

Правила оказания первой помощи. Инструкция по оказанию первой помощи

Оказание первой доврачебной помощи заключается в предоставлении пострадавшему прямо на месте происшествия комплекса самых простых и элементарных медицинских действий. Проводится она людьми, которые оказались поблизости от потерпевшего. Как правило, оказание первой доврачебной помощи происходит в первые тридцать минут после получения травмы.

Что такое травма?

Травма – это ухудшение самочувствия человека и его здоровья в результате отрицательного влияния какого-либо фактора по отдельности или вместе: физического, химического, биологического. Если происшествие произошло на производстве, то пострадать человек может по социально-психологическим, организационно-техническим и другим причинам.

Оказание первой помощи пострадавшим может помочь предотвратить тяжелые и необратимые последствия травмы.

Универсальная инструкция по оказанию первой помощи

Получить травму человек может дома, на рабочем месте и даже на прогулке. Независимо от того, где он пострадал, существует стандартный набор правил оказания помощи

1. Необходимо оценить окружающую обстановку. То есть находится ли пострадавший вблизи от угрозы возгорания, возможного взрыва, обвала и так далее.
2. Далее следует выполнить действия, направленные на избежание возможной опасности как для самого пострадавшего, так и для человека, который предоставляет доврачебную помощь (например, вынос пострадавшего из огня, зоны поражения электрическим током и тому подобное).
3. Затем определяется общее количество пострадавших и степень тяжести их травм. В первую очередь доврачебная помощь оказывается людям с самыми тяжелыми повреждениями.
4. Теперь происходит оказание первой помощи пострадавшим:
 - если пострадавший находится в бессознательном состоянии и у него отсутствует пульс на [сонной артерии](#), то следует провести реанимационные действия (оживление);
 - если пострадавший находится в бессознательном состоянии, но у него прощупывается пульс, то необходимо привести его в сознание;
 - если у пострадавшего травмы, то при артериальном кровотечении накладывается жгут, а при признаках переломов – накладываются транспортные шины;
 - если есть раны на теле, то следует наложить повязку.

Травмы на предприятиях



На любом предприятии, особенно если это производственный цех, предусматривается не только проведение [инструктажей по технике безопасности](#), наличие планов и инструкций по оказанию первой доврачебной помощи, но и присутствие в местах дежурства заполненных аптечек и специальных плакатов. На них должен быть схематически изображен порядок проведения мероприятий по предоставлению помощи пострадавшим.

Скрыть объявление

Содержание аптечки

В аптечках, которые находятся на дежурных пунктах производственного цеха, обязательно должны быть следующие медикаменты и вещи, без которых оказание первой помощи при несчастных случаях невозможно:



1. Для наложения различных повязок и жгутов – индивидуальные перевязочные пакеты, бинты и вата.
2. Для перебинтовки переломов и их фиксации – ватно-марлевые бинты и шины.
3. Для остановки сильного кровотечения – жгуты.
4. Для охлаждения ушибов и переломов – пузырь для льда или специальный охлаждающий пакет.
5. Небольшой поильник – для промывания глаз и приема лекарств.
6. При обмороке – флакон или ампулы нашатырного спирта.
7. Для дезинфекции ран – йод, зеленка, перекись водорода.
8. Для промывания и смазывания ожогов – 2% или 4% раствор борной кислоты, 3% раствор пищевой соды, вазелин.
9. Валидол и другие кардиолекарства – при сильных сердечных болях.
10. Пинцет, ножницы, пипетка.
11. Мыло и полотенце.

Доврачебная помощь в производственном цехе

Оказание первой помощи на производстве заключается в следующем:

1. Проведение всех процедур, описанных в инструкции по оказанию первой помощи. То есть оценка ситуации, обеспечение безопасности и предоставление доврачебной помощи.
2. Вызывание скорой медицинской помощи. То есть набрать централизованный номер как в России, так и в Украине - «03». В службе необходимо подробно и в то же время быстро описать тип повреждения и при каких обстоятельствах оно было получено.
3. Фиксация времени, причин и типа несчастного случая, а также состояния потерпевшего и описание мер, которые были предприняты до приезда врачей. Вся эта информация передается прибывшему врачу.
4. Контроль состояния здоровья пострадавшего и пребывание в постоянном контакте с ним до приезда скорой медицинской помощи.

