

# Первая помощь детям при травмах и несчастных случаях

## Общие советы для детей и взрослых

Чулкова Т.Н.,  
воспитатель МКДОУ д/с  
«Колобок» пгт Юрья



# Из носа пошла кровь



Нужно немедленно прекратить любые действия и сесть. Наклонить голову чуть-чуть вперёд, а потом зажать нос большим и указательным пальцами. Если кровотечение идёт из одной ноздри, то прижать можно только её, оставив другую свободной. Вот так — с зажатым носом — просидеть 5—10 минут. Хорошо, если найдётся возможность приложить к переносице что-то холодное — стаканчик мороженого или холодную банку с водой.

Это тоже поможет остановить кровотечение. Если есть возможность, хорошо бы сделать носовые турунды — плотно скатанные ватные трубочки длиной 2—3 см, а толщиной 1,5 см. Смочить их в перекиси водорода и вставить в ту ноздрю, из которой идёт кровь. И опять-таки крепко зажать нос пальцами. Из пережатого таким образом сосуда перестаёт идти кровь и образуется небольшой сгусток. Чтобы его не повредить, вату из носа вытаскивать очень осторожно и делать это через 1—1,5 часа. Этого времени достаточно для того, чтобы начались процессы заживления. Если кровотечение не удаётся остановить, обратиться в травматологический пункт или вызвать врача скорой помощи.

# Что делать при порезах и

## ссадинах.

Резаная рана

- Промой ранку чистой проточной водой с мылом. Удали загрязнения с помощью ваты, салфетки или туалетной бумаги.
- Неглубокие порезы и ссадины обработай раствором йода, спирта или перекисью водорода. Обязательно наложи на место пореза бактерицидный пластырь.
- Даже неглубокие ранки могут сильно кровоточить. Не пугайся, даже если тебе кажется, что крови очень много. Из большинства порезов кровь идёт несколько минут. Кровотечение легко остановить, сильно прижав к ране чистый носовой платок. Надавливай на ранку несколько минут, не отпуская.
- Если рана большая и глубокая, нужно закрыть её чистой повязкой, носовым платком или полотенцем и обратиться к врачу — может быть, понадобится накладывать швы.
- Не забывай, что если даже в самую маленькую ранку попадёт грязь, может начаться серьёзное воспаление. Однако никогда не извлекайте самостоятельно из раны, глубоко засевшие в ней предметы! Какими бы грязными, или ржавыми они ни были. Вся грязь и инфекции все равно уже попали в организм, а во время самостоятельного извлечения, вы только усугубите ситуацию, и увеличите площадь повреждений. На подобные повреждения стоит наложить стерильную сухую повязку и отвезти малыша в ближайший травмпункт.



# Что делать при порезах и

## ссадинах.

Обычно из мелких ранений кровотечения неопасны и проявляются медленным необильным истечением крови со всей поверхности повреждения – так называемое **капиллярное кровотечение**. При глубоких порезах может наблюдаться артериальное или венозное кровотечения – они могут потребовать помощи врача, но до прибытия в больницу малышу следует оказать необходимую помощь.

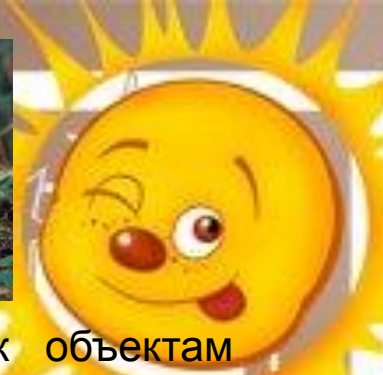
**Артериальное кровотечение** наблюдается при травме крупных сосудов – артерий и характеризуется обильным пульсирующим кровотечением, а вытекающая из раны кровь имеет ярко алый цвет.

**Венозное кровотечение** возникает при ранении вен - поверхностных или более глубоких – обычно кровь вытекает равномерно и имеет темно-вишневый цвет.

