

ПРИНЦИПИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

Існує чотири принципи надання першої допомоги при невідкладних ситуаціях, яких треба обов'язково дотримуватися. Ця послідовність дій забезпечить Вашу безпеку, безпеку постраждалого та оточуючих людей, а також сприятиме ефективній роботі рятувника.

• ПРИНЦИП ПЕРШИЙ:

Огляд місця пригод.

До початку надання першої допомоги уважно роздивіться і спробуйте визначити:

1. Чи є місце події безпечним?
2. Що відбулося?
3. Скільки постраждалих?
4. Чи в змозі оточуючі Вам допомогти?

При проведенні огляду звертайте увагу на деталі, які б могли підказати причину пригод та отриманих травм. Це дуже важливо, якщо постраждалий непритомний і свідки пригод відсутні.

Пам'ятай про свою безпеку, безпеку потерпілого та оточуючих!

•• ПРИНЦИП ДРУГИЙ:

Проведення первинного огляду з наданням першої допомоги.

Перевірка свідомості: бачу, чую, відчуваю

Бачити – визначити чи потерпілий не втратив свідомість

Чути – звернутися до постраждалого

Відчувати – якщо відповіді немає:

- Злегка стисніть трапецевидний м'яз постраждалого;
- Не штовхайте та не переміщуйте потерпілого;
- Викликайте швидку допомогу по тел. 103.

-2-

Ваші наступні дії.

крок перший: перевірка прохідності дихальних шляхів;

крок другий: перевірка наявності дихання.

➤ КРОК ПЕРШИЙ:

Перевірка прохідності дихальних шляхів.

Кожна людина, яка спроможна говорити або кричати, знаходиться у свідомому стані і дихальні шляхи у неї відкриті. Якщо ж постраждалий непритомний, необхідно переконавшись в прохідності дихальних шляхів. Для цього закиньте його голову та підніміть підборіддя.



ДОРΟΣЛИЙ / ДИТИНА

Якщо у Вас є підозра на травму шиї у постраждалого, використовуйте інший метод для відкриття дихальних шляхів, який має назву «висунення нижньої щелепи без закидання голови».



➤ КРОК ДРУГИЙ:

Перевірка наявності дихання. Постраждалий непритомний.

Щоб визначити наявність дихання у постраждалого, який знаходиться у невідомому стані, зробіть наступне:

Наблизьте Ваше обличчя до рота і носа постраждалого так, щоб можна

-3-

було почути і відчувати повітря при видиху. При цьому спостерігайте за підняттям та опусканням грудної клітки постраждалого. Визначення проводимо не більше 5 - 10 секунд.



Бачу
Чую
Відчуваю

Якщо постраждалий дихає, треба покласти його у відповне положення: Одією рукою захватіть дальню від себе руку постраждалого і притисніть до протилежної щоки, зігніть дальню від Вас ногу в колінному суглобі. Переверніть постраждалого на бік з виставленим коліном так, щоб його стегно знаходилося під прямим кутом для запобігання зміщенню постраждалого на обличчя.

У положенні, при якому голова постраждалого лежить на руці, нахиліть його голову вперед і відкрийте рот, щоб дати вихід рідині (блювотиння, слина, кров). Коли постраждалий, який втратив свідомість, лежить на животі, ризик удушення мінімальний.

Укрийте постраждалого, пам'ятайте, що необхідно зберігати тепло!

... ПРИНЦИП ТРЕТІЙ:

ВИКЛИК ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ

Для виклику швидкої допомоги подзвоніть по телефону 103.

По можливості пошліть когось дзвонити, в той час як Ви самі надаєте допомогу постраждалому.

Коли треба викликати швидку допомогу:

Спокійно та правильно зроблений виклик забезпечує швидке отримання додаткової допомоги!

Швидку допомогу необхідно викликати при будь-якій із зазначених ситуацій:

- Втрата свідомості або рівень свідомості, що змінюється
- Проблеми із диханням (утруднене дихання або його відсутність)

-4-

- Біль в грудях або відчуття тиснення в грудях
- Сильна кровотеча
- Сильний біль у животі
- Блювота з кров'ю або кров'яні виділення (з сечею, мокротинням)
- Отруєння
- Судоми, сильний біль або утруднена мова
- Травми голови, шиї або спини, можливі травми (переломи) кісток
- Раптове порушення руху

Швидка допомога, відповідні аварійні служби та міліція викликаються при:

- Пожежі або вибуху
- Витоку шкідливих отруйних речовин
- Пошкодженні високовольтних електричних дротів, аваріях на виробництві
- Дорожньо - транспортних пригодах
- Наявності вогнепального або ножового поранення

Як викликати швидку допомогу:

- Точна адреса місця, де відбулася пригода (з назвою найближчих вулиць, що перетинаються, орієнтири, назва будівлі) і як до нього під'їхати
- Номер телефону, з якого робиться виклик, прізвище того, хто викликає
- Прізвище та ім'я постраждалого
- Характер пригод (має місце нещасний випадок або гостре захворювання)
- Кількість постраждалих
- Стан постраждалого (біль в грудях, утруднене дихання, кровотеча та ін.)
- Характер допомоги, що надається

Не кладіть трубку, якщо не впевнені, що диспетчер зрозумів Вас правильно!!!

