

Первая помощь в походе!



Походная аптечка.

- 1. Бинт медицинский стерильный, нестерильный или перевязочный пакет
- 2. Лейкопластырь
- 3. Вата медицинская стерильная
- 4. Настойка йода, раствор зелёнки
- 5. Спирт медицинский
- 6. Марганцовокислый калий
- 7. Жгут медицинский резиновый
- 8. Анальгетик (анальгин, баралгин, спазмалгон, спазган, андипал и др.)
- 9. Антигистаминный препарат (супрастин, тавегил, димедрол, кларитин и др.)
- 10. Активированный уголь
- 11. Средство против пищевых инфекций (бесалол, фталазол, фуразолидон и др.)
- 12. Мазь антисептическая (синтомициновая, левомиколь, левосин и др.)
- 13. Валокордин (валосердин, корвалол и др.)
- 14. Нитроглицерин (сустак)
- 15. Средство для полоскания горла и рта (фурацилин и др.)
- 16. Сода питьевая
- 17. Одноразовый стерильный шприц с иглой
- 18. Зубные капли, однопроцентный ментол
- 19. Вазелин
- 20. Стрептоцидовая или синтомициновая эмульсии

Раны, мозоли.

Мозоли



Твердый
мозоль



Твердый
мозоль

Мягкий мозоль



- **Опасность, которые приносят раны :**
- · Сильное кровотечение
- · Возможное ранение внутренних органов, сухожилий, мышц и др.
- · Нагноение
- · Развитие гангрены

Поэтому рану должен осмотреть доктор

- **Что надо делать.**

1. Посадить или положить раненого

2. Освободить от одежды

3. Осмотреть рану

4. Если кровотечение

- Промыть рану: перекисью водорода или чистой водой

- Кожу вокруг раны смазать: йодом или спиртом

- Наложить на рану: стерильную марлевую салфетку или сложенный бинт, главное остановить кровотечение, при мозолях можно наложить бактерицидный лейкопластырь

- Перевязать рану: стерильным бинтом или чистой тряпкой

5. Если есть необходимость транспортировать раненого в ближайшую больницу или медпункт