Электротравмы

Электротравмы – это результат контакта человека с каким-либо источником электроэнергии.

Симптомы электротравмы:

- ощущение общей слабости организма (например, учащенное или **затрудненное дыхание**, частое сердцебиение и так далее);
- может появиться реакция на шум и свет.



Оказание первой помощи электрическим током пораженным людям:

1. Первым делом пострадавшего необходимо избавить от воздействия на него электрического тока. Сделать это можно при помощи подручных средств (например, веревки, сухой доски и так далее) или отключив сеть.
2. Помощь потерпевшему оказывается человеком, который должен обмотать свои руки прорезиненой материей либо одеть специальные рукавицы. Если ничего похожего поблизости нет, то подойдет сухая ткань.
3. К пострадавшему прикасаются в тех местах, где одежда не прилегает плотно к телу.
4. Если человек не дышит, то необходимо провести реанимационные мероприятия.
5. Для предотвращения болевого шока пострадавшему дают обезболивающее.
6. На область поражения накладывается асептическая повязка.

Термические ожоги

Термические ожоги – это результат воздействия высокой температуры от огня, кипятка, пара и чего-либо другого на ткани организма. Такие повреждения подразделяются на четыре степени, каждая, в свою очередь, характеризуется своими симптомами:

- первая степень – присутствует гиперемия и отеки кожи;
- вторая степень – на коже появляются пузыри, которые заполнены жидкостью, также присутствует жгучая боль;
- третья степень: фаза А - происходит распространение некроза, фаза Б – некроз распределяется на все слои кожи;
- четвертая степень – происходит омертвление поврежденной кожи, прилегающих участков, а также тканей.



Оказание первой помощи при поражении термическими факторами:

1. Необходимо сразу прекратить воздействие термического реагента на пострадавшего (например, сбить огонь с одежды водой, тканью, песком и так далее).
2. Далее проводится профилактика шока – пострадавшему даются обезболивающие препараты.

3. Если одежда не прилипла к телу, но повреждена, то от нее необходимо избавиться (срезать).
4. На чистые поврежденные участки накладываются асептические повязки.
5. Все остальные действия должен делать врач.

Остановка кровотечений

По своим видам кровотечения делятся на капиллярные, артериальные, смешанные.

Главная задача человека, который оказывает первую помощь, - остановка кровотечения и недопущение попадания инфекции в рану.



Правила оказания первой помощи при кровотечениях:

1. Если кровотечение капиллярное и легкое (неглубокое), то рана обрабатывается антисептическим средством и накладывается стерильная повязка.
2. Если кровотечение сильное и артериальное или смешанное, то обязательно надо наложить жгут, под низ которого подкладывается ватно-марлевая подушечка и записка с временем его наложения.

Если в ране присутствуют инородные предметы, то их необходимо убрать аккуратно пинцетом. Кожа вокруг повреждения обрабатывается антисептическими средствами.

Вывихи и переломы

С первого раза определить вывих или перелом (особенно если он закрытый) бывает очень сложно. Для этого нужно сделать рентгеновский снимок.



Поэтому правила оказания первой помощи до приезда скорой медицинской помощи при вывихах и переломах одинаковые и заключаются в выполнении комплекса следующих действий:

1. Пострадавшего помещают в удобную для него позу.
2. На пострадавший участок накладывается повязка из бинта. Если перелом явный, то накладывается шина.
3. При сильной боли потерпевшему дают обезболивающие препараты, чтобы не допустить шока.
4. Если перелом открытый, то кожу, прилегающую к поврежденному участку, дезинфицируют, а на рану накладывают ватно-марлевую подушечку. Затем уже все перебинтовывают.

Реанимационное мероприятие – проведение искусственного дыхания

На производстве не исключены случаи, когда у человека может произойти остановка дыхания. Это может быть как результатом полученной травмы, так и вследствие личных особенностей организма.

Если такое произошло, то потерпевшего необходимо срочно реанимировать. Для этого проводится искусственное дыхание или непрямой массаж сердца.

Инструкция по оказанию первой помощи при остановке дыхания:

1. Потерпевшего переворачивают на спину и укладывают на твердую поверхность.
2. Человек, проводящий реанимацию, одной рукой должен закрыть потерпевшему нос, а другой – раскрыть ему рот.
3. Оказывающий помощь набирает в легкие воздух, плотно прижимает свои губы к губам потерпевшего и энергично выпускает воздух. При этом необходимо наблюдать за грудной клеткой пострадавшего.
4. За одну минуту проводится от шестнадцати до двадцати вдохов.