-5-

§ Проведення вторинного огляду.

Вторинний огляд допомагає виявити інші проблеми, які безпосередньо не становлять загрози для життя постраждалого, проте можуть мати серйозні наслідки, якщо не взяти їх до уваги.

Вторинний огляд складається з трьох етапів:

1. Опитування постраждалого і/або оточуючих.
2. Перевірка ознак життя: - свідомість, дихання. Старайтеся виявити будь-які зміни або порушення ознак життя, перевіряйте їх кожні 5 хвилин.
3. Проведення загального огляду постраждалого (тільки в тому разі, якщо є підозра на наявність травми): ошупуйте голову, кожне плече, лопатки, ключиці, руки від плеча до кінчиків пальців, перевірте грудну клітку і черевну порожнину, ошупуйте кожну ногу зверху від стегна до кінчиків пальців (сідниці слід щупати в кругову). Подивіться, чи немає змін у формі та довжині кінцівок.

Пам'ятайте, що переміщення постраждалого може призвести до погіршення його стану. При обстеженні та наданні допомоги постраждалому в свідомому стані залишіть його в тому положенні, в якому він був знайдений.

§ Серцево-легенева реанімація.

Перша допомога при зупинці серця – проведення СЛР.

Після того, як Ви визначили, що потерпілий у невідомому стані, відкрили дихальні шляхи, перевірили дихання протягом 5-10 сек. - дихання відсутнє, терміново починайте проводити серцево-легеневу реанімацію:



Знайдіть правильне положення для рук. Нашупайте двома пальцями однієї руки заглиблення на нижньому краї груднини, покладіть основу долоні другої руки на груднину вище того місця, де розташовані пальці. Покладіть долоню першої руки поверх другої руки.



Зробіть 30 поштовхів на груднину двома руками на глибину 4-5 см. Не торкайтесь пальцями грудної клітки. Проводьте поштовхи плавно, по вертикальній прямій, постійно утримуючи руку на груднині.



Зробіть 2 повних вдихання «із рота в рот» тривалістю 1 сек. кожне вдихання. Слідкуйте за підняттям грудної клітки, щоб упевнитись - повітря проходить до легенів.

Зробіть 5 циклів із 30 поштовхів і 2-х вдихань.

Повторно перевірте наявність дихання.

При відсутності дихання продовжуйте проведення серцево-легеневої реанімації, перевіряйте дихання через кожні кілька хвилин.

При проведенні серцево-легеневої реанімації у дітей та немовлят допомога починається з 5 вдихань з наступним проведенням циклу - 30 поштовхів грудної клітки + 2 вдихання.

ДИТИНА



Найдіть правильне положення для рук. Нашупайте двома пальцями заглиблення на нижньому краї груднини, покладіть долоню другої руки на груднину вище того місця, де розташовані пальці.



Зробіть 30 поштовхів на груднину однією рукою на глибину до 3 см



Зробіть 2 вдихання протягом 1,5 - 2 сек.

НЕМОВЛЯ



Знайдіть правильне положення для пальців. Покладіть два пальці на груднину немовляти на один палець нижче лінії, яка проходить між сосками.



Зробіть 30 поштовхів на груднину двома пальцями на глибину 2 см



Зробіть 2 легких вдихання.

§ Кровотеча.

Первинний огляд передбачає виявлення сильної кровотечі, яка повинна бути зупинена якнайшвидше, тому що являє реальну загрозу для життя постраждалого. Якщо в рані є стороннє тіло, не видаляйте його. Для зупинки кровотечі використовуйте чистий по можливості стерильний перев'язувальний матеріал.

Послідовність надання першої допомоги:



Притисніть рану.

Накладіть на рану давлячу пов'язку.

- Трохи підніміть пошкоджену кінцівку
- Постраждалого треба посадити
- Якщо кров тече через бинт, накладіть додаткові салфетки і замотайте їх бинтом поверх старої пов'язки
- Не знімайте бинти, що вже просякли кров'ю.

