

Первая помощь

Базовое занятие

ТЕМЫ ЗАНЯТИЯ

Введение (ПП и законодательная база)

Шаги оказания первой помощи

Если человек без сознания

Сердечно-легочная реанимация (СЛР)

Опасные состояния

О. заболевания или обострения
хронических заболеваний

Основные принципы и шаги первой помощи

В этом разделе мы узнаем:

- Что такое первая помощь
- Могу ли я оказывать первую помощь, когда и как
- Какие меры предосторожности мне необходимо соблюдать при оказании первой помощи
- Что такое первая психологическая помощь
- Последовательность действий

Что такое первая помощь

- **Первая помощь** - комплекс простейших мероприятий, направленных на устранение угрозы жизни пострадавшего, облегчение его страданий, а также предупреждение дальнейших повреждений и возможных осложнений.

Кто может и должен оказывать первую помощь?

- Первую помощь может оказывать любой человек, который прошел обучение либо обладает знаниями и/или навыками
- Некоторые категории граждан обязаны оказывать первую помощь (полицейские, спасатели, военнослужащие и др.)

Законодательство о первой помощи

- Статья 125. Оставление в опасности (УК РФ)
- Статья 31. Крайняя необходимость
- Закон № 323-ФЗ Об основах охраны здоровья граждан, раздел об оказании первой помощи
- Приказ № 477 об оказании первой помощи населению

Причины неоказания первой помощи

- Брезгливость (психологическая и тактильная)
- Страх от неуверенности (вдруг причиню вред)
- Страх ответственности
- Безразличие (кто-нибудь поможет, хорошо, что не со мной...)

Оказание помощи взрослому

- В сознании:
требуется
согласие



- Без сознания:
считаем, что
разрешение
получено



Оказание помощи ребенку (до 14 лет)

- В присутствии родителей:
требуется разрешение
- Без родителей:
можно оказывать без согласия

Защита от инфекции

- Старайтесь не контактировать с любыми выделениями организма человека
- Мойте руки с мылом как до, так и после оказания помощи.
- Если у вас есть одноразовые перчатки, оказывайте помощь в них. Если перчаток нет, используйте подручные средства
- Будьте очень осторожны с острыми предметами



Первая психологическая ПОМОЩЬ

- Общась с пострадавшим сохраняйте доброжелательное отношение



Первая психологическая ПОМОЩЬ

- Объясняйте что вы собираетесь делать
- Внимательно выслушайте и проявите понимание
- Не повышайте голос
- Соблюдайте спокойствие
- Оказывайте практическую помощь
- Не давайте пить, если это не требуется при оказании помощи

Основные шаги первой ПОМОЩИ

В этом разделе мы узнаем:

- Какие действия необходимо предпринять в первую очередь

Научимся:

- Оценивать безопасность места происшествия
- Оценивать состояние пострадавшего
- Проводить подробный осмотр и опрос пострадавшего
- Вызывать «Скорую помощь»

Основные шаги первой ПОМОЩИ

1. Оцените обстановку (что угрожает мне, что угрожает пострадавшему)
2. Оцените состояние пострадавшего (первичный осмотр)
3. Позвоните в «Скорую помощь»
4. Проведите подробный (повторный) осмотр и продолжайте оказывать первую помощь

Вызов скорой помощи

112

03

103



Вызов скорой помощи

- Кто (пол, возраст, сколько пострадавших)
- Что случилось
- Что вы предприняли
- Где (адрес)

Отвечайте на все вопросы диспетчера и не кладите трубку первым.

Оценка состояния

ПРОВЕРИТЬ РЕАКЦИЮ

АКУРАТНО ПОТЯЖИ ЗА ПЛЕЧИ
ПОЗВАТЬ: «С ВАМИ ВСЕ В ПОРЯДКЕ?»

