

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ УЧАЩИМСЯ



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ:

1

ОПРЕДЕЛИТЕ, ДЫШИТ ЛИ ЧЕЛОВЕК, РАБОТАЕТ ЛИ СЕРДЦЕ. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК В СОСТОЯНИИ ДЫШАТЬ САМ, У НЕГО ЕСТЬ ПУЛЬС - ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ И ДОЖДИТЕСЬ ВРАЧЕЙ.

2

ЕСЛИ ДЫХАНИЯ И/ЛИ СЕРДЦЕБИЕНИЯ НЕТ - НАЧИНАЙТЕ СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНУЮ РЕАНИМАЦИЮ (СЛР, НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА И ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ), ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ СЛАБОЕ ИЛИ УМЕРЕННОЙ СИЛЫ КРОВОТЕЧЕНИЕ. ПРИ ПЕРВОЙ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ. УГРОЖАЮЩЕЕ ЖИЗНИ КРОВОТЕЧЕНИЕ СЛЕДУЕТ ОСТАНАВЛИВАТЬ РАНЬШЕ ИЛИ ОДНОВРЕМЕННО С СЛР (ЕСЛИ ЕСТЬ ПОМОЩНИКИ).

3

ОСТАНОВИТЕ УГРОЖАЮЩЕЕ ЖИЗНИ КРОВОТЕЧЕНИЕ: ЕСЛИ КРОВЬ БЬЕТ ФОНТАНОМ В ОБЛАСТИ ШЕИ, ГРУДИ, ЖИВОТА, БЕДРА, НУЖНО СРАЗУ ОСТАНОВИТЬ ЕЕ, НАДАВИВ НА СОСУД ПАЛЬЦАМИ ИЛИ РЕБРОМ ЛАДОНИ, НАЛОЖИТЬ ДАВЯЩУЮ ПОВЯЗКУ, И ПОСЛЕ ЭТОГО ПРОВОДИТЬ СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНУЮ РЕАНИМАЦИЮ. ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО НА ОСТАНОВКУ КРОВОТЕЧЕНИЯ У ВАС УЙДЕТ НЕ БОЛЬШЕ 1-2 МИНУТ.

4

ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, ЕСЛИ ВЫ НЕ СДЕЛАЛИ ЭТОГО РАНЬШЕ, ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ГРОМКОЙ СВЯЗЬЮ ИЛИ ПОРУЧИТЕ ЭТО КОМУ-ТО РЯДОМ. ПРИ ЭТОМ ВСЕ ЭКСТРЕННЫЕ МЕРЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ЖИЗНИ ПОСТРАДАВШЕГО ПРИ ОБЩЕНИИ С ДИСПЕТЧЕРОМ НЕ ДОЛЖНЫ ПРЕКРАЩАТЬСЯ: НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА И ДЫХАНИЕ РОТ В РОТ/НОС, ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЯ.

5

УСТРАНИТЕ ТРАВМИРУЮЩИЙ ФАКТОР, ЕСЛИ ЭТО ВОЗМОЖНО. ПРИ ЭЛЕКТРОТРАВМЕ, ОЖОГЕ, ОБМОРОЖЕНИИ ЭТИ ДЕЙСТВИЯ ИДУТ ПЕРВЫМ ПУНКТОМ.

6

ПРИ ЭТОМ НЕЛЬЗЯ ВЫНИМАТЬ КОЛЮЩИЕ И РЕЖУЩИЕ ПРЕДМЕТЫ ИЗ РАНЫ (НОЖ ИЗ ГРУДИ, ИЗ БЕДРА, ТРУБЫ, ЧЕРЕНКИ И Т.Д.): ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИНТЕНСИВНОМУ КРОВОТЕЧЕНИЮ И СМЕРТИ В СЧИТАННЫЕ МИНУТЫ.

7

ОКАЖИТЕ ДРУГУЮ НЕОБХОДИМУЮ ПОМОЩЬ В НУЖНОМ ОБЪЕМЕ, СОГЛАСНО ТАБЛИЦЕ НИЖЕ.

8

ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ, ЕСЛИ ВЫ НЕ СДЕЛАЛИ ЭТОГО СРАЗУ. ДОЖДИТЕСЬ ВРАЧЕЙ РЯДОМ С ПОСТРАДАВШИМ.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



СТУПОР

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

1. ПОДОЙТИ К ПОСТРАДАВШЕМУ И МЕДЛЕННО, БЕРЕЖНО ВЗЯТЬ ЕГО ЗА РУКУ И ПРИГЛАСИТЬ ИДТИ ВМЕСТЕ С ВАМИ: «ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ?», «ВАМ НЕЛЬЗЯ ЗДЕСЬ ОСТАВАТЬСЯ».
2. ЧЕЛОВЕК, НАХОДЯСЬ В СТУПОРЕ, МОЖЕТ СЛЫШАТЬ И ВИДЕТЬ. ПОЭТОМУ ГОВОРИТЕ ЕМУ НА УХО ТИХО, МЕДЛЕННО И ЧЕТКО ТО, ЧТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ.
3. СОГНИТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ ПАЛЬЦЫ НА ОБЕИХ РУКАХ И ПРИЖМИТЕ ИХ К ОСНОВАНИЮ ЛАДОНИ. БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫСТАВЛЕНЫ НАРУЖУ.