Артериальные и венозные кровотечения требуют наложения повязки (**жгута**), пережимающий кровоточащий сосуд. При артериальном жгут накладывается выше зоны поражения, а при венозном – ниже ее. При возникновении кровотечения дети обычно пугаются. По возможности нужно успокоить малыша, дать ему попить водички, при возникновении совместно с кровотечением болевого синдрома дать ребенку болеутоляющее и доставить в ближайшую больницу.



# Отравление



Дошкольники, как правило, проявляют повышенный интерес к объектам окружающей их природы. Именно в этом возрасте им все интересно. Зачастую из-за незнания они не видят опасности в красивых цветах и ягодах, которые могут оказаться ядовитыми. Дети могут отравиться ягодами, цветами растений, стеблями, фруктами, грибами, некачественными продуктами. Не разрешайте им пробовать незнакомые ягоды, цветы и листья растений, не собирайте и не варите неизвестные вам или старые грибы.

Скрытый период отравления — 1-4, реже 10 ч. Затем возникают тошнота, рвота, разлитая боль в животе, диарея, может появиться желтуха; при тяжелых отравлениях — параличи, кома.

При оказании помощи необходимо обильное питье с последующим вызыванием рвоты, очистительная клизма. Промывание желудка активированным углем. Срочная госпитализация.

При отравлении химическими веществами рвоту вызывать нельзя. Иногда ребёнок испытывает сонливость, но спать ему нельзя давать ни в коем случае, при появлении судорог нужно согреть ребёнка.



# Ушибы



При падениях или ударах можно получить различные ушибы. При лёгких ушибах происходит подкожное кровоизлияние и на коже появляются синяки. Обыкновенный синяк (синего или даже чёрного цвета) проходит за несколько недель. Сначала он постепенно желтеет, а потом исчезает совсем. При сильном ушибе на коже появляется вздутие — гематома.

- Если ушиб лёгкий, то облегчить боль и предотвратить образование синяка можно, наложив ватный тампон, смоченный в растворе перекиси водорода.
  - Если после ушиба гематома увеличивается, сильно прижми ладонь к месту ушиба и продолжай надавливать на ушибленное место 10—15 минут.
  - Приложи лёд или холодный компресс к месту ушиба — это поможет остановить подкожное кровотечение. Лёд можно держать не более 15 минут, чтобы не вызвать переохлаждение кожи.
  - Если гематома не прошла через несколько дней после ушиба и до неё больно дотрагиваться, необходимо обратиться к врачу.
- При ушибах конечностей (рук или ног) необходимо сразу уменьшить приток крови к ним, подняв руку или ногу вверх.

# Вывихи

- Вывих – это смещение суставных поверхностей костей с нарушением и/или без нарушения целостности суставной капсулы. Вывихи встречаются у детей реже, чем переломы. Симптомы вывиха, таковы: резкая боль, изменения формы сустава, невозможность движений или ограничение в движении. Чаще всего вывихи наблюдаются у детей в месте предплечья, локтевой сустав. Почти у каждого второго ребенка вывих костей предплечья сопровождается переломом.
- Первая помощь при вывихах состоит в следующем, на травму накладывается марлевая повязка с импровизированной шиной, рука фиксируется в том положении, в котором ребенку легче всего ее держать. Или плотно прибинтуйте руку к туловищу марлевым бинтом.
- **Внимание! Не следует смещать или вправлять сустав.**

Желательно устранить вывих в первые часы, поэтому после наложения транспортной иммобилизации, а при открытом вывихе еще и не забудьте наложить асептическую повязку на рану, пострадавшего ребёнка доставляют в лечебное учреждение. На время транспортировки на вывихнутый сустав можно положить пузырь со льдом или холодной водой. В дальнейшем, после рентгена и осмотра доктора, скорее всего, назначат лечебную гимнастику, и физиотерапию.