ЕСЛИ НЕ ОТВЕЧАЕТ

ЗАПРОКИНУТЬ ГОЛОВУ

-СМОТРЕТЬ, СЛУШАТЬ, ЧУВСТВОВАТЬ
НЕ БОЛЕЕ 10 СЕКУНД

ЕСЛИ ОТВЕЧАЕТ

- ОСМОТРЕТЬ
- ПОЗВАТЬ НА ПОМОЩЬ,
ЕСЛИ НЕОБХОДИМО

ЕСЛИ НЕ ДЫШИТ НОРМАЛЬНО

ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ
НАЧИНАЙТЕ ДЕЛАТЬ СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНУЮ
РЕАНИМАЦИЮ

ЕСЛИ ДЫШИТ НОРМАЛЬНО

-ПОМЕСТИТЬ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ
- ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ
-СЛЕДИТЬ ЗА ДЫХАНИЕМ

Оценка безопасности

Будь осторожен

Оценка состояния

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

Проверь дыхание

Вызов скорой помощи

Положи на бок

Позвони 03

Оказывай первую помощь

Контроль состояния

БУДЬ ОСТОРОЖЕН!

- Место происшествия
- Спасатель
- Пострадавший
- Очевидцы

Будь осторожен

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

Проверь дыхание

Положи на бок

Позвони 112/103

Контроль состояния

ПРОВЕРЬ РЕАКЦИЮ



Будь осторожен

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

Проверь дыхание

Положи на бок

Позвони 112/103

Контроль состояния

ПРОВЕРЬ РЕАКЦИЮ



- Осторожно встряхни за плечи
Спроси “С Вами все в порядке?”
Если реагирует
- Оставь в том же положении
 - Выясни, что произошло
 - Регулярно оценивай состояние