- ***Рекомендации :***

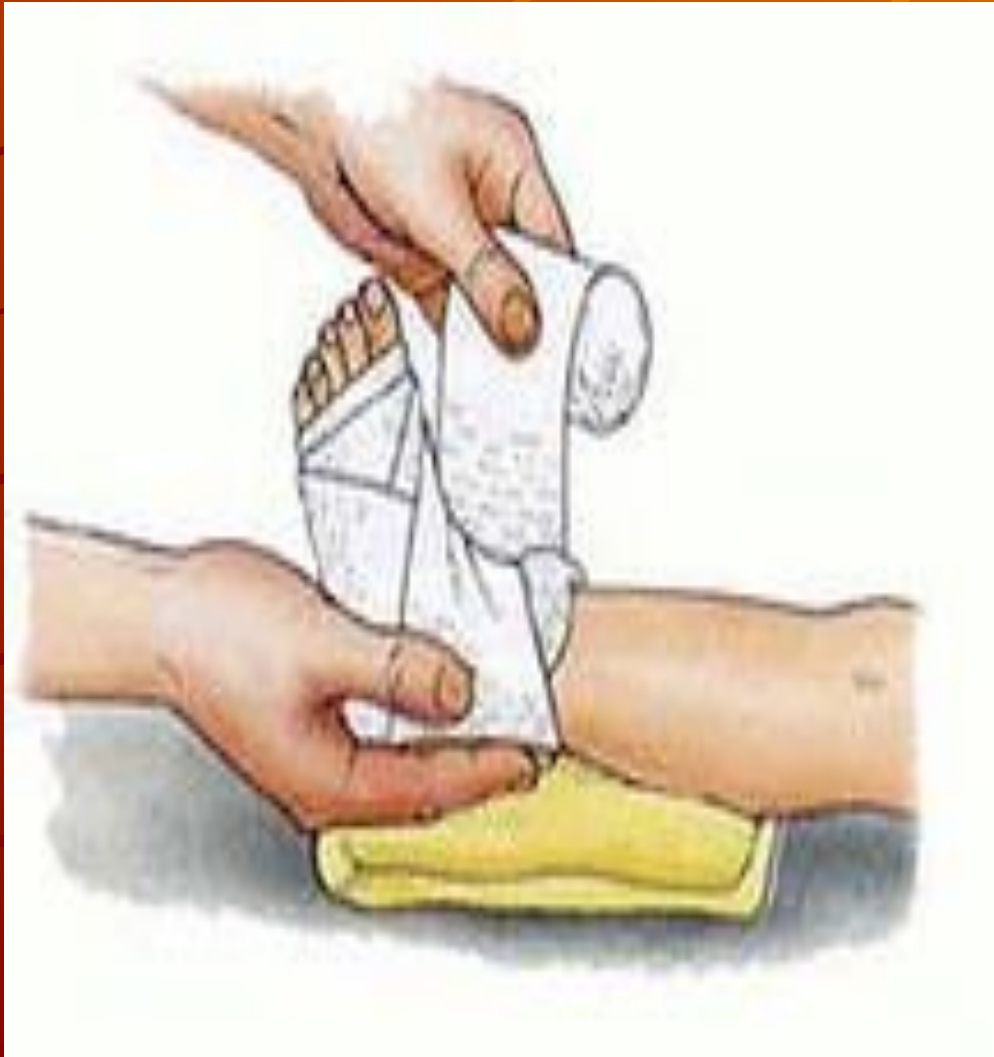
- · Главное остановить кровотечение

- · Одежду для осмотра раны можно не снимать, а разрезать

- · Если в ране есть посторонний предмет (метал, стекло, дерево или другое) он из раны не достается чтобы не повредить внутренние органы, накладываем повязку и транспортируем в больницу.

- · Боль, опухоль, покраснение около раны говорит о нагноении. Необходимо обратиться к врачу.

Растяжения



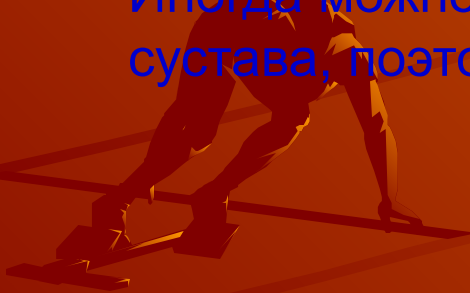
- Признаки растяжения :
В районе сустава
небольшая опухоль,
при этом сустав внешне не
отличается от нормального
сустава, боль несильная,
движения в суставе
происходят нормально,
только могут
сопровождаться
небольшой болью.

- **Что надо делать:**

1. Наложить тугую повязку, которая практически не даст двигаться суставу
2. Можно приложить холод или специальную мазь
3. Дать обезболивающее

- ***Рекомендация:***

Иногда можно перепутать растяжение с трещиной возле сустава, поэтому желательно показать врачу.



Ожоги



- К ожогам может привести :
 - Высокое температурное воздействие, как на кожу, так и на дыхательные пути через дым
 - Солнечная радиация
 - Химическое воздействие

Признаки ожога :

- Покраснение
- Появление пузырьков на коже
- Кожа становится беловатого цвета, желто-коричневой или черного цвета
- Пропадает чувствительность кожи

- **Что надо делать:**

1. Вывести потерпевшего из зоны поражения, если горит одежда, потушите ее
2. Быстро охладите участок поражения холодной водой, охлаждайте 15-30 минут, химический ожог охлаждайте проточной водой
3. Снять одежду, а лучше разрезать, если есть участки, где одежда прилипла к коже, обрезаем ее по краям и оставляем
4. Дать обезболивающее
5. Сделать перевязку, но не тугую, только чтобы не попала грязь
6. Обездвижить поврежденную поверхность
7. Дать много сладкого чаю или подсоленной воды
8. Доставить в больницу

- ***Рекомендации:***

- · Нежелательно протыкать пузырьки
- · Не отдирайте прилипшую одежду
- · Желательно пораженную кожу ничем не смазывать

Укусы насекомых.