# Переломы

Перелом — это повреждение кости, сопровождающееся нарушением ее целостности. Обычно он происходит в результате воздействия механической силы на кость, если ее величина превышает прочность костной ткани. Переломом неполным называют трещины в кости, также переломы делятся на закрытые и открытые. При сопутствующем перелому повреждении кожи перелом считают открытым, если же кожа не повреждена — закрытым. Признаками перелома являются, наличие отека, неестественное положение конечностей, синяки, деформация сустава. **Главное не забудьте, нельзя даже пытаться «вправлять» перелом самостоятельно.**

Травмированную конечность надо зафиксировать на шине в удобном положении для ребенка, т.е. так как она находится, и отвезти ребенка в травмпункт. Врач сделает рентгеновский снимок и поставит диагноз.

Из-за повышенной склонности к накоплению воды или отекам мягких тканей для детей характерно быстрое (в течение 1-3 часов) развитие посттравматического отека (припухлость тканей), что может привести к сдавлению конечности повязкой и обескровливанию. Это может привести к тому, что нервы подвергнутся кислородному голоданию, что возможно приведет к нарушениям функции конечностей. Для того, чтобы это не произошло, проверяйте регулярно руку, чтобы не было синевы. Если вы заметили, что рука малыша синеватая, чуть отрежьте края повязки и положите руку на подушку. После этого проверяйте руку далее, если отек уменьшился и синева ушла — значит, все в порядке.

Тактика оказания первой помощи при открытых и закрытых переломах одинакова, только разница в том, что на открытый перелом в месте ссадины надо приложить стерильную повязку. При трещине, делаете все то же самое, так как только на рентгене можно различить перелом или трещина у ребенка.

Самый распространенный перелом у детей — перелом ключицы, возникший отек может спуститься на грудную клетку, боль усиливается при движениях рукой. Руку необходимо фиксировать косыночной повязкой в согнутом в локтевом суставе положении. Предплечье руки укладывается на сложенный заранее треугольник таким образом, чтобы концы косынки можно было завязать на шее, а рука, согнутая в локтевом суставе под углом 90°, лежала на повязке. При переломах бедра, есть вероятность, что родители могут заметить укорочение конечности, по сравнению со здоровой. При движениях ребенок проявляет сильное беспокойство, при переломе бедра часто не может наступить на травмированную конечность. При переломе бедра шина должна быть длиной от ягодичной складки до пятки, при переломе костей голени — от нижней трети бедра до кончиков пальцев, причем стопа фиксируется в положении под углом 90°.

Перелом позвоночника у детей встречается редко. При таких переломах, опасность заключается в возможном повреждении спинного мозга, проходящего в позвоночном канале. Помните, что при подозрении на перелом позвоночника нужно соблюдать полное отсутствие движений у пострадавшего ребенка, чтобы не вызвать травму спинного мозга сдвинувшимися осколками. Если нет возможности вызвать «скорую», уложите ребенка на что-то жесткое, например дверь или настил. На мягких носилках лучше не переносить ребенка, но если по другому никак, то поверните животом ребенка вниз. Перекладывать на носилки следует очень осторожно, стараясь сохранить по максимуму положение тела, лучше если это делает несколько человек.





# Обморок



**Обморок** – это внезапная кратковременная потеря сознания.

**Симптомы обморока:** головокружения со звоном в ушах; потемнение в глазах; дурнота, тошнота, нехватка воздуха; холодный пот; бледность кожи; ощущения пустоты в голове, дыхание становится редким, поверхностным; онемение конечностей; пульс слабый; резкая слабость; падение артериального давления.

**Причинами обмороков** сильный стресс, сильная головная боль или иная боль, голодание, инфекционное заболевание, острая кровопотеря, нахождение в душном помещении, предположительно стоя. Особенно обмороки характерны для детей страдающих расстройствами вегетососудистой системой. Так же обмороки могут быть частым явлением у детей, с низким артериальным давлением, например если ребенок резко встает. К обмороку может привести черепно-мозговая травма, например сотрясение головного мозга, так же к обморокам могут вести заболевания сердца.

