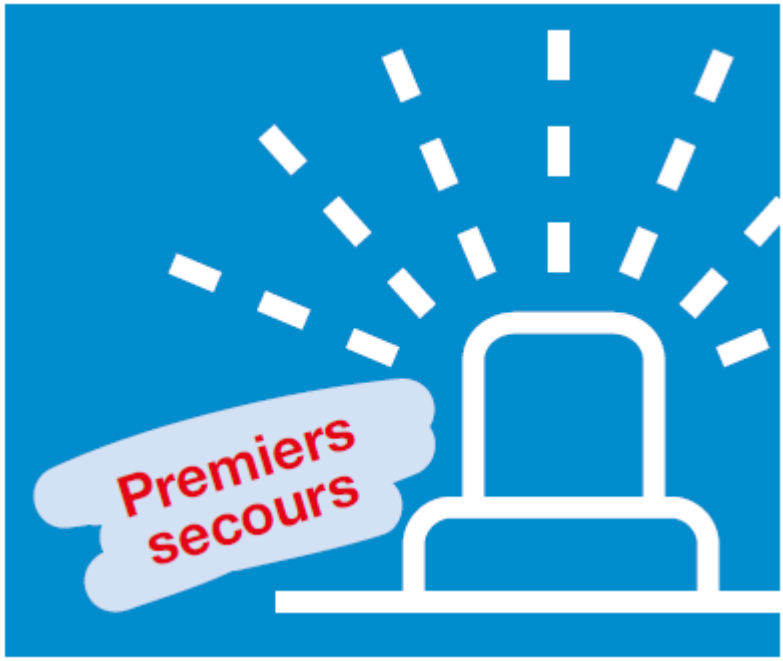
Карманный помощник от Красного Креста



Первая помощь

_____

Вызов скорой помощи 112

Позвоните по номеру 112 (Скорая помощь, Пожарная служба);
Не заканчивайте звонок первым, ответьте на все вопросы;
При необходимости оказать первую помощь на месте, вы будете проинструктированы по телефону.

Что делать, если вы стали свидетелем несчастного случая на дороге? (2)

Позаботьтесь о собственной безопасности и не подвергайте себя ненужному риску.

Находясь на дороге:

- Включите габаритные огни;
- Остановитесь на обочине в таком месте, чтобы вас было видно издалека;
- Наденьте жилет со светоотражателями;
- Установите треугольный знак на положенном расстоянии от места аварии.

В случае опасности (3)

Следует эвакуировать пострадавшего из опасной зоны (автомобиля). Для этого:
- Просуньте обе руки подмышки потерпевшего и согните одну его руку, взявшись за нее двумя своими ниже локтя и в районе запястья.
- В таком положении поверните потерпевшего спиной к двери машины и осторожно вытяните его наружу, в позе полусидя, как бы пересаживая его на свои колени.
- Аккуратно уложите потерпевшего. Если он слишком тяжел для вас, попросите окружающих о помощи.

Контроль жизненноважных функций (4)

- Определите, в сознании ли пострадавший: заговорите с ним громко и отчетливо, притроньтесь к плечу;
- Если пострадавший не реагирует, проверьте, дышит ли он;
- Если пострадавший не дышит, начните оказывать ему первую помощь.

Стабильное боковое положение (5)

Если пострадавший без сознания, но дышит нормально:

- Уложите его в стабильное боковое положение, при этом следя, чтобы голова была откинута назад. Это позволяет освободить дыхательные пути.
- Укройте пострадавшего, внимательно следите за его состоянием, не отходите.

Откройте рот пострадавшего, чтобы рвота могла выйти наружу, если его стошнит. Грамотно выполненное стабильное боковое положение помогает поддерживать нормальное дыхание и жизненно важные функции.

Искуственное дыхание и непрямой массаж сердца (6)

Если пострадавший не дышит:
- Вызовите Скороую помощь по номеру 112;
- Расстегните или снимите мешающую одежду с корпуса;
- Выполняйте следующую последовательность действий;
- Поместите ладони одна на другой в середину грудной клетки и сделайте 30 нажатий (частота нажатий должна составлять 100 – 120 толчков в минуту). Глубина нажатия для взрослого человека составляет около 5 см.
- Зажав нос, сделайте два вдоха рот в рот.

Кровотечения, представляющие опасность для жизни (7)

- Поднимите конечность, пережмите кровотечение;
- Наложите давящую повязку на все места с сильным кровотечением;
- В случае значительной потери крови, уложите потерпевшего в стабильное боковое положение;
- Укройте потерпевшего.

Первая помощь при возгорании одежды (8)

- Остановите потерпевшего;
- Набросьте плотную ткань или одеяло, следя, чтобы огонь не перекинулся на вас.
- Укройте тканью или одеялом потерпевшего до шеи, огонь погаснет от недостатка кислорода.
- Уложите потерпевшего, плотно огладьте ладонями поверх ткани или одеяла от шеи до ступней.

Помочь – это долг! Спаси жизнь! (9)

- Вызовите Скорую помощь - 112;
- Подбодрите и успокойте потерпевшего;
- Отслеживайте состояние жизненно важных функций (дыхание, пульс);
- Укройте потерпевшего.