ПОЗОВИ НА ПОМОЩЬ



Будь осторожен

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

Проверь дыхание

Положи на бок

Позвони 112/103

Контроль состояния

ОТКРОЙ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ



Будь осторожен

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

Проверь дыхание

Положи на бок

Позвони 112/103

Контроль состояния

ПРОВЕРЬ ДЫХАНИЕ



Будь осторожен

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

Проверь дыхание

Положи на бок

Позвони 103/112

Контроль состояния

ПРОВЕРЬ ДЫХАНИЕ

- **Смотри,**
- **слушай,**
- **чувствуй**
дыхание



ПОЛОЖИ НА БОК

Будь осторожен

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

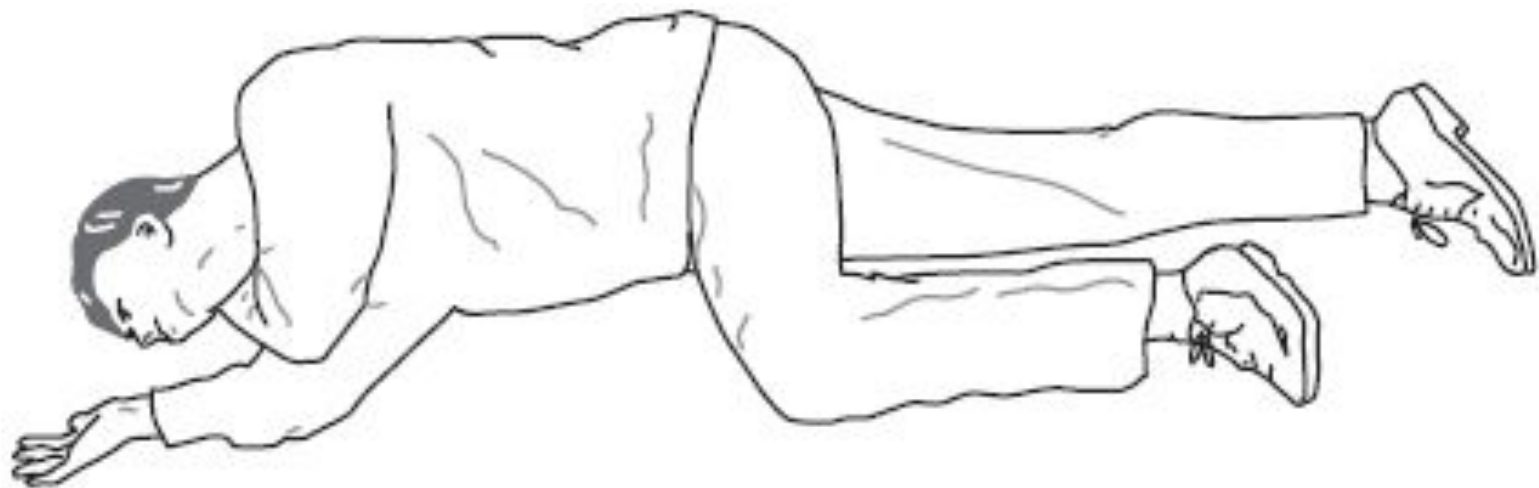
Проверь дыхание

Положи на бок

Позвони 103/112

Контроль состояния

ПОЛОЖИ НА БОК



ПОЗВОНИ 103

Будь осторожен

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

Проверь дыхание

Положи на бок

Позвони 112/103

Контроль состояния

КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ

Будь осторожен

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

Проверь дыхание

Положи на бок

Позвони 112/103

Контроль состояния

Оценка безопасности

Будь осторожен

Оценка состояния

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

Проверь дыхание, пульс

Вызов скорой помощи

Позвони 112/103

Оказывай первую помощь

30 компрессий

2 вдоха

БУДЬ ОСТОРОЖЕН!

- Место происшествия
- Спасатель
- Пострадавший
- Очевидцы

Будь осторожен

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

Проверь дыхание

Позвони 112/103

30 компрессий

2 вдоха

ПРОВЕРЬ РЕАКЦИЮ



Будь осторожен

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

Проверь дыхание

Позвони 112/103

30 компрессий

2 вдоха

ПРОВЕРЬ РЕАКЦИЮ



Осторожно встряхни за плечи

Спроси “С Вами все в порядке?”

Если реагирует

- Оставь в том же положении
- Выясни, что произошло
- Регулярно оценивай состояние

ПОЗОВИ НА ПОМОЩЬ



Будь осторожен

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

Проверь дыхание

Позвони 112/103

30 компрессий

2 вдоха

ОТКРОЙ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ



Будь осторожен

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

Проверь дыхание

Позвони 112/103

30 компрессий

2 вдоха

ПРОВЕРЬ ДЫХАНИЕ



Будь осторожен

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

Проверь дыхание, пульс

Позвони 112/103

30 компрессий

2 вдоха

ПРОВЕРЬ ДЫХАНИЕ



- **Смотри, слушай, почувствуй
НОРМАЛЬНОЕ
дыхание**
- **Не путай
агональное
дыхание с
НОРМАЛЬНЫМ**

АГОНАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

- Развивается в 40% случаев сразу после остановки сердца
- Поверхностное, тяжелое, шумное или затрудненное
- Это – признак остановки сердца

ПОЗВОНИ 112/103

Будь осторожен

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

Проверь дыхание

Позвони 112/103

30 компрессий

2 вдоха

Противопоказания для проведения СЛР

- Наличие травм не совместимых с жизнью**
- Наличие признаков биологической смерти**
- Физическое состояние спасателя не позволяет ему проводить реанимационные мероприятия**

Признаки биологической смерти

- ❑ **Отсутствие дыхания и кровообращения**
- ❑ **Отсутствие реакции глаз на свет**
- ❑ **Высыхание роговицы (селёдочный блеск)**
- ❑ **«Кошачий» глаз**
- ❑ **Трупные пятна**
- ❑ **Трупное окоченение**