- **Первая помощь при обмороке**
- Уложить ребенка без подушки;
- немного приподнять ноги под углом примерно 30°;
- расстегнуть одежду ребенка;
- открыть окно;
- побрызгать лицо холодной водой;
- дать понюхать ватку с нашатырным спиртом;
- во время приступа контролируйте пульс ребёнка, обратите внимание на его ритмичность, по возможности измерьте давление. Эти данные помогут в дальнейшем определить причину обморока.
- Когда ребенок придет в себя, не поднимайте его в течение некоторого времени», пусть он полежит в той же позе с приподнятыми ногами, и через 5 -10 минут, напоить крепким сладким чаем или кофе. Главное, напоминаю еще раз - не теряться и не впадать в панику. И все будет в порядке.



# Тепловой и солнечный удар, ожог

У ребенка, длительное время находящегося в душном помещении или в жаркую безветренную погоду в тени, может произойти тепловой удар; нормальная терморегуляция организма нарушается, температура тела повышается, появляются вялость, покраснение лица, обильное потоотделение, головная боль, нарушается координация движения. В более тяжелых случаях дыхание учащается, лицо бледнеет, наступает потеря сознания. То же происходит и при длительном воздействии на непокрытую голову ребенка прямых солнечных лучей (солнечный удар).

При первых признаках теплового или солнечного удара пострадавшего необходимо перевести в тенистое, прохладное место, снять одежду, смочить голову и грудь прохладной водой. При отсутствии дыхания или сильном его ослаблении сделать искусственное дыхание.

Все мы когда-то да обгорали. Но далеко не все ведут себя правильно в этой ситуации. Между тем есть чёткая схема действий. Во-первых, полить место ожога холодной чистой водой. Не вытирать кожу — дать ей высохнуть. Потом нанести средство против ожогов. Лучше, чтобы оно было во флаконе с распылителем.

Тогда не придётся размазывать рукой — это доставляет дополнительные неприятные ощущения и может привести к заражению. Потом надо принять жаропонижающие или противовоспалительные лекарства.



# Утопление

- Увидев тонущего человека, громко позови на помощь.
- Самостоятельно оказывать помощь тонущему человеку можно только в том случае, если ты умеешь хорошо плавать и обучен технике спасания. Помни, что утопающий цепко хватается за всё, что находится рядом с ним, и может утащить тебя под воду.
- При спасении утопающего подплывать к нему следует сзади. Правильнее всего хватать его за волосы или под мышки. Переверни утопающего вверх лицом и плыви к берегу, не давая ему схватить себя.
- После того как утопающий вытасчен на берег, необходимо прежде всего удалить попавшую в его дыхательные пути воду. Для этого пострадавшего кладут животом к себе на колени и надавливают на спину. Освободи полость рта от водорослей и не допусти переохлаждения. Сними с пострадавшего мокрую одежду, укрой его одеялом, полотенцем или сухой одеждой. Разотри его конечности сухими руками.
- Вызови врача скорой помощи.
- До приезда врача необходимы правильные и быстрые действия. Если пострадавший находится без сознания, проверь его дыхание и пульс. При их отсутствии немедленно начинай делать пострадавшему искусственное дыхание. Чтобы привести человека в сознание, нужно дать понюхать ему нашатырный спирт.



# Бытовые ожоги

Ожог



## Симптомы:

1-степень: покраснение пораженного участка и образование припухлости; жгучая боль.

2-степень: образование на коже пузырей (желто-водянистых образований), возрастание болевых ощущений.

3-степень: желто-коричневый окрас тканей (отмирание ткани, некроз), возрастание болевых ощущений, признаки начинающегося шока.

4-степень: обугливание тканей и находящихся под ними костей, признаки уже имеющегося шока.

## Твои действия:

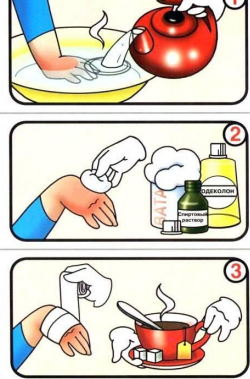
- срочно устрани причину ожога (например, погаси пламя). Удали тлеющую или пропитанную горячим жиром, кипятком, химическим веществом одежду с обожженной поверхности, кроме тех мест, где она плотно прилипла к коже;
- помести обожженное место в холодную воду (лучше проточную) на 10-15 мин. Если пораженная поверхность велика, накрой ее чистой простыней, смоченной в холодной воде. После охлаждения используй сухие повязки, марлю или простыню. Если пострадавший в сознании, дай ему несколько глотков холодной воды.
- **Внимание! Никогда не наноси на ожоги никаких мазей или кремов, не вскрывай пузыри, которые могут образоваться на коже (опасность инфекции).**
- Хорошо если у Вас в аптечке имеется пантенол–спрей, тогда сначала как можно больше брызните его на ожог и подождите пока высохнет.

При небольших по площади ожогах (покраснение кожи, пузыри) обратись в травмпункт по месту жительства. При обширных ожогах вызови “скорую помощь”.

# Удар электрическим током

- Мы все прекрасно знаем, как малышня любит совать пальцы в розетку, и несмотря на все осторожности родителей частота несчастных случаев, к сожалению меньше не становится.
- Не дотрагивайся до человека, поражённого электрическим током до тех пор, пока он находится в контакте с электричеством. Если ты прикоснёшься к нему, то и сам получишь удар током.
- Если несчастье случилось в помещении, немедленно выключи электричество.
- Если электрический провод всё ещё соприкасается с телом пострадавшего, возьми сухую палку или деревянную рукоятку швабры и её концом отбрось от него провод.
- Проверьте состояние ребенка, дыхание его, пульс, есть ли сердцебиение, если его нет, придется делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
- Вызови врача скорой медицинской помощи — поражение электрическим током может иметь очень тяжёлые последствия.





# Обморожение

- **Обморожение** — это повреждение кожного покрова под воздействием низкой температуры. К признакам обморожения относятся: потеря чувствительности, ощущение покалывания или пощипывания. При первой степени обморожения кожа белеет. Ни в коем случае нельзя игнорировать происходящее, иначе обморожение может усилиться. Уже при первых признаках обморожения нужно срочно бежать в тёплое помещение. На морозе растирать и греть обмороженные части тела бесполезно и опасно.
- Придя в тёплое помещение, прежде всего, снимите промёрзшие обувь и носки. Помните, что **согреваться нужно медленно. Нельзя растирать обмороженные участки кожи!** Наложите сухую повязку на повреждённую кожу, это уменьшит скорость отогревания. Пейте много тёплой и сладкой жидкости для согревания организма изнутри. Если вы испытываете болевые ощущения, примите обезболивающую таблетку. При сильном обморожении обязательно обратитесь к врачу. Впоследствии старайтесь не подвергать воздействию холода те части тела, которые были обморожены.

# Попадание инородных тел в глаза, уши или нос

## Нос

Инородные тела — это всё, что не принадлежит твоему телу. В глаза, уши и нос могут попасть частички пыли, осколки стекла и другие мелкие предметы.

