A top-down view of various medical supplies arranged on a light blue background. The items include a blue surgical mask, a digital thermometer, a stethoscope, a red heart-shaped object, a clipboard with a white sheet of paper, a syringe, a smartphone, a pair of black-rimmed glasses, a small green succulent in a white pot, a white pill bottle with several white pills scattered around it, and two blister packs of pills (one with blue pills, one with white pills).

**ДОМЕДИЧНА
ДОПОМОГА
В РАЗІ НАДЗВИЧАЙНИХ
СИТУАЦІЙ**

Перша допомога – це проведення найпростіших медичних заходів для порятунку життя, зменшення страждань потерпілого від надзвичайної ситуації і попередження розвитку можливих ускладнень.

❖ **Основні принципи надання першої допомоги:**

- правильність і доцільність (якщо ви не впевнені в своїх діях – краще утриматись; головне правило першої допомоги – не нашкодити);
- швидкість;
- продуманість, рішучість, спокій.

Визначення стану потерпілого

Перевірити :

- Пульс(поклавши чотири пальці на сонну артерію чи на зап'ясток)



- **Дихання** (за рухом грудної клітки, у випадку, коли дихання поверхове і не супроводжується значним розширенням грудної клітки, його можна виявити за допомогою пір'їнки чи шматочка вати, який треба піднести до рота чи ніздрів. Про наявність самотійного дихання також вказує запотівання дзеркальця, піднесеного до ротового отвору)



- **Реакція зіниць на світло** (освітити око пучком світла (наприклад, ліхтариком), то спостерігається звуження зіниць — позитивна реакція зіниці).



ПЕРША ДОПОМОГА. АЛГОРИТМ ДІЙ



Оглянути місце події та впевнитись у тому, що воно безпечне



Оцінити стан постраждалого



За необхідності викликати бригаду екстреної медичної допомоги та інші екстрені служби



Оцінити наявність критичних кровотеч та зупинити їх



Забезпечити прохідність дихальних шляхів



За необхідності розпочати серцево-легеневу реанімацію
Якщо у постраждалого відсутні ознаки життя та критичної кровотечі або ви вже її ліквідували



Перевести постраждалого у стабільне положення

(на боці, обличчям до себе, рука під головою, нога зігнута в коліні)

Якщо не йдеться про підозру на травми хребта та кісток тазу і серцево-легенева реанімація була вдалою



Не залишати постраждалого та контролювати його стан до прибуття екстрених служб

Перш ніж приступати до проведення штучного дихання



Якщо дихання не відновлюється, його стараються відновити аж до появи реальних ознак біологічної смерті.

1

Звільнити постраждалого від тісного одягу

2

Очистити порожнин у рота від слизу, ґрунту

3

Якщо у постраждалого щільно стиснуті щелепи, їх необхідно розімкнути силою

4

У випадку западання язика, потрібно висунути вперед нижню щелепу

5

Штучне дихання проводять терпляче і спокійно протягом тривалого часу, до появи нормального дихання



1. Відкрити дихальні шляхи. Для цього:

- рукою чи хустинкою очистити рот потерпілого;
- натиснувши на лоба, відкинути голову назад, щоб розслаблений язик не перекривав дихальні шляхи;
- підкласти під шию скручений рушник, куртку, руку.



2. Рот потерпілого накрити пристроєм для виконання штучного дихання, а за його відсутності – чистою хустинкою або серветкою.

3. Ніс щільно затиснути пальцями, щоб повітря, яке вдувають, потрапило в легені, а не вийшло через ніс.



4. Зробивши глибокий вдих, щільно (герметично) обхопити губами губи потерпілого і зробити енергійний видих.

5. Краєм ока спостерігати за грудною кліткою потерпілого. Вона повинна піднятися. Видих відбувається пасивно.

Непрямий масаж серця

Для непрямого масажу серця необхідно:

- ❖ Покласти потерпілого на тверду поверхню.
- ❖ Вибрати правильно точку натиску на грудину: вона посередині грудної клітини, на два пальці вище кінця грудини. Будьте обережні, щоб не зламати потерпілому ребра.
- ❖ Обіпріться на грудину нижньою частиною долоні - вона повинна бути уздовж грудини.
- ❖ Плечі того, хто рятує, повинні бути над грудиною потерпілого.
- ❖ Двома руками (взяти або в "замок", або одна на іншу "хрест-навхрест") натискати потрібно на середину грудної клітини. Щоб м'язи рук не так швидко втомлювалися, поштовхи потрібно робити всім корпусом.
- ❖ Під час паузи для штучного дихання приберіть руки - грудина потерпілого повинна підійматися безперешкодно. Пауза не повинна бути довше 10 секунд, постарайтеся скоротити її.
- ❖ Класичний прийом реанімації - 30:2, де через кожних 30 поштовхів масажу серця потрібно зробити два вдиху штучного дихання. Якщо людина не вміє цього робити, можна обмежитися масажем серця.
- ❖ При масажі серця потрібно робити у хвилину від 100 до 120 поштовхів. Глибина натиску - 3-5 сантиметрів.
- ❖ Якщо вдалося успішно завершити реанімацію, не припиняйте спостерігати за потерпілим.