§ Перша допомога при носовій кровотечі:

- Попросіть постраждалого сісти, злегка нахилити голову вперед, затиснувши при цьому ніздрі на 10-15 хвилин
- Попросіть постраждалого в цей час дихати ротом
- Як тільки кровотеча зупиниться, якщо постраждалий-дитина, попросіть не терти носа, не шмаркатися, щоб не спричинити повторну кровотечу
- Якщо носова кровотеча не зупинилася, зверніться до лікаря!

§ Шоковий стан.

Всі постраждалі, незалежно від того, втратили вони багато крові чи ні, можуть впасти в шок, тому слід вжити термінові заходи, що запобігають розвитку шоку.

- Ознаки та симптоми:**
- Бліда, холодна і волога шкіра
 - Слабкість
 - Неспокій
 - Сухість у роті, спрага
 - Слабкий частий пульс
 - Часте дихання
 - Сплутаність свідомості
 - Непритомний стан

- Перша допомога:**
- Зігрійте постраждалого - укрийте постраждалого чим - небудь теплим (ковдра, пальто)
 - Покладіть постраждалого на спину, підніміть ноги на 30-40 см вище рівня тіла (ноги піднімати не слід якщо є підозра на травму хребта, стегна, гомілки, шиї)
 - Заспокойте постраждалого, надайте допомогу при наявності інших травм або захворювань, які можуть сприяти розвитку шоку
 - Не давайте постраждалому пити, якщо він втратив свідомість

§ Задуха.

Задуха – втрата свідомості, постраждалий не реагує і не дихає. Повітря не надходить в легені, обличчя синіє.

- Найчастіше причинами задухи є:**
- Спроба проковтнути великі шматки їжі без ретельного їх пережовування
 - Надмірне вживання спиртних напоїв під час прийняття їжі

- Зубні протези – заважають відчувати, як добре прожована їжа перед ковтанням
- Жвава розмова під час їжі або прийняття їжі поспіхом
- Ходьба або біг, гра, коли в роті знаходиться їжа або сторонній предмет

- Ознаки задухи:**
- Часткова задуха – сильний кашель з відкашлюванням, проте постраждалий в змозі дихати і говорити
 - Повна задуха – постраждалий рефлекторно береться за горло, при цьому не в змозі ні говорити, ні дихати, обличчя синіє

- Перша допомога при удушенні:**
1. Встаньте позаду постраждалого, просуньте руки у нього під пахвами. Якщо у постраждалого часткова непрохідність дихальних шляхів, не заважайте йому відкашлятися, і тоді сторонній предмет можливо вийде сам по собі. Людина, яка знаходиться при свідомості, може кашляти або розмовляти, отримує достатньо повітря для дихання. Будьте поряд, попросіть постраждалого добре відкашлятися. Якщо кашель довго не втихає, викличте швидку допомогу.
- У випадку, коли постраждалий погано дихає, його кашель дуже слабкий або він неспроможний розмовляти, робіть все як в ситуації з повною непрохідністю дихальних шляхів:



1. Станьте збоку від постраждалого, нахиліть його вперед, підтримуючи своєю рукою - зробіть 5 поплескувань між лопатками постраждалого долонею.
2. Станьте позаду постраждалого, просунувши руки у нього під пахвами. Стисніть одну руку в кулак, притисніть з боку великого пальця до живота, на середині відстані між пупком і нижнім краєм грудини постраждалого

- Обхопіть першу руку другою рукою і зробіть 5 достатньо глибоких натискувань між пупком і сонячним сплетінням постраждалого
- Повторіть по чергову 5 поплескувань між лопатками і 5 натискувань на область сонячного сплетіння



Якщо постраждалий непритомний: - огляньте ротову порожнину. Відкрийте рота, якщо Ви бачите стороннє тіло і впевнені, що можете його вилучити, поставтеся його видалити. Якщо стороннє тіло не вдалося видалити, продовжуйте проведення серцево - легеневої реанімації.



Закиньте голову і трохи підніміть підборіддя, зробіть 2 повних вдування.



Зробіть 30 поштовхів на грудину 2 руками глибиною 4-5 см

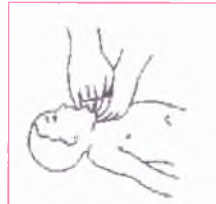
НЕМОВЛЯ



Зробіть 5 енергійних поплескувань по спині між лопатками.



Зробіть 5 поштовхів двома пальцями в середину грудини, нижче лінії між сосками.



Злегка висуніть нижню щелепу з притиснутим до неї язиком. Якщо стороннє тіло видно, видаліть його мізинцем.

§ Невідкладні стани. Інсульт.