- Если инородное тело попало в глаз, нельзя тереть глаза пальцами или пытаться вынуть его кончиком носового платка — можно повредить нежную оболочку глазного яблока. Нельзя использовать вату и острые предметы.
- Попытайся, оттянув веко, промыть глаз под струёй чистой воды.
- Если инородное тело попало в глаз и его не удаётся вынуть самостоятельно более двух часов, необходимо обратиться к врачу-травматологу. Нельзя оставлять инородное тело в глазу на ночь — может возникнуть сильное воспаление, которое потом придётся долго лечить.
- При попадании в глаза химического вещества пострадавший может ощущать жжение в глазах, слезотечение, боль, отёчность век и даже ослабление зрения. Если в глаза попало химическое вещество, их надо промывать большим количеством чистой воды 30 минут. Для этого пострадавшему необходимо наклониться над сосудом с водой и промывать глаза, открывая и закрывая их.
- Иногда инородные тела попадают в нос. Маленькие дети часто засовывают в ноздри — неизвестно зачем — мелкие предметы, или же случайно в нос залетит какая-нибудь мошка. Нельзя извлекать инородное тело при помощи каких-либо предметов — можно протолкнуть его ещё глубже. Самый простой способ удалить инородное тело из ноздри — заставить человека сильно чихнуть (например, пощекотать внутри другой ноздри травинкой или понюхать молотый перец). Если простыми способами инородное тело извлечь не удалось, обратись к врачу-травматологу.
- Инородные тела гораздо реже попадают в уши. Ребёнок может засунуть мелкий предмет себе в ухо, или в него залетит насекомое. Не используй острые предметы для извлечения инородного тела из уха. Если ты уверен, что в ухо попало насекомое, капни в ухо несколько капель растительного масла. Если таким способом вынуть инородное тело не удалось, обратись к врачу-травматологу. При кровяных или прозрачных выделениях из уха вызови скорую помощь.

Повреждения глаз



# ИНОРОДНЫЕ ПРЕДМЕТЫ В ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЯХ



**Симптомы:** пострадавший хватается за шею, не может ничего сказать, судорожно пытается вдохнуть, ощущает нехватку воздуха, начинает синеть. При травме дыхательных путей сильный кашель с характерными шумами.

**Твои действия:** Постучи открытой ладонью по верхней части спины между лопатками с тем, чтобы удалить инородное тело из дыхательных путей.

Вызови принудительную рвоту, попросив пострадавшего ввести пальцы в рот, как можно глубже, раздражая небо. При прекращении дыхания немедленно приступи к искусственной вентиляции легких методом “рот в рот”, “рот в нос”.

Как можно скорее вызови “скорую помощь”.



## ВНЕЗАПНОЕ УДУШЬЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

**Симптомы:** Пострадавший внезапно начинает кашлять, учащенно дышать, синеет и теряет сознание.

**Твои действия:** Встань сзади пострадавшего и обхвати его руками так, чтобы твои кисти расположились на середине расстояния от пупка до угла, образованного реберными дугами. Твоя правая кисть, сжатая в кулак, накрывается левой кистью. Несколько раз резко сдави живот пострадавшего по направлению к себе и вверх. Выполняй до выхода инородного тела из дыхательных путей.

Если пострадавший потерял сознание, положи его на пол, на спину, запрокинь голову и сделай два вдувания по методу “рот в рот”. Затем, сев на пострадавшего верхом на уровне бедер, скрепленными в замок кистями продолжай сдавливание живота, но теперь по направлению вперед от себя и несколько вниз.

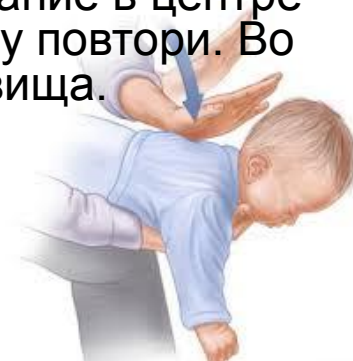
После каждых 5-ти компрессий необходимо осматривать полость рта.

У людей слишком тучных и беременных женщин прием проводится в средней части грудины.

У детей от 1 года до 8 лет прием проводится одной рукой.

Ребенка до 1 года уложи к себе на колени лицом вниз и тылом ладони нанеси пять резких ударов в межлопаточную область. Затем, перевернув его на спину, кончиками одного или двух пальцев проведи надавливание в центре грудины между сосками. При отсутствии результата процедуру повтори. Во время приема голова ребенка должна находиться ниже туловища.

Вызови “скорую помощь”.



# Укусы



**Для детей опасны укусы пчел, ос, слепней.** При укусах возможна только местная реакция, которая проявляется жгучей болью, покраснением и отеком в месте укуса. Наиболее ярко это выражено при укусе лица и шеи. Особенно опасны и болезненны укусы в глаза и слизистые рта, губы. При этом возможно серьезное повреждение органов зрения. Отек, развивающийся при укусах в губы и слизистую рта, может привести к удушью и смерти.

- Общие симптомы при укусах следующие: озноб, повышение температуры, одышка, головокружение, головная боль, учащение сердцебиения, боли в области сердца, тошнота, рвота, обмороки.
- При оказании помощи в первую очередь следует удалить жало из места укуса, затем промыть ранку спиртом и положить холод. При развитии удушья ребенок нуждается в немедленной госпитализации.

## **УКУСЫ КЛЕЩЕЙ**

- Симптомы: Черная точка типа родинки. Место укуса безболезненно. (Или красный пузырек, – насосавшийся крови клещ).  
Твои действия: На тельце клеща нанеси каплю любого растительного масла, затем, захватив его пинцетом, извлекай плавными раскручивающими движениями.  
Если нет пинцета, можно использовать обычную нить, которую обвязывают между основанием головки клеща и кожей человека. Растягивая концы нити в стороны, вытягивай его из тела. Место укуса смажь настойкой йода, “зеленки” или спиртом. Надрезы кожи и прижигания не рекомендуются. По возвращении обратись в поликлинику.

# Укусы



## УКУСЫ ЗМЕЙ

- Твои действия: Срочно отсоси яд, сплевывая содержимое. Процедура проводится в течение 10-15 минут, если нет ранки во рту.
- Обеспечь пострадавшему покой и положение лежа.
- При укусе в руку зафиксируй ее в согнутом положении.
- При укусе в ногу прибинтуй ее к другой ноге.
- Дай пострадавшему обильное питье (чай, минеральную или обычную воду).
- Дай 1-2 таблетки любого обезболивающего средства.
- Доставь пострадавшего в медучреждение, лежа.
- **Внимание! Нельзя накладывать жгут выше места укуса, прижигать место укуса огнем, делать надрезы.**

## УКУСЫ ЯДОВИТЫХ ПАУКОВ

Твои действия:

- Промой укушенное место водой с мылом, положи на место укуса холод.
- Зафиксируй пораженную конечность.
- Прими таблетку любого обезболивающего средства.
- Пей больше жидкости.



# Как делать искусственное

## дыхание

- Не все дети (да и некоторые взрослые) умеют делать искусственное дыхание. Но тебе, конечно, будет интересно узнать, как это делается. Искусственное дыхание может спасти жизнь человеку, который захлебнулся в воде, отравился газом, получил сильный солнечный или электрический удар, а также если остановка дыхания наступила во время сердечного приступа.
- Вот как делается искусственное дыхание «изо рта в рот»:
  - пострадавшего нужно положить на спину, а его голову слегка запрокинуть так, чтобы подбородок был направлен вверх;
  - необходимо расстегнуть одежду пострадавшего, стесняющую его дыхание;
  - оказывающий помощь должен зажать пальцами ноздри пострадавшего;
  - плотно прижать свои губы к раскрытым губам пострадавшего и сильно выдохнуть;
  - после сильного выдоха продолжать зажимать пальцами ноздри пострадавшего;
  - через 5 секунд снова приложить свои губы к губам пострадавшего и сделать такой же выдох в его рот. Повторять такие выдохи каждые 5 секунд;
  - искусственное дыхание делается до тех пор, пока сердце человека не начнёт биться (приложи ухо к груди пострадавшего, чтобы услышать биение сердца);
  - если дыхание пострадавшего возобновилось, но всё ещё остаётся прерывистым, искусственное дыхание необходимо продолжать. Может потребоваться ещё полчаса-час, для того чтобы пострадавший начал, наконец, дышать самостоятельно;
  - после того как дыхание пострадавшего восстановится, ему следует лежать, не двигаясь, хотя бы ещё полчаса. Пострадавшего нужно тепло укутать. В это время не следует давать ему пить или есть.