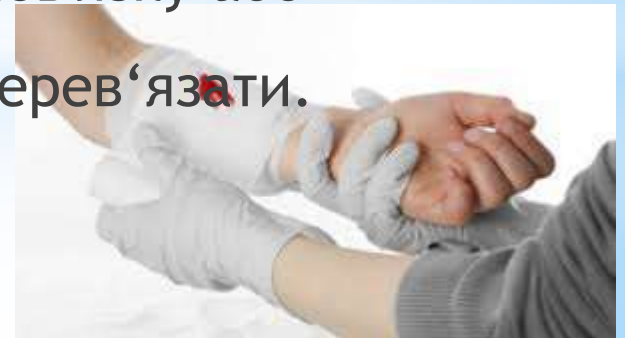


Ознаки успішної реанімації:

- шкіра потерпілого стає менш блідою, сходить сірий, синюшний відтінок;
- реакція зіниць на світло - звуження;
- на артерії (сонній або стегновій) з'являються поштовхи;
- з'являються дихальні рухи.

Домедична допомога у разі незначної кровотечі

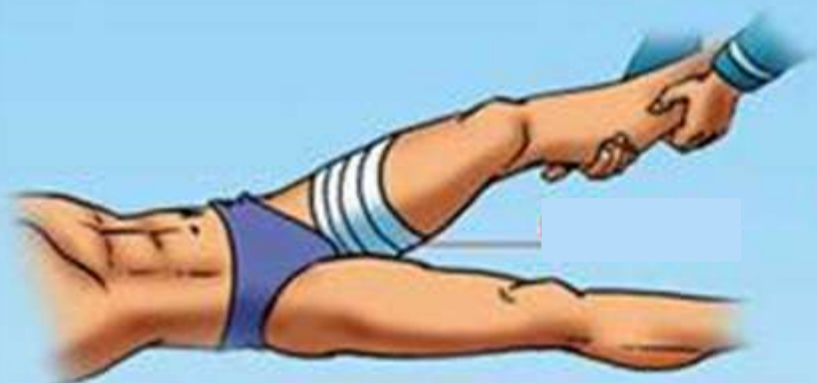
- ❑ Шкіру навколо рани 2 -3 рази протерти шматочком марлі або вати, змоченої атисептичним засобом(йод, спирт, перекись водню);
- ❑ видалити невеличкі чужорідні тіла тільки з поверхні та довкола рани;
- ❑ при можливості накласти асептичну пов'язку або прикласти бинт чи підручну тканину і перев'язати.



Допомога у разі сильної кровотечі - накладання джгута

- Накладають при травмуванні крупних артерій на верхню і нижню третину плеча, середню і нижню третину стегна. При артеріальній кровотечі – вище місця кровотечі, а при венозній – нижче.
- Кінцівку в місці накладання джгута обгортають марлею, рушником чи іншою тканиною, підіймають. Джгут розтягують і роблять ним 2-3 оберти навколо кінцівки.
- Якщо джгут накладено правильно – кінцівка бліда, пульс нижче місця накладання зникає і кровотеча спиняється.
- Термін накладання джгута: в теплих умовах – до 2-х годин, у прохолодних – до 1-1,5 години.
- Через кожні 30 хвилин послабляти джгут. Під джгутом обов'язково залишають записку з точно зазначеним часом накладання джгута.
- Кінцівку з накладеним джгутом при холодних умовах утеплюють.
- У разі відсутності джгута накладають закрутку.





1



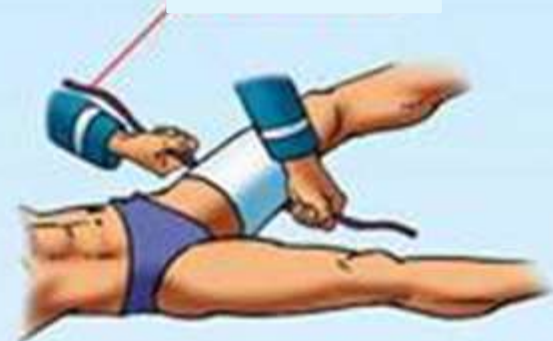
2



3



4



Як уникнути ризику інфікування хворобами, що передаються через кров при наданні допомоги

- Уникати прямих контактів з кров'ю ;
- при можливості вдягнути захисні рукавички (чи виріб з поліетилену);
- якщо кров потерпілого потрапила на шкіру, якомога швидше змити її водою і витерти шкіру насухо.