Искусственное дыхание стоит продолжать до тех пор пока:

- у пострадавшего полностью не восстановится дыхание;
- не прибудет медицинский работник (врач или медсестра);
- появились признаки смерти пострадавшего.

Если искусственное дыхание не приносит результатов, но смерть не установлена, то необходимо приступить к выполнению непрямого массажа сердца.

Непрямой массаж сердца

Благодаря такой процедуре у пострадавшего возобновляется кровообращение.



Порядок проведения [непрямого массажа сердца](#):

1. Человек, предоставляющий первую медицинскую помощь, должен знать месторасположение сердца – между грудиной (подвижной плоской костью) и позвоночником. Когда вы надавливаете на грудь, то чувствуете, как сердце сжимается. В результате из него начинает поступать кровь в сосуды.
2. Сначала человек делает два вдоха по технике проведения искусственного дыхания изо рта в рот.
3. Затем одна ладонь перемещается на нижнюю половину грудины (это на два пальца выше от ее нижнего края).
4. Вторая ладонь кладется на первую перпендикулярно или параллельно.
5. Далее оказывающий помощь надавливает на грудь потерпевшего, помогая самому себе наклоном корпуса. При этой процедуре локти не сгибаются.
6. Надавливания проводятся быстро, во время выполнения грудь опускается вниз на четыре сантиметра на полсекунды.
7. Между толчками необходимо делать полусекундные интервалы.
8. Вдавливания чередуются со вдохами. На каждые 15 нажимов делается 2 вдоха.

Эффективнее непрямой массаж сердца проводить вдвоем – один человек делает надавливания, другой – вдохи.

Чего нельзя делать при оказании доврачебной помощи?

Во время оказания первой помощи ни в коем случае нельзя делать следующее:

- применять чрезмерные усилия (например, надавливать на грудную клетку при реанимации, перетягивать жгуты и повязки и так далее);
- при проведении процедуры дыхания изо рта в рот, нельзя использовать прокладки (например, марлю);
- определять признаки дыхания следует очень быстро, тратить драгоценное время нельзя;
- при сильном **артериальном кровотечении** нельзя тратить время на освобождение пострадавшего от одежды;
- если у пострадавшего есть различного происхождения ожоги (например, от огня или в результате химического воздействия), то их нельзя промывать жирами и маслами, пользоваться щелочными растворами, сдирать с них одежду, прокалывать ожоговые пузыри и отслаивать кожу.

Что должен знать и уметь ребёнок 2-3 лет

Память, внимание, мышление:

- Правильно складывать пирамидку, матрешку.
- Узнавать предметы по их составляющим (например, крыша домика).
- Складывать пазлы из 2-4 частей.
- Узнавать и называть основные цвета: красный, желтый, зеленый, синий, белый, черный.
- Понимать значения слов «одинаковые», «похожие», «разные».
- Называть предметы, которых не хватает рисунку (хвостик у зайчика, колесо у машины).
- Из трех предметов выбирать нужный по описанию.
- Рассказывать по памяти про содержание увиденных рисунков (например, на каких музыкальных инструментах играют детки)
- Помнить, что делал утром, днем, вечером.
- В этом возрасте ребенок активно тренирует свою память, учиться концентрироваться, ставить перед собой цель что-то запомнить, найти по картинке, ответить на вопрос взрослого.

Математика:

- Узнавать и называть основные геометрические фигуры: круг, треугольник, квадрат.
- Считать предметы от 1 до 5, отвечать на вопрос: «Сколько всего?»
- Знать, сколько пальцев на руках, ушей у собаки, лап у лисички и т.д.
- Различать понятия «много», «мало», «один», «ни одного».
- Сравнивать 2-3 предмета разной длины, высоты и ширины.
- Понимать слова «сверху», «снизу».
- На данном этапе закладываются основы знаний про количество предметов, их размеры и форму. Ребенок должен помнить, что предметы считаются слева на право, при счете числа нельзя пропускать и называть дважды.

Развитие речи:

- Называть предметы ближайшего окружения и знать их назначение.
- Понимать, какие предметы принадлежат к группам «мебель», «посуда», «одежда», «транспорт», «игрушки», «еда», «овощи», «фрукты» и др.
- Называть действия людей и животных (бегает, прыгает, рисует, спит и др.).
- Знать, какие бывают профессии, чем занимаются люди разных профессий.
- Задавать вопросы и отвечать на вопросы других людей.
- Запоминать несложные стишки.
- Составлять небольшой рассказ по рисунку при помощи взрослого.
- Попытаться согласовывать слова в роде, числе и падеже.
- Ребенок начинает четко выговаривать большинство звуков родного языка, активно формируется его словарный запас. Малыш учиться

понимать речь других людей, строить предложения, правильно согласовывать в них слова.

Графические навыки

- Ребенок начинает пользоваться разными графическими средствами: мелом, красками, карандашами, фломастерами; учиться проводить линии, рисовать кружочки, раскрашивать рисунки.
- Ребенок должен уметь отщипывать кусочки от пластилина, скатывать пластилин в «шарик» и «колбаску».
- Помочь овладеть данными навыками помогут всевозможные развивающие игрушки, книжки и, конечно же, ваше общение с ребенком. Хочется обратить внимание на специальную литературу, например, пособия О. Н. Земцовой серии «Разумные книжки» для детей 2-3 лет.

Уважаемые мамы и папы, помните!

1. Развитие речи – главное в этом возрасте. Для этого необходимо делать ежедневно и многократно:

- пальчиковую гимнастку, зарядку для язычка и губ
- повторять звуки и слова, четко проговаривая и глядя ребенку в лицо
- читать стихи и сказки, рассматривать и называть предметы, игрушки, картинки
- следить за своей речью, не подделываться под детскую речь
- отвечайте на все вопросы ребенка, но конкретно и коротко.

2. Ведущим процессом является восприятие. Для этого необходимо:

- окружать ребенка игрушками, предметами, с которыми можно действовать – катать, кидать, разбирать, собирать, складывать, трогать, нюхать, слушать, пробовать.

3. Ведущий вид деятельности – игра. Обыгрывайте с ребенком разные ситуации, предлагайте выполнить то или иное задание от лица игрушки, для игрушки, например, пусть свое недовольство поведением ребенка высказывает любимый медвежонок.

4. Ребенок стремится к самостоятельности – удовлетворяйте эту потребность. Все, что ребенок может делать – пусть делает сам.

5. Будьте последовательны в требованиях, не бойтесь сказать «Нет».

6. Хвалите ребенка за хорошее поведение.

Любви и терпения!

Памятка для родителей

«Каждый ребенок должен уметь...»

(от двух до трех лет)

1. Первичное умение подчинять свои желания необходимости (усвоение понятий «можно», «нужно», «нельзя»).
2. Умения проявлять самостоятельные желания и возможности («хочу», «не хочу», «могу», «не могу»).
3. Представления о том, что можно делать, а чего нельзя (нельзя драться, уходить от взрослых, кричать на детей, кусаться и т.д.).

4. Самообслуживание.

Представления о: процессах умывания, одевания, купания; потребности в чистоте и опрятности, понимании их смысла («для здоровья», «для красоты», «чтобы взрослые радовались», «чтоб другим было приятно смотреть и быть рядом»);

Умения: с помощью взрослого и самостоятельно:

- ✓ одеваться и раздеваться в определенной последовательности, надеть или снять майку, платье и т.д.;
- ✓ расстегивать и застегивать пуговицы на одежде (спереди), одежду выворачивать на лицевую сторону, складывать ее на место;
- ✓ расшнуровывать и расстегивать обувь;
- ✓ замечать беспорядок в одежде, исправлять его;
- ✓ правильно называть процесс одевания, предметы и действия, связанные с ним.



Умения выполнять правила гигиены (с помощью взрослого или самостоятельно):

- ✓ умывать лицо, мыть руки перед едой и после каждого их загрязнения (самостоятельно засучивать рукава, намыливать руки, тщательно смывать пену водой, досуха вытирать полотенцем);
- ✓ пользоваться носовым платком;
- ✓ чистить зубы, полоскать рот после приема пищи под наблюдением взрослого;
- ✓ правильно пользоваться предметами индивидуального назначения: салфеткой, расческой, стаканом для полоскания, полотенцем, горшком;
- ✓ вовремя сообщать взрослому о своих физиологических потребностях;
- ✓ правильно называть процессы умывания, купания, предметы и действия, связанные с ними.