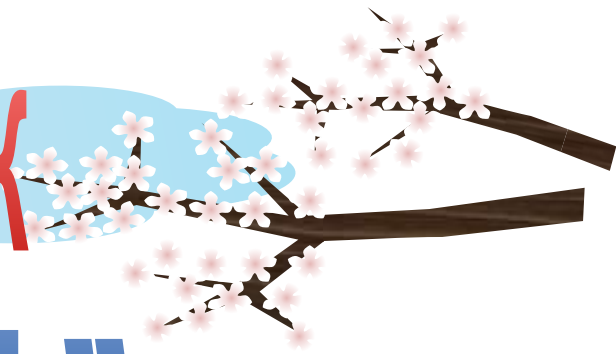


# Виртуальный учебник

## «Хочу всё знать»

### О первой помощи



Автор-составитель  
презентации  
учитель физической культуры  
МОУ «СОШ №1 с углубленным изучением  
отдельных предметов» г. Надыма

**Хусаинова И.З.**



# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

При занятиях физическими упражнениями и спортом иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности ты можешь получить травму.

Что делать при *ушибе*? Положи на ушибленное место на 20—30 минут холодный компресс. Меняй его каждые 5 минут.

*Ссадины и потёртости* кожи сначала промой раствором перекиси водорода. Потом смажь это место зелёной.

А как поступать при *кровотечении*? Прежде всего его надо быстро остановить. Если кровотечение небольшое, например, на руке или ноге, то достаточно поднять конечность вверх, промыть вокруг ранки кожу раствором перекиси водорода и сверху наложить стерильную повязку.





# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

При более сильном кровотечении на рану следует наложить давящую повязку, состоящую из трёх слоев: кусочка стерильной марли (бинта или салфетки), комка ваты и тугой повязки.

При кровотечении из носа надо принять! полулежачее положение, поместить на переносицу полиэтиленовый пакетик со льдом или платок, ватный тампон, смоченный холодной водой. Одновременно с этим следует сжать! пальцами крылья носа до остановки кровотечения.



При более серьёзных травмах следует немедленно вызвать врача.

# ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА

Гиподинамия – малоподвижный образ жизни.

ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПОДИНАМИИ



# ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПОПАЛ В БЕДУ

несоблюдение ТБ на уроках физической культуры ведет к травмам

Виды травм

раны, ссадины,  
порезы

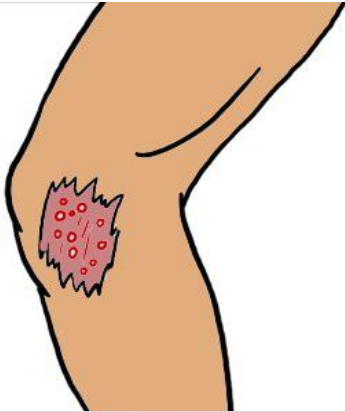
кровотечения

ушибы

вывихи

переломы

# Раны, ссадины,



## порезы

падения, неисправный инвентарь, нарушение дисциплины и т.д.

**Симптомы:** боль, нарушение целостности кожного покрова и т.д.

### *Первая помощь:*

обработка окружности раны антисептиками, наложение повязки

**Йод**



***Запомните!***

***промывать не следует.***

**не прикладывать к ней землю.**

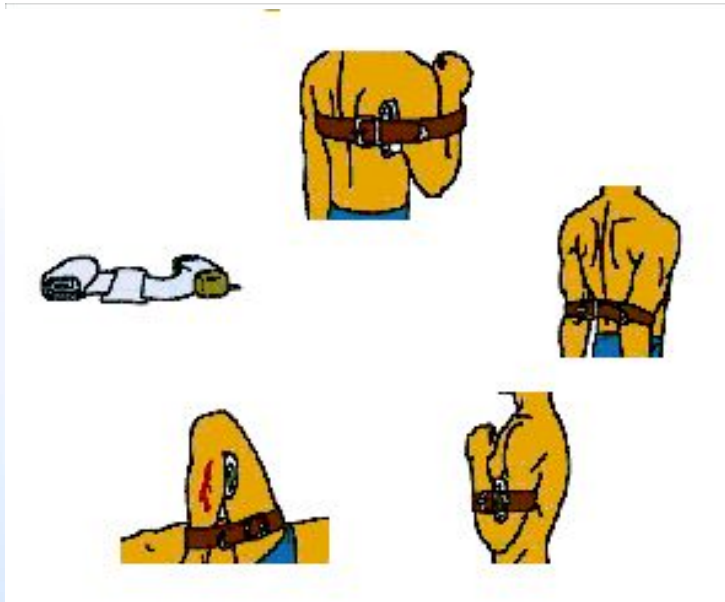
**немедленно доставить пострадавшего в медицинское учреждение.**

**БАТА**



**БИНТ**

# КРОВОТЕЧЕНИЯ



## **Причины:**

порезы, падения, столкновения при выполнении упражнений и т.д.

## **Симптомы:**

головокружение, потеря сознания, слабость и т.д.

## **Первая помощь:**

поврежденную конечность приподнять, наложить тугую повязку или жгут (при сильном кровотечении)

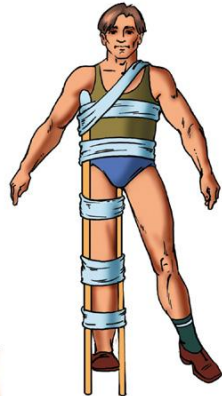
## **Запомните!**

Жгут нельзя держать в затянутом положении более 1,5-2 часов

Прикрепить записку с датой и временем наложения жгута.

Пострадавшего необходимо СРОЧНО доставить к врачу

# Переломы



## **Причины:**

падение, сильный удар

## **Симптомы:**

резкая боль, припухлость,  
кровоподтек в области травмы,  
невозможность совершать движения

## *Первая помощь:*

обеспечить неподвижность,  
наложить шину

## **Запомните!**

Шина должна захватить не менее чем 2 сустава –  
выше и ниже перелома.

Под шину следует обязательно подложить  
какую-нибудь мягкую прокладку

Пострадавшего следует срочно доставить в  
медицинское учреждение



# Вывих

и



**Причины:**

падение, сильный удар

**Симптомы:**

сильная боль, опухоль сустава,  
невозможность двигать  
конечностью

**Первая помощь:**

фиксации, поврежденной  
конечности, неподвижность

**Запомните!**

Вывих – это стойкое смещение концов костей,  
входящих в один сустав.

При вывихе сустава верхней конечности,  
руку следует подвесить на косынке.

При вывихе сустава нижней конечности пострадавшего  
нужно уложить на носилки и доставить  
в лечебное учреждение.

# ушибы

ПРИЗНАКИ УШИБОВ



**Причины:**

падение, сильный удар

**Симптомы:**

боль, припухлость,  
кровоподтеки, небольшое  
нарушение функций

**Первая помощь:**

На месте ушиба следует  
приложить холод

***Внимание!***

**Пострадавшей части тела важно создать  
возвышенное положение**

**Обеспечить покой и неподвижность**

**Наложить тугую повязку**