● Признаки укуса:

- ▪ Боль
- ▪ Опухоль
- ▪ Покраснение
- ▪ Чесотка

- **Что надо делать:**

1. Вытянуть жало

2. Приложить что-то холодное, или смоченную в уксусе салфетку

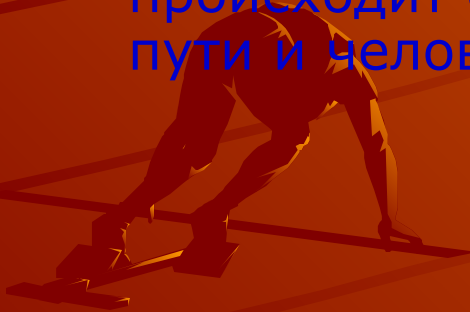
3. Если укус сопровождается сильной болью - дайте обезболивающее

4. Смазать противовоспалительной мазью

Транспортировать больного в больницу.

- ***Рекомендации:***

Очень опасные укусы в шею, лицо, рот, язык - происходит опухоль, которая перекрывает дыхательные пути и человек может задохнуться.



Укусы змей.

- **К укусу может привести :**

- Если вы не будете трогать змею, она не нападает первой, но если вы ее тронете, она будет защищаться
- Если вы не смотрите себе под ноги во время движения и отдыха
- Не суйте руку в норы, кусты, под камни, если не видите что там