- Ознаки та симптоми інсульту:**
- Раптова слабкість і/або оніміння обличчя, руки або ноги, звичайно з одного боку
 - Утруднена мова або її невиразність
 - Раптовий сильний головний біль
 - Запаморочення
 - Непритомний стан

Три головні прийоми розпізнавання симптомів інсульту, так звані «ПЗП».

- П – попросіть постраждалого посміхнутися
 - З – попросіть його заговорити
 - П – попросіть його підняти дві руки
- При інсульті: посмішка крива, одна із сторін обличчя погано підкоряється людині, кутки губ опущені вниз, говорить запинаючись, як на підлітку, а руки піднімаються не на один рівень - рука з ураженого боку завжди нижче

- Перша допомога:**
- Припиніть будь-які фізичні дії
 - Покладіть постраждалого в стабільне положення паралізованою частиною доверху для вільного витоку рідини з рота
 - Розстебніть одяг, який утруднює дихання
 - Викличте швидку допомогу
 - Залишайтеся з потерпілим, доки не прибуде швидка допомога
 - Слідкуйте за ознаками життя
 - Постарайтеся заспокоїти та підбадьорити постраждалого

§ Невідкладні стани при діабеті.

- Ознаки та симптоми:**
- Частий пульс
 - Часте дихання

- Часте сечовиділення
- Бажання їсти та пити
- Запах ацетону з роти
- Пітливість
- Почуття неспокою, голоду, головокружіння
- Сплутаність свідомості та дивна поведінка
- Можливі судоми і втрата свідомості

Перша допомога

Якщо постраждалий не втратив свідомість, дайте йому щонебудь солодке (солодкий чай, цукерку, фруктовий сік, звичайний цукор). Якщо стан постраждалого не покращується, через декілька хвилин після прийому цукру викликайте швидку допомогу. Якщо постраждалий непритомний, не давайте йому пити або їсти.

- Слідкуйте за ознаками життя постраждалого, підтримуйте нормальну температуру тіла і викликайте швидку допомогу

§ Епілептичний напад (судоми)

Ознаки та симптоми:

- Короткочасна сплутаність або втрата свідомості
- Неконтрольовані напади судомної «тряски»
- Можливе нетримання сечі і/або калу

Перша допомога

- Постарайтеся захистити постраждалого від отримання травми
- Захищайте голову постраждалого, підклавши під неї подушку або складений одяг
- Після нападу людина відчуває сонливість та погано орієнтується в оточуючих обставинах
- Покладіть постраждалого у відновне положення, поки він повністю не прийде до свідомості

-14-

- Проведіть вторинний огляд, щоб впевнитися у відсутності травм, отриманих під час нападу

!!! Викликайте швидку допомогу в наступних випадках:

- Напад продовжується більше 3 хвилин
- Повторні напади
- Постраждалий отримав травму
- Постраждала – вагітна жінка
- Постраждалий – дитина або немовля
- Постраждалий хворий на діабет
- Судоми виникли у воді
- Через 10 хвилин після закінчення нападу постраждалий не приходить до свідомості

§ Інфаркт міокарда.

Ознаки та симптоми:

- Біль: давлячий, стискуючий, ниючий, відчуття стиснення або тяжкості у грудях
- Біль, зазвичай за грудиною, відчувається в середині грудної клітки
- Він може віддавати в плече, руку, шию, нижню щелепу або спину
- Заперечення нападу
- Утруднене дихання
- Прискорений, уповільнений або нерегулярний пульс
- Бліда або синюшна шкіра
- Пітливість
- Нудота або блювання; часто описуються як розлади травлення

Перша допомога.

- Постраждалий повинен припинити будь-яку фізичну діяльність
- Допоможіть хворому прийняти зручне положення
- Послабте краватку та ремінь
- Допоможіть хворому прийняти нітрогліцерин, який він має при собі

-15-

- Викличте швидку допомогу
- При зупинці серця будьте готові до проведення серцево-легеневої реанімації

§ Непритомність.

Ознаки та симптоми:

- Людина може раптово знепритомніти
- Постраждалий іноді встигає відчути, що йому зле – запаморочення голови, нудота або раптова пітливість
- Повільно опускається на землю або падає
- Довжина нападу декілька десятків секунд

Перша допомога:

- Укладаємо постраждалого, не даємо йому впасти і вдаритись
- Піднімаємо постраждалому якнайвище ноги
- Розстібаємо тісний одяг
- Забезпечуємо доступ свіжого повітря
- Контролюємо стан потерпілого – якщо хворий не приходить до свідомості протягом 1-2 хвилин, викликаємо швидку допомогу

§ Гострий біль у животі.