30 КОМПРЕССИЙ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ



Будь осторожен

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

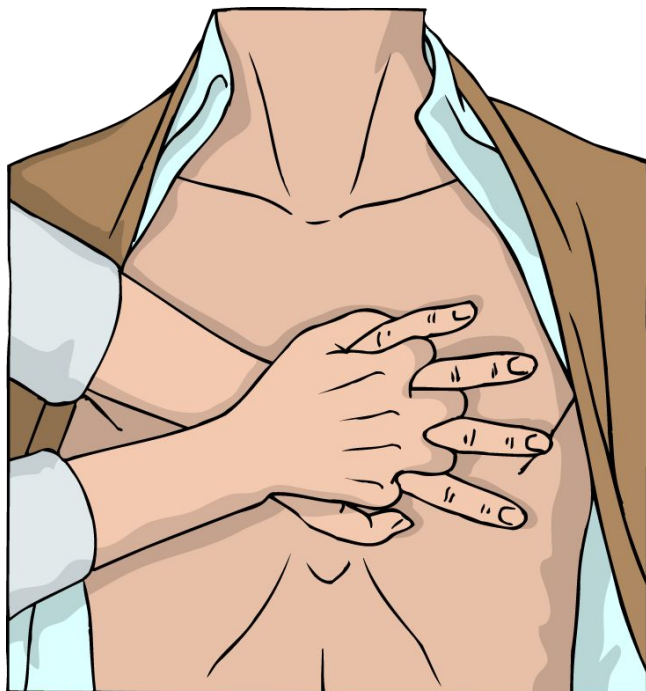
Проверь дыхание

Позвони 112/103

30 компрессий

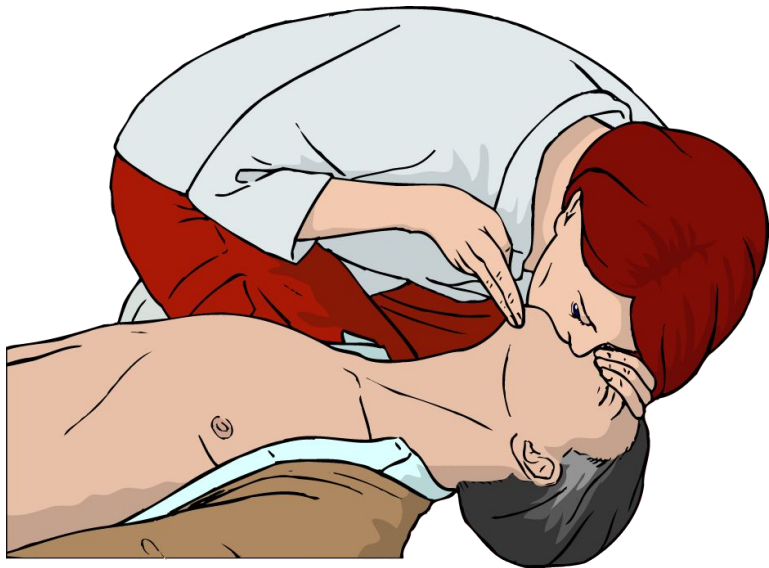
2 вдоха

КОМПРЕССИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ



- Помести основание одной кисти на центр грудной клетки
- Помести вторую кисть сверху
- Сомкни пальцы
- Сдави грудную клетку
 - Частота 100 -120 мин⁻¹
 - Глубина 5-6 см
 - Равные компрессия :
расслабление
- По возможности менять провайдеров СЛР каждые 2 мин

ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ



Будь осторожен

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

Проверь дыхание

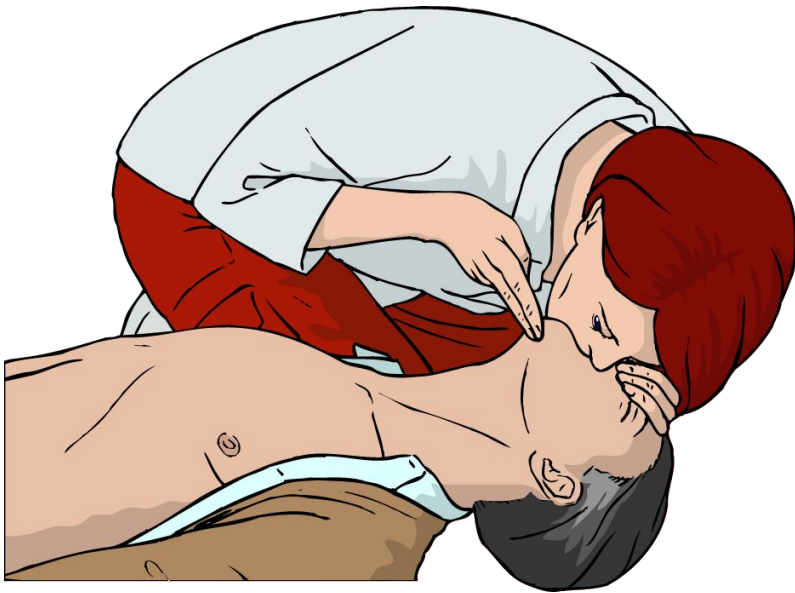
Позвони 112/103

30 компрессий

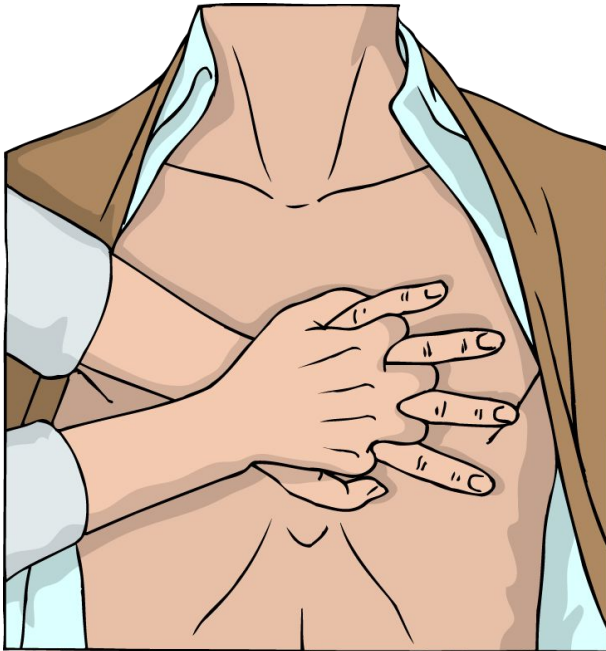
2 вдоха

ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

- Открой дыхательные пути
 - Подними подбородок
 - Разогни голову
- Зажми нос
- Сделай обычный вдох
- Прижми губы ко рту пострадавшего
- Вдохни так, чтобы поднялась грудная клетка
- Подожди около 1 сек
- Дай возможность грудной клетке опуститься
- Повтори

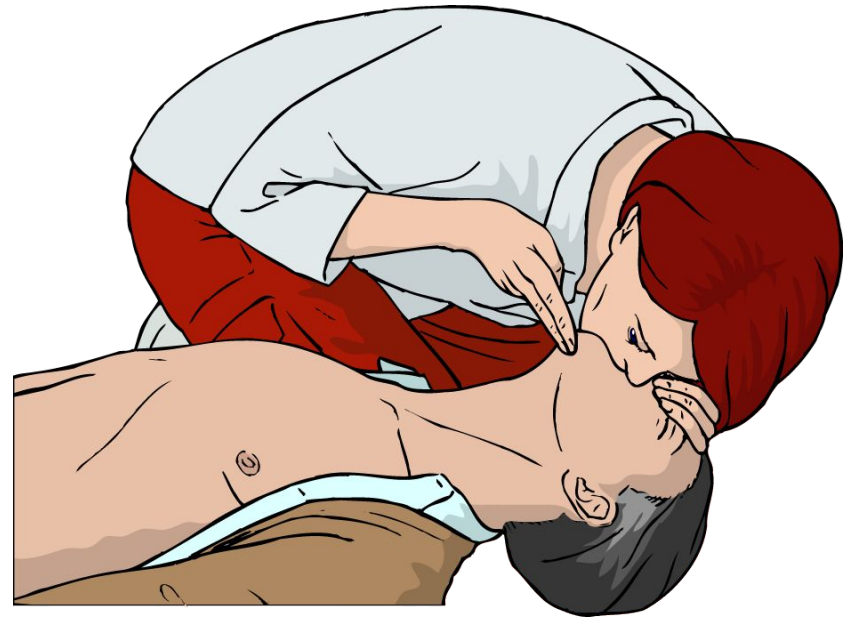


ПРОДОЛЖАЙ СЛР



30

2



•

Будь осторожен

Проверь реакцию

Позови на помощь

Открой дых. пути

Проверь дыхание

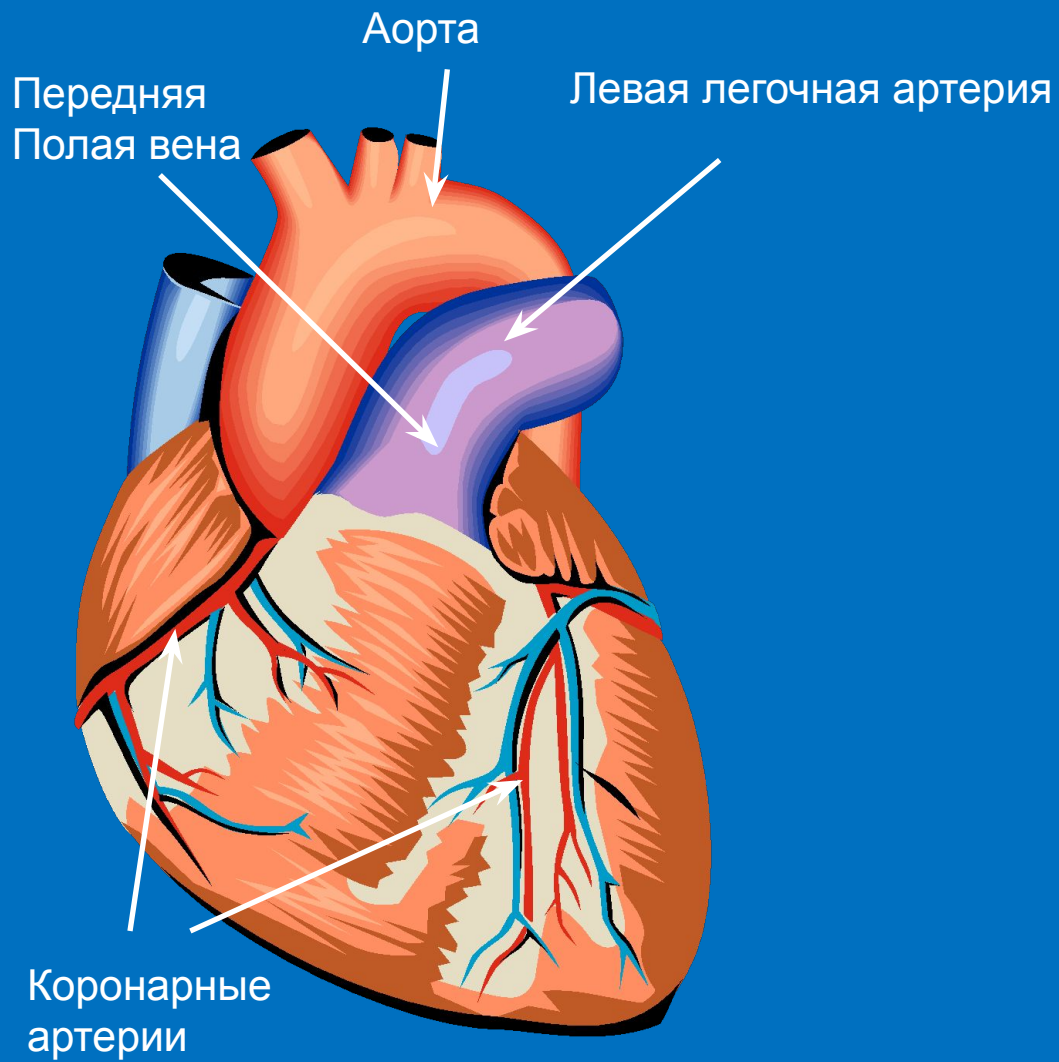
Позвони 112/103

30 компрессий

2 вдоха

Сердечно-легочная реанимация

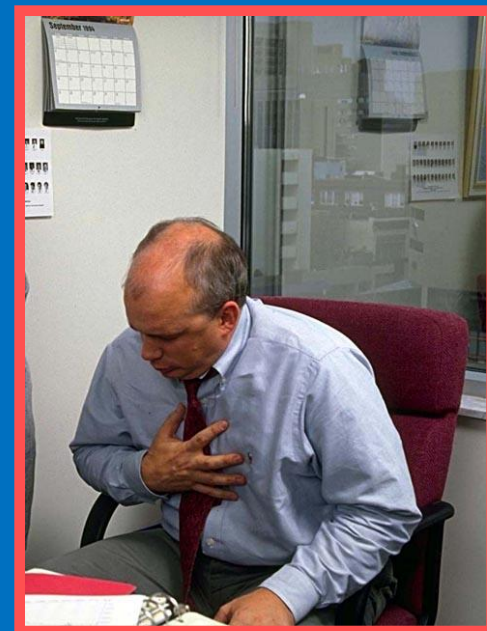






Признаки и симптомы сердечного приступа

- Боль: давящая, сжимающая, жгучая, разлитая, часто иррадирующая
- Обычно боль за грудиной
- Очень плохое самочувствие
- Слабость
- Пульс нерегулярный, учащенный или замедленный
- Бледность, синева в области носогубного треугольника
- Крупный холодный пот
- Тошнота или рвота
- Повышенное давление



Первая помощь при сердечном приступе



- Прекратить всякую физическую деятельность!
- Помогите пострадавшему принять удобное положение.
- Ослабьте ремень, галстук, расстегните стесняющую одежду
- Спросите у пострадавшего, наблюдается ли он у врача, и принимает ли он лекарства?



- Будьте готовы проводить СЛР

Первая помощь при сердечном приступе



- Если наблюдается у врача и принимает лекарства:

- Помогите принять лекарство, убедитесь что доза правильная.



- Вызовите скорую помощь, если:
 - Состояние не улучшилось в течение 5-7 минут
 - Если приступ проходит не так, как обычно
 - Если боли возобновились

Будьте готовы проводить СЛР

Транспортировка только лежа или полусидя.

Первая помощь при сердечном приступе



- Если не наблюдается у врача:



- Сразу же вызовите скорую помощь.

Будьте готовы проводить СЛР

Транспортировка только лежа или полусидя.

Обморок



- Обморок- внезапная кратковременная потеря сознания из-за временной нехватки кислорода в головном мозге.
- Реакция на боль
- В душном помещении
- Эмоциональная реакция
- При резкой перемене положения (ортостатический коллапс)
- Может привести к травмам
- Может привести к длительной потере сознания

Что делать?

- Уложить, по возможности предотвратив падение
- Обеспечьте доступ воздуха
- Ослабьте одежду
- Приподнимите ноги
- Холод к голове, влажное полотенце
- Контроль дыхания, сознания
- Если больше 2 минут без сознания
- Перевернуть на бок
- Вызвать скорую помощь



Признаки и симптомы инсульта (ОНМК)



- Сильная головная боль
- Головокружение
- Онемение лица, руки, ноги ли рук и ног
- Нарастающая слабость в руках, ногах
- Плохое самочувствие и общая слабость
- Проблемы со зрением, двоение в глазах
- Ассиметрия лица
- Изменение походки
- Неразборчивая речь
- Высокое артериальное давление

Что нужно сделать

- Спросите о чем-нибудь человека, чтобы услышать его
- Попросите поднять обе руки (одна может подниматься хуже)
- Попросите человека улыбнуться (один угол рта опущен)
- Можно попросить нахмуриться (заметна асимметрия)
- Можно попросить высунуть язык (он будет смещен в сторону)
- Плохое самочувствие и общая слабость
- Проблемы со зрением, двоение в глазах



Немедленно вызывать скорую если ■



Присутствует хотя бы один из признаков инсульта:

- Нарушение при ходьбе, нет равновесия
- Нарушение речи
- Нарушение движения руками
- Нарушение зрения
- Сильная головная боль

Чем еще помочь

Помогите принять удобное положение (полусидя, лежа)



Приложите холод к голове

Оказывайте психологическую помощь

Зафиксируйте возможное время начала инсульта

Контролируйте состояние (наличие сознания, дыхания, пульса)

При необходимости уложить на бок (в восстановительное положение) или приступить к СЛР

Подавился?

НЕ ГОВОРИТ
НЕ ДЫШИТ
НЕ КАШЛЯЕТ

КАШЛЯЕТ
ГОВОРИТ
ДЫШИТ

- Без сознания:
- Открыть дыхательные пути
 - Начать СЛР

- В сознании:
- 5 ударов по спине
 - не более 5 толчков в живот

Слова поддержки,
Не оставляйте одного