

# Мастер-класс по обучению волонтеров

Тема: Наиболее частые травмы в осенне-зимний период и первая помощь в соответствующих ситуациях



14 ноября 2014 года

# БУДЬ ГОТОВ!!



# Наиболее частые травмы в осенне-зимний период:

- Ушибы
- Растяжения
- Переломы
- Вывихи
- Сотрясения





## Ушибы

- Ушиб - закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры. Чаще повреждаются поверхностно расположенные ткани.





## Ушибы. Первая помощь.

- При первой помощи при ушибах лед следует прикладывать на 10 минут, после чего необходимо делать перерыв на 20 минут. Процедуру повторяют до 4 раз.
- В случаях, когда ушиб сопровождается порезами или другими разрывами кожной ткани, необходимо их промыть водой и обработать антисептическими средствами. Не рекомендуется во время оказания первой помощи при ушибах для обработки повреждений использовать йод, поскольку он имеет согревающее свойство.



# Растяжения

- Растяжение – это распространённый вид травмы. Растяжение обычно возникает при резких движениях в суставе, превышающих его нормальную амплитуду. Чаще всего растяжению подвергаются связки голеностопного и коленного суставов.





# Растяжения.

## Первая помощь.

кой и неподвижность травмированной ноги или руки;

наложить тугую фиксирующую повязку при помощи эластичного бинта или подручных средств (шарфа, косынки и т.д.);

- при подозрениях на разрыв связок (чрезмерная подвижность сустава) необходимо наложить шину из подручных средств (фанера, доска, линейка и т.д.) с боковых сторон от травмированного сустава;
- для уменьшения боли и отека в течение первых 2 часов после травмы к поврежденному суставу нужно приложить холодный компресс или лед, завернутый в ткань, чтобы не было прямого контакта льда и кожи;
- при появлении кровоподтеков поврежденной конечности нужно придать возвышенное положение, чтобы избежать увеличения отека;
- первая помощь при растяжении связок включает в себя также наложение противовоспалительных гелей и мазей (нурофен-гель, эфкамон, фастум-гель и т. д.)

# Вывих

- Вывих – это взаимное смещение суставных концов сочленяющихся между собой костей.





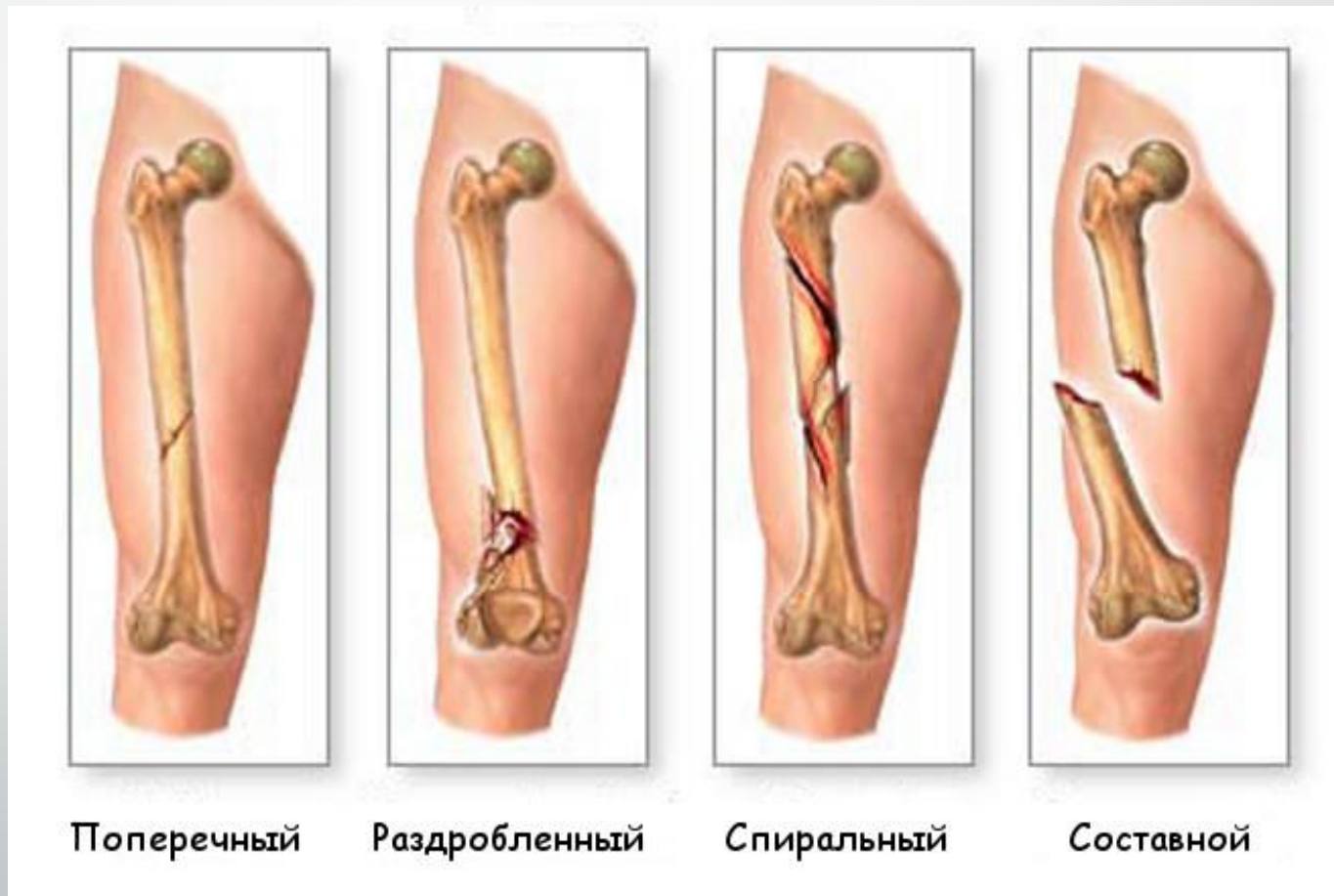
## Вывих. Первая помощь.

- Обеспечить покой и неподвижность травмированной конечности. Для этого ее нужно полностью обездвижить с помощью шины. Изготовить шину можно из любого твердого материала, что есть рядом – плотный картон, доски, пластик и т.д.
- При наличии ран - обработать спиртовым раствором или перекисью водорода, а затем закрыть антисептической повязкой. Это позволит не допустить распространения инфекции и дальнейшего заражения.
- Чтобы уменьшить отек и снять острую боль к месту вывиха прикладывается холод. Если боль не проходит, можно дать пострадавшему обезболивающее средство.
- Ни в коем случае не нужно пытаться вправить вывих самостоятельно, это под силу лишь опытному врачу.



# Перелом кости

- Перелом кости – это полное или частичное нарушение целостности кости при нагрузке, превышающей прочность травмируемого участка скелета.





# Перелом кости. Первая помощь.

- Вызвать «Скорую помощь»
- При открытых переломах сначала останови наружное кровотечение
- Обеспечь неподвижность места переломов костей с помощью шин или подручных средств (ветка, доска) поверх одежды.
- Наложить на рану асептическую повязку. При открытом переломе.
- Положи холод (пакет со льдом) на повязку над раной (на больное место)
- Укутай пострадавшего теплым (спасательным) одеялом, одеждой



# Сотрясение мозга

- Сотрясение мозга – это лёгкая форма черепно-мозговой травмы с кратковременной потерей сознания (острое кратковременное нарушение функций головного мозга)





# Сотрясение мозга. Первая помощь.

- Вызвать «Скорую помощь»

## Обеспечить пострадавшему полный покой:

- человека нужно уложить, расстегнуть любые застёжки и пряжки на одежде, проконтролировать проходимость верхних дыхательных путей (повернуть голову набок, при необходимости вытянуть язык). До осмотра врача нежелательно давать лекарства, а также любые продукты и жидкости. Любая попытка выпить или съесть что-то может спровоцировать появление рвоты.
- Если пострадавший жалуется на головокружение и шум в ушах, необходимо его уложить, а если есть подозрения, что одновременно с травмой головы развивалась травма шеи, необходимо зафиксировать шею пациента при помощи подручных средств. Для создания импровизированной шины подойдет одежда, которую можно свернуть в валик – его подкладывают под голову и шею.







Спасибо за внимание!  
До новых встреч!