Ознаки та симптоми:

- Сильний біль у животі (язва, апендицит, печінкові коліки та ін.)
- Напружений живіт
- Поза «ембріона»
- Слабкість, озноб

Перша допомога:

- Допоможіть хворому зайняти зручне положення
- Холод, Голод, Спокій. Не давайте хворому ніяких ліків, їсти і пити
- Терміново викликайте швидку допомогу

-16-

§ Діарея.

Ознаки та симптоми:

- Часті та розріджені випорожнення
- Нудота, блювання
- Біль в області живота, спазми
- Втрата апетиту

Ознаки зневоднення організму:

- Сухість у роті
- Запаморочення або дезорієнтація
- Сухість шкіри (після натискування шкіра не відновлюється до попереднього стану)
- Жар, частий пульс
- Скорочення діурезу по мірі розвитку зневоднення

Перша допомога.

- Допоможіть постраждалому прийняти зручне лежаче положення
- Приготуйте розчин: на 1 літр холодної кип'яченої води (яка кипіла не менше 20 хвилин) додається 1 чайна ложка солі і 4 чайні ложки цукру. Цей розчин слід приймати регулярно

§ Передчасні пологи.

Ознаки та симптоми:

- Перейми виникають з проміжками в 2 хвилини або менше
- Жінка повідомляє, що вона зараз народить
- Жінка починає напружуватися і тужитися, наче опорожнює кишечник
- Починає прорізуватися голівка плоду

Перша допомога при пологах.

- негайно викличте швидку допомогу
- Допоможіть жінці влаштуватися зручно, звичайно це положення на спині із піднятими колінами або на боці

-17-

- Покладіть під голову і плечі подушку або складений одяг
- Заспокойте і підбадьорте жінку
- Вимийте руки
- Підкладіть чисті рушники, ковдру чи будь-яку іншу тканину під сідниці жінки
- Зніміть з porodілля нижню білизну та зайвий одяг, але накрийте її ковдрою або рушником
- Ні в якому разі не намагайтеся затримати пологи

Допомога у пологах:

- При появі голівки плоду підтримайте її однією рукою. Будьте готові до того, що частина тіла немовляти, яка залишилася, виїде досить швидко. Не тягніть дитину на себе.
- Якщо оболонка з навколоплідними водами ще не розірвалася і продовжує закривати голівку немовляти, обережно розірвіть її і видаліть залишки оболонки з рота та носа немовляти
- Якщо пуповина обмоталася навколо голови дитини, обережно послабте її і розмотайте
- Під час пологів намагайтеся очищати рот і ніс немовляти від слизу та рідини, що накопичується
- Коли ступні дитини вийдуть повністю, акуратно переверніть дитину обличчям донизу, притримуючи ступні ніг в трохи піднятому положенні. Тіло новонародженого слизьке - тримайте його міцно, але не стискайте
- Шматком тканини обережно протріть рот і ніс немовляти від слизу
- Якщо протягом 30 секунд після народження немовля не почало дихати, м'яко помасажуйте його спинку. Якщо це не допомагає, поплескайте пальцем по підшвах його ніг. Якщо дихання не стимулюється такими чином, переходьте до проведення штучної вентиляції легень
- Підготуйте 3 шматки стерильної тканини (можна використовувати бинт) і ножиці, попередньо прокип'ятивши їх у воді

-18-

- Насамперед туго перев'яжіть пуповину на відстані 15 см від живота немовляти
- Зробіть другий тугий вузол на відстані 20 см від живота
- Розріжте пуповину між вузлами (якщо не можна викликати швидку допомогу)
- Перевірте, чи не кровоточить розріз. Якщо є кров, негайно перев'яжіть ще раз, не знімаючи перших пов'язок
- На місце розрізу накладіть стерильну пов'язку і зафіксуйте пуповину на тілі дитини стерильним (чистим) бинтом
- Якщо плацента повністю не відійшла, накладіть на місце розрізу стерильну пов'язку

Догляд за porodіллям.

- Не намагайтеся самі видалити плаценту. Плацента з пуповиною повинні вийти протягом 20 хвилин. Невелика кровотеча в цьому випадку є нормальною
- Підставте чистий рушник під плаценту і пуповину, що відокремилися, поклавши їх вище або на тому ж рівні, що і новонароджений. Пізніше їх повинен оглянути лікар
- Протріть ділянку навколо піхви і тримайте porodілля під ковдрою

Догляд за новонародженим.

- Переконайтеся в наявності дихання у дитини і стежте, щоб ніздрі були чистими (новонароджені дихають через ніс)
- Тримайте дитину в теплі, протерши її (не намагайтеся вимити немовля) і обгорнувши в чисту тканину, покладіть новонародженого на живіт матері

Пам'ятайте, що пологи - природний процес, не намагайтеся втручатися в його хід !!!

§ Опіки.

Опіки - це пошкодження м'якої тканини під дією на неї високої температури, хімічних речовин, електричного струму або сонячних променів. За глибиною ураження тканин опіки ділять на

-19-

три види: опіки I ступеня - (почервоніння шкіри), опіки II ступеня (поява на шкірі пухирів), опіки III ступеня (обуглення шкіри та нижчих шарів тканин).

Після усунення джерела опіку м'які тканини продовжують тліти ще деякий час, що призводить до ще більших пошкоджень. Охолодження допомагає попередити утворення пухирів при невеликих опіках та зменшити пошкодження тканин при більш серйозних.

!!! Терміново викликайте швидку допомогу, якщо опік:

- Викликає утруднення дихання
- Поширюється на декілька частин тіла
- Зачіпає голову, шию, кисті рук, ступні або статеві органи
- У дитини або у людини похилого віку
- Спричинений хімічною речовиною, вибухом або дією електричного струму

Перша допомога при опіках I ступеня

- Негайно охолодіть місце опіку холодною, але не льодяною водою. Ніколи не використовуйте лід
- Накрийте уражену область чистою вологою серветкою для зменшення болю

Перша допомога при опіках II ступеня

- Охолодіть обпечену поверхню холодною водою. Накладіть вологу або суху стерильну пов'язку для попередження попадання інфекції
- До появи набряку зніміть з постраждалого обручку, годинник та інші предмети

Не можна:

- Торкатися обпеченої поверхні чим-небудь, крім стерильних або чистих тампонів - пов'язок, використовувати вату
- Відривати одяг, що прилип до рани
- Обробляти рану при опіках III ступеня
- Розрізати опікові пухирі

-20-

- Наносити креми, мазі, присипки, крім спеціально призначених для опіків

При опіках III ступеня якомога швидше доставте постраждалого до лікаря.

§ Відмороження.

Відмороження є різновидністю холодової травми. Виникає у певній частині тіла, яка піддається дії холоду, що призводить до замерзання тканин організму. Відмороження може призвести до втрати кистей, ступнів, пальців рук і ніг.

Ознаки та симптоми:

- Відсутність чутливості в пошкодженій ділянці
- Заклякання
- Восковий колір шкіри
- Шкіра холодна на дотик
- Зміна кольору шкіри (бліда, почервоніла, жовта, посиніла)

Перша допомога:

- Ніколи не розтирайте відморожену частину тіла
- Зігрійте відморожену частину тіла руками або іншими частинами тіла
- Якщо відморожена частина тіла не набуває нормального кольору, занурте її в теплу воду температурою 38-42°C і тримайте, доки вона не почервоніє та не стане теплою на дотик
- Забинтуйте пошкоджену ділянку сухою стерильною (чистою) пов'язкою
- При відмороженні пальців рук або ніг прокладіть між ними вату або марлю
- Не розрізайте пухирі, які утворилися
- Як можна швидше доставте постраждалого до лікаря!

-21-

§ Невідкладні стани, викликані гіпертермією (перегріванням).

Теплові судоми — болісні скорочення м'язів, зазвичай страждають литкові м'язи або м'язи живота, викликаються втратою організмом рідини та мінеральних речовин у результаті інтенсивних фізичних вправ, роботи при високій або навіть помірній температурі навколишнього середовища.

Ознаки та симптоми:

- Сильні м'язові скорочення, зазвичай м'язів ніг та живота
- Нормальна температура тіла
- Волога шкіра

Перша допомога.

- Помістіть постраждалого в прохолодне місце
- Дайте йому охолодженої води або напою
- Потягніть і помасажуйте м'язи в області спазму

Теплове перевтомлення — найбільш розповсюджений стан при перегріванні, який призводить до зневоднення організму — викликається фізичними вправами або роботою в жарких умовах.

Ознаки та симптоми:

- Нормальна або дещо підвищена температура тіла
- Прохолодна, волога, бліда або почервоніла шкіра
- Головний біль, запаморочення або слабкість
- Нудота, виснажений стан

Тепловий удар — небезпечний стан, який виникає, якщо ознаки та симптоми теплового перевтомлення залишаються без уваги. Порушується терморегуляція, що призводить до різкого підвищення температури тіла, при якій мозок та інші життєво важливі органи не в змозі нормально функціонувати.

-22-

- Втрата координації рухів
- Зняквітіння, незвична манера поведінки
- Температура тіла нижче 35°C

Перша допомога.