- **Признаки укуса :**

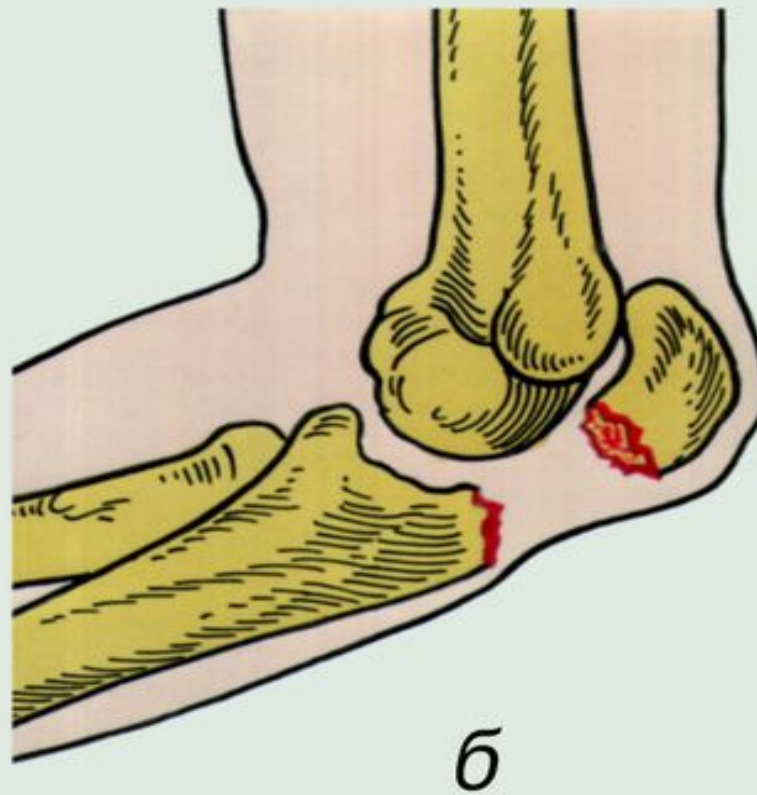
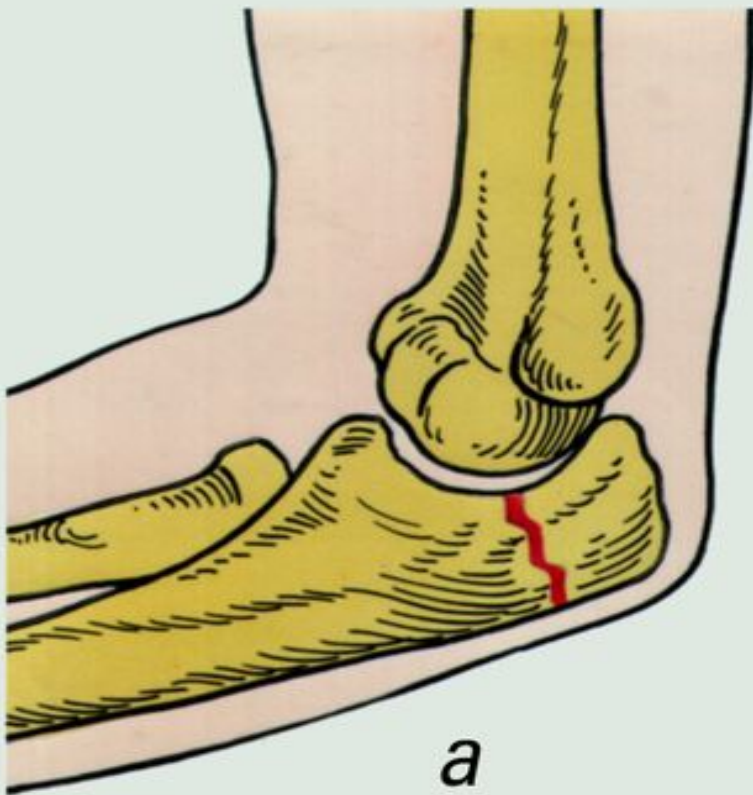
- Боль в ране
- Незначительная опухоль в районе укуса
- Опухоль укушенной конечности
- Слабость
- Головная боль
- Боль в животе
- Блевота
- Отдышка

- **Что надо делать:**

1. Доставить в больницу
2. Если больница далеко, тогда уложить больного и не разрешать ему вставать, ходить, сидеть
3. Сделать стоянку
4. Давайте пить больному
5. Пробуйте любые возможности помощи, подавайте сигнал беды

- **Рекомендации:** · Понаблюдайте за больным 2 часа, если не появятся симптомы отравления, значит укус был не ядовитым · С местом укуса проведите те же действия, что и с раной · Если укус был в шею, лицо, рот тогда сделайте укол: Дексаметазон, Преднизолон, Гидрокортизон

Переломы.



- **Признаки перелома костей конечностей :**

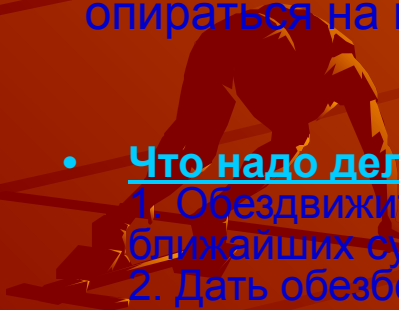
- · Деформация или уменьшение конечностей
- · Необычное положение конечностей
- · Движение в необычном месте
- · Нет возможности самостоятельно двигаться или опираться на конечность

- **Что надо делать:**

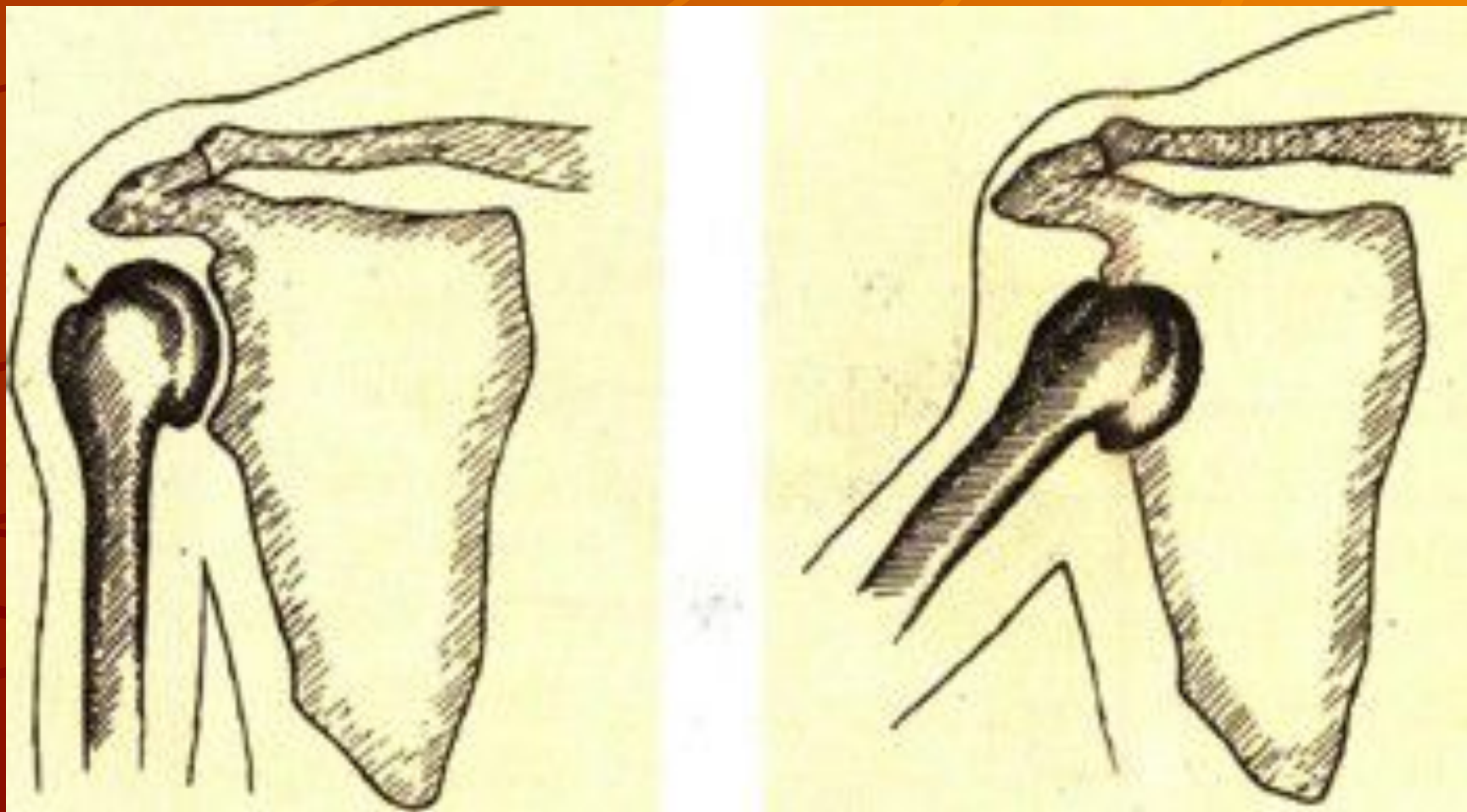
1. Обездвижить поврежденную конечность. Обязательно надо укрепить два ближайших сустава
2. Дать обезболивающее
3. Дать пить: воды, чаю
4. Если в месте перелома есть рана, которая доходит до кости, то такой перелом называется открытый. Открытый перелом очень опасный и требует срочного вмешательства врача. Первое что надо сделать до того как обездвижить конечность надо наложить тугую повязку, для того чтобы остановить кровотечение.

- **Рекомендации:**

При любых травмах следует проверить, двигаются ли пальцы травмированной конечности и чувствительность кожи ниже травмированной конечности



Вывих.



- **Признаки вывиха в суставе**

- · Резкая деформация в районе сустава
- · Неприродное положение конечностей
- · Боль сильная
- · Нет возможности делать какие-нибудь движения в вывихнутом суставе
- · При желании действовать конечностью в районе вывихнутого сустава, приводит к возрастающей боли

- **Что надо делать:**

1. Обездвижить конечность в районе вывиха, не меняя ее положение
2. Дать обезболивающее
3. Доставить в больницу

- ***Рекомендация:***

Не надо вправлять вывих самостоятельно, пусть этим занимается врач.

Потеря сознания.

- **К обмороку может привести :**

- · Удары
- · Нервное перенапряжение
- · Перегревание
- · Духота
- · Иногда серьезные болезни

Признаки обморока :

- · Человек бледнеет
- · Холодный пот
- · Слабость в конечностях
- · Потеря сознания

- **Что надо делать:**

1. Положить потерпевшего на спину, горизонтально с немного поднятыми ногами
2. Расстегнуть воротник или освободить от одежды что мешает.
3. Обеспечить доступ свежего воздуха
4. Обтереть лицо, шею платком смоченной холодной водой
5. Если произошло на улице, перенесите в прохладное место, а если в помещении откройте окна

- **Рекомендации:**

Вызывайте врача, если самочувствие не улучшается в течение 7-10 минут, а также при болях в грудях, животе, головной боли и другое. Можно использовать точку Т-26 (в центре носогубной складки) 30-40 быстрых надавливаний кончиком ногтя большого пальца

Переохлаждение.

- Переохлаждение - причина СМЕРТИ, помните об этом !

К переохлаждению может привести :

- · Долгое нахождение при температуре меньше +14о С
- · Недостаточно теплая одежда
- · Утомленность
- · Сильный ветер
- · Мокрая одежда
- · Высокая влажность
- · Голод
- · Нахождение в холодной воде

Признаки переохлаждения :

- · Хочется спать
- · Заторможенная речь
- · Заторможенная реакция на вопросы
- · Нарушается координация движения
- · Становится холодно и начинает трусить

• Что надо делать:

1. Остановиться
2. Подумать про помощь, и начать ее реализовывать
3. Подготовить стоянку
4. Обеспечить наличие огня, горячей воды и всего необходимого для стоянки
5. Дать потерпевшему горячее питье, а также что-нибудь сладкое
6. Подумать об остальных

• Рекомендации :

Как согреть потерпевшего? · Сменить мокрую одежду · Давать горячее питье и еду · Утеплить · Можно сесть вокруг потерпевшего, или лечь к нему в спальник раздетым

• Как обезопасить себя от переохлаждения?

Отдыхать и высыпаться · Иметь при себе запас шоколада, сахар, сгущенное молоко, конфеты · Пить, и есть горячую пищу в течение дня · Брать всегда с собой теплую одежду · Предупреждайте других о ваших маршрутах движения, если что, вас начнут искать.

Утопление.

- **К утоплению может привести :**

- · Купание в незнакомых водах
- · Прыжки в воду на незнакомых местах
- · Катание по тонкому льду

- **Что надо делать, если дыхание отсутствует:**

1. Проверить наличие пульса
2. Удалить изо рта и носа грязь и песок
3. Приступить к проведению искусственного дыхания.
4. При появлении воды во рту положить на живот, затем обеими руками приподнять и потрясти для того, чтобы из желудка и дыхательных путей вылилась вода
5. Главное искусственное дыхание и массаж сердца
6. Если есть возможность вызвать скорую помощь

- ***Рекомендации:***

Утонувший даже при быстром извлечении из воды по внешнему виду напоминает мертвого. При спасении утопающего нельзя терять времени.

***Будьте
бдительны и
осторожны!!!***