ВАЖНО ЛЮБЫМИ СРЕДСТВАМИ ДОБИТЬСЯ РЕАКЦИИ ПОСТРАДАВШЕГО, ВЫВЕСТИ ЕГО ИЗ ОЦЕПЕНЕНИЯ!



НЕРВНАЯ ДРОЖЬ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

1. НУЖНО УСИЛИТЬ ДРОЖЬ. ВОЗЬМИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО ЗА ПЛЕЧИ И СИЛЬНО, РЕЗКО ПОТРАСЯТЕ В ТЕЧЕНИЕ 10-15 СЕКУНД.
2. ПРОДОЛЖАЙТЕ РАЗГОВАРИВАТЬ С ПОСТРАДАВШИМ, ИНАЧЕ ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ОН МОЖЕТ ВОСПРИНЯТЬ КАК НАПАДЕНИЕ.
3. НЕЛЬЗЯ ОБНИМАТЬ ИЛИ ПРИЖИМАТЬ К СЕБЕ ПОСТРАДАВШЕГО, ГОВОРИТЬ, ЧТОБЫ ОН ВЗЯЛ СЕБЯ В РУКИ, УКРЫВАТЬ ЕГО ЧЕМ-ТО ТЕПЛЫМ.



ДВИГАТЕЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

1. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИЕМ «ЗАХВАТ»: НАХОДЯСЬ СЗАДИ, ПРОСУНЬТЕ РУКИ ПОСТРАДАВШЕМУ ПОД МЫШКИ, ПРИЖМИТЕ ЕГО К СЕБЕ И СЛЕГКА ОПРОКИНЬТЕ НА СЕБЯ.
2. ИЗОЛИРУЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО ОТ ОКРУЖАЮЩИХ.
3. НЕ СПОРЬТЕ, НЕ ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСОВ, В РАЗГОВОРЕ ИЗБЕГАЙТЕ ФРАЗ С ЧАСТИЦЕЙ «НЕ», ОТНОСЯЩИХСЯ К НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ («НЕ БЕГИ», «НЕ КРИЧИ»).
4. ПОМАССИРУЙТЕ ПОСТРАДАВШЕМУ «ПОЗИТИВНЫЕ» ТОЧКИ (НА ЛБУ НАД БРОВЯМИ). ГОВОРИТЕ СПОКОЙНЫМ ГОЛОСОМ О ЧУВСТВАХ, КОТОРЫЕ ОН ИСПЫТЫВАЕТ.

ВАЖНО, ЧТОБЫ ПОСТРАДАВШИЙ НЕ СМОГ ПРИЧИНИТЬ ВРЕД СЕБЕ И ДРУГИМ.



ПЛАЧ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

1. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПОСТРАДАВШЕГО ОДНОГО.
2. НЕ НУЖНО ЧЕЛОВЕКА ОСТАНАВЛИВАТЬ ИЛИ УТЕШАТЬ, НЕ ДАВАЙТЕ СОВЕТОВ, ДАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ «ВЫПЛЕСНУТЬ» ИЗ СЕБЯ ГОРЕ, СТРАХ, ОБИДУ.
3. УСТАНОВИТЕ ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ (ВОЗЬМИТЕ ЗА РУКУ, ПОЛОЖИТЕ СВОЮ РУКУ НА ПЛЕЧО, ПОГЛАДЬТЕ ПО ГОЛОВЕ), ДАЙТЕ ЕМУ ПОЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ВЫ РЯДОМ.
4. ПРИМЕНЯЙТЕ ПРИЕМЫ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ: КИВАЙТЕ ГОЛОВОЙ, ПОВТОРЯЙТЕ ОТРЫВКИ ФРАЗ, В КОТОРЫХ ПОСТРАДАВШИЙ ВЫРАЖАЕТ СВОИ ЧУВСТВА.



ИСТЕРИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

1. «УДАЛИТЕ» ПОСТОРОННИХ. ОСТАНЬТЕСЬ С ПОСТРАДАВШИМ НАЕДИНЕ.
2. НЕОЖИДАННО СОВЕРШИТЕ ДЕЙСТВИЕ, КОТОРОЕ МОЖЕТ СИЛЬНО УДИВИТЬ (МОЖНО УДАРИТЬ ПО ЩЕКАМ, ОБЛИТЬ ВОДОЙ, РЕЗКО КРИКНУТЬ НА ПОСТРАДАВШЕГО).
3. ГОВОРИТЕ УВЕРЕННЫМ ТОНОМ: «ВЫПЕЙТЕ ВОДЫ», «УМОЙСЯ».
4. ПОСЛЕ ИСТЕРИКИ НАСТУПАЕТ УПАДОК СИЛ, УЛОЖИТЕ ПОСТРАДАВШЕГО СПАТЬ, НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ЕГО СОСТОЯНИЕМ.
5. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПОТАКАЙТЕ ЖЕЛАНИЯМ ПОСТРАДАВШЕГО.