- Викличте швидку допомогу
- Поступово відігрійте тіло постраждалого, загорнувши його в ковдру або одягніть на нього сухий одяг
- По можливості прикладіть до тіла постраждалого гарячу грілку (пляшку з теплою водою)
- Дайте тепле пиття, якщо постраждалий при свідомості
- Не зігрівайте постраждалого занадто швидко, це може викликати проблеми із серцем
- Будьте надзвичайно уважні при спілкуванні з постраждалим

§ Травми опорно-рухового апарату.

Травми опорно-рухового апарату дуже поширені. Вони виникають при різних обставинах: падінні, при незграбних або раптових рухах або при автомобільній аварії.

Перелом — це порушення цілісності кістки. Він може бути повним і неповним, закритим або відкритим. Для відкритого перелому характерна наявність рани, він найбільш небезпечний, бо існує загроза занесення інфекції в рану або крововтрати. При закритому переломі, який при травмах буває частіше, шкіряний покрив залишається неушкодженим.

Вивих — це зміщення кістки відносно її нормального положення в суглобі. Дія великої сили, що призвела до вивиху, може також спричинити перелом кістки та пошкодження близько розташованих нервів і кровоносних судин. Вивих зазвичай легко виявити завдяки видимій деформації суглобу, яку добре видно.

Розтягнення і розрив зв'язок відбувається при надмірному навантаженні на суглоб. Важкі форми розтягнень викликають сильний біль при незначному русі суглоба. Найбільш поширеними є розтягнення зв'язок гомілкового та колінного суглобів, пальців і зап'ястя.

-24-

Ознаки та симптоми:

- Висока температура тіла, іноді досягає 41 °C
- Почервоніла гаряча суха шкіра
- Роздратованість
- Прогресуюча втрата свідомості
- Прискорений слабкий пульс, який переходить в аритмію
- Часте поверхнєве дихання

Перша допомога.

- Помістіть постраждалого в прохолодне місце
- Дайте йому охолодженої води
- Розстебніть тісний і зніміть просякнутий потом одяг
- Прикладіть прохолодний мокрий компрес, помістивши його в пахову область, в кожную пахвину і на шию. Охолодіть тіло постраждалого мокрими рушниками або простиратками, забезпечте вентиляцію
- Уважно слідкуйте за станом постраждалого. Не втирайте в шкіру спирт, бо він призводить до закриття пор шкіри і перешкоджає виходу тепла. При тепловому ударі у постраждалого може зупинитися дихання або трапитись інфаркт міокарда. Будьте готові до проведення реанімаційних заходів. У разі відмови від води, блювоти та зміни рівня свідомості - викликайте швидку допомогу

§ Невідкладні стани, викликані гіпотермією (переохолодженням).

Гіпотермія є загальним переохолодженням тіла, коли організм не в змозі компенсувати втрату тепла.

Ознаки та симптоми:

- Тремтіння або озноб (можуть бути відсутніми на більш пізніх стадіях)
- Заніміння

-23-

Розтягнення м'язів і сухожилів зазвичай викликаються підняттям важких речей, надмірною роботою м'язів, різкими і незграбними рухами. Якщо подібним травмам не надавати відповідної уваги, то розтягнення м'язів може стати хронічним, особливо в області шиї, попереку і стегна.

Ознаки та симптоми:

- Біль
- Болючість
- Припухлість
- Неможливість виконання звичайної рухової функції
- Можлива зміна кольору шкіри
- Деформація
- Зовнішня кровотеча
- Відчуття хрусту в кістках або тріскаючий звук в момент отримання травми

Перша допомога.

- Спокій
- Забезпечення нерухомості пошкодженої частини тіла
- Холод
- Підняте положення пошкодженої частини тіла

Принципи іммобілізації.

Іммобілізація - забезпечення нерухомості пошкодженої частини тіла. Направлена на зменшення болю, запобігання додатковим травмам, зменшення ризику додаткової кровотечі, запобігання переходу закритого перелому у відкритий.

Шина:

- Накладається без зміни положення пошкодженої частини.
- Одночасно повинна охоплюватись область пошкодження і суглоби, розташовані вище та нижче цієї області.

-25-

- Фіксується вище та нижче ділянки пошкодження.
- До і після накладання шини перевірте пальці, вони повинні бути теплі на дотик і мати рожеві нігті.
- При скаргах на зніміння ослабте пов'язку.

§ Травми голови і хребта.

Травма голови може призвести до зміни функції пам'яті, емоцій і мови. При пошкодженні області мозку, що контролює відповідну частину тіла, ця частина може назавжди втратити свої функції. Пошкодження спинного мозку і нервової системи можуть спричинити тимчасові та постійні паралічі, втрату чутливості, функцій руху, а також смерть. Ознаки і симптоми травм голови і хребта можуть проявлятися відразу або через деякий час після травми.