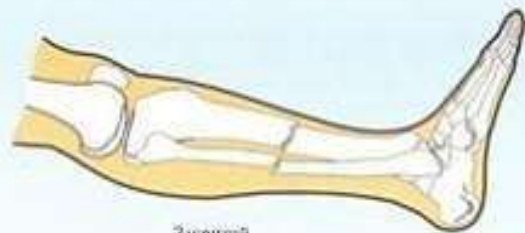


Допомога у разі перелому кісток кінцівок

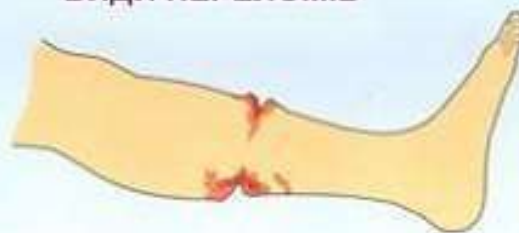
- ✓ Терміново знерухомити (іммобілізувати) пошкоджену кінцівку;
- ✓ Накласти шину з палиць, дощок, прутів;
- ✓ після накладання шини руку потрібно підвісити на хустині;
- ✓ провести профілактику шоку на загальних засадах;
- ✓ транспортування та особливо, перекладання повинні бути вкрай обережні.
- ✓ Доправити потерпілого до лікарні.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ПЕРЕЛОМАХ

ВИДИ ПЕРЕЛОМІВ



Закритий



Відкритий



ІММОБІЛІЗАЦІЯ ПЕРЕЛОМІВ



Працевидною пов'язкою (шкідливої щелепи)



Шпінню або за допомогою поля куртки (плеча)



Матерчатими кільцями (ключиці)



Рушником (ребер)



Підручним засобом (стегна)



Прибиттовуванням до здорової ноги (гомілки)



Дерев'яним щитом (хребта)



Щитом і валиком (кісток тазу)

Перша допомога:

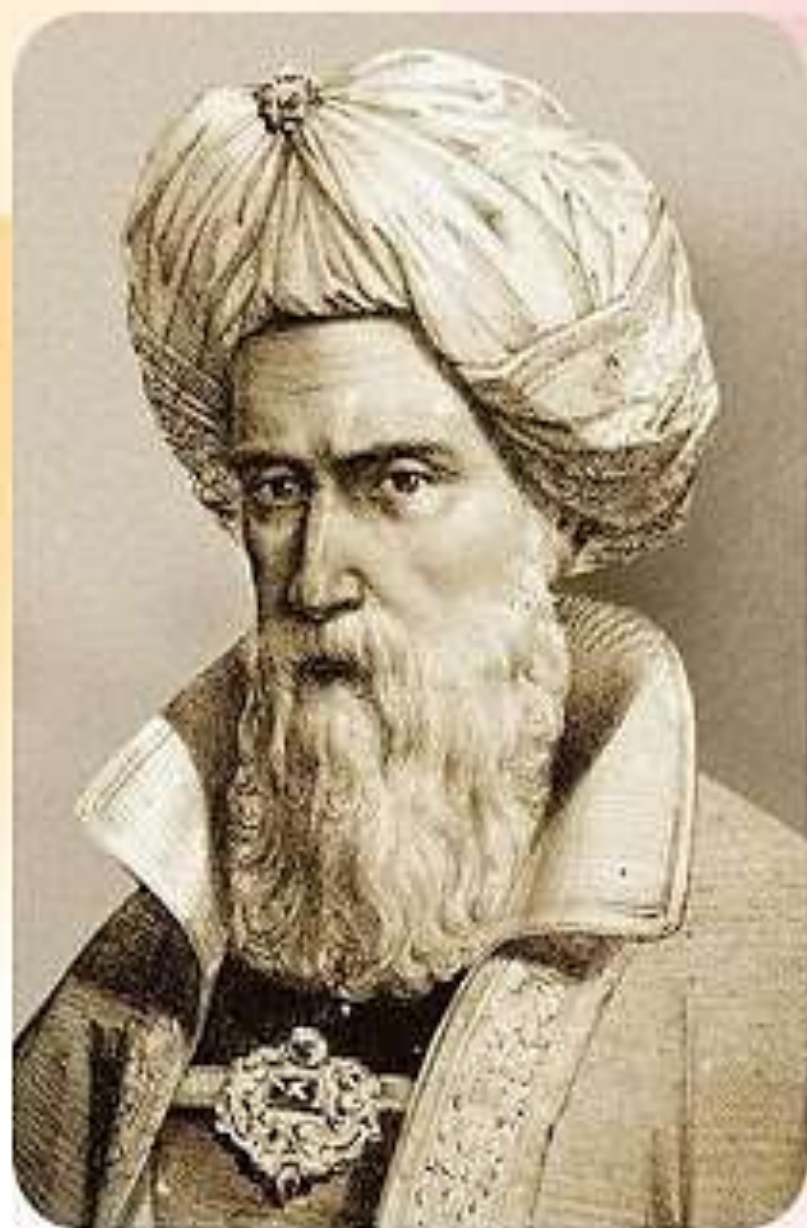
- Припинення дії травмуючих факторів
- Проведення найпростіших медичних заходів
- Якнайшвидше транспортування потерпілого до медичного закладу

ПЕРША ДОПОМОГА



- ❑ Припинення дії травмуючих факторів;
- ❑ Проведення найпростіших та найнеобхідніших медичних заходів;
- ❑ Якнайшвидше транспортування потерпілого до медичного закладу.





Головним скарбом життя є не землі, що ти їх завоював, не багатства, що їх маєш у скринях. Головним скарбом життя є **здоров'я**, і, щоб його зберегти, потрібно багато що знати.

Авіценна