Бинтовать обожженную поверхность и промывать водой.

ХИМИЧЕСКИЕ ОЖОГИ

НЕОБХОДИМО!

При поражении любой агрессивной жидкостью (кислотой, щелочью, растворителем, спецтопливом, маслами и т.п.) промыть кожу под струей холодной воды до прибытия врача.

Для уменьшения боли дать таблетку анальгина (если нет аллергической реакции на анальгин).

Дать обильное сладкое питье.

НЕЛЬЗЯ!

Использовать сильнодействующие и концентрированные растворы кислот и щелочей для реакции нейтрализации на коже пострадавшего

Материалы подготовлены
отделом гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций
МБУ городского округа Истра
«Истринская аварийно-спасательная служба»