!!! небезпечні травми найбільш можливі при:

- Падінні з висоти
- Стрибках у воду
- Нанесенні сильного удару по голові або тулубу
- Дорожньо-транспортних пригодах
- Ураженні блискавкою
- Ураженні електричним струмом
- Вибуху

Ознаки і симптоми:

- Зміна рівня свідомості, сонливість, сплутаність свідомості, непритомність
- Сильний біль або тиск в голові, шиї або спині
- Поколювання або втрата чутливості в пальцях рук та ніг
- Втрата функцій руху частини тіла
- Незвичні бугристості новоутворення на голові або хребті
- Виділення крові або спинномозкової рідини з вух або носа
- Сильна кровотеча в області голови, шиї або спини
- Судоми
- Затруднене дихання

-26-

- Порушення зору
- Нудота або блювання
- Зіниці різного розміру
- Втрата рівноваги
- Синці в області голови, особливо навколо очей та вух

Перша допомога.

- Викличте швидку допомогу
- Іммобілізуйте руками голову постраждалого з обох боків в тому положенні, в якому Ви його знайшли
- Підтримуйте прохідність дихальних шляхів
- Слідкуйте за рівнем свідомості та дихання
- Зупиніть зовнішню кровотечу
- Підтримуйте нормальну температуру тіла постраждалого
- Якщо на постраждалому є захисний шолом, не знімайте його. Зніміть його тільки в тому разі, якщо постраждалий не дихає

§ Проникаючі поранення грудної клітки.

Ознаки і симптоми:

- Затруднене дихання
- Кровотеча із відкритої рани грудної клітки
- Всмоктуючий звук з рани при кожному вдиху
- Сильний біль в області рани
- Деформація, що характерна для перелому
- Кровохаркання

Перша допомога.

- Попросіть постраждалого глибоко вдихнути
- Закрийте рану пов'язкою, що не пропускає повітря, можна використати шматок поліетиленового пакета або обгортку
- Якщо цього немає під рукою, візьміть складений шматок тканини або що-небудь з одягу
- Закріпіть пов'язку лейкопластирем, один з її країв залиште відкритим

-27-

- При вогнепальному пораненні обов'язково перевірте місце можливого виходу кулі
- У разі виявлення другого отвору надайте таку ж допомогу, яка наведена вище

§ Отруєння.

Отруєння відбуваються при попаданні токсичної речовини в середовище організму. Отрутою є будь-які речовини, що потрапляючи в організм, викликають отруєння, захворювання та смерть. Ця речовина може бути прийнята людиною навмисно або випадково.

Ознаки і симптоми:

- Хворобливий стан та вигляд постраждалого
- Нудота, блювання
- Проніс
- Біль у грудях або животі
- Порушення дихання
- Пітливість
- Слиновиділення
- Раптові м'язеві скорочення
- Судоми
- Опіки навколо рота, на язичі або на шкірі
- Шкіра може мати неприродний колір, бути подразненою, мати на поверхні ранки
- Дивна манера поведінки постраждалого

Шляхи проникнення токсичної речовини

Перша допомога.

- Через шкіряний покрив
- Ретельно промийте пошкоджене місце водою протягом 20 хвилин
- Зніміть забруднений отруйною речовиною одяг

-28-

- При наявності рани накладіть чисту / стерильну пов'язку
- Слідкуйте за ознаками життя, викличте швидку допомогу, якщо стан постраждалого погіршується
- При попаданні сухих або рідких хімікатів в око промийте око протягом 20 хвилин під струменем води
- Слідкуйте, щоб вода не попала в здорове око
- При наданні допомоги використовуйте захисні рукавички

В результаті ін'єкції та укусу бджіл

- Надайте допомогу, як при наявності рани
- При наявності жала видавіть його
- Прикладіть холод для зменшення набряку
- Слідкуйте за можливими проявами алергічних реакцій
- Слідкуйте за всіма ознаками інфікування
- Викличте швидку допомогу, якщо стан постраждалого погіршується

Через систему травлення (рот)

- Викличте блювоту, засунувши палець у горло
- Блювоту не можна викликати, якщо постраждалий:
 - непритомний
 - проковтнув їдку речовину (кислоту або лугу) або продукт, що має в складі нафту (керосин або бензин)
 - має серцеве захворювання
 - при судомах
 - вагітна жінка
- Після блювоти дайте постраждалому 5-6 стаканів води, щоб зменшити концентрацію отруйної речовини в шлунку
- При необхідності викличте блювоту повторно
- Викличте швидку допомогу

-29-

Через дихальні шляхи (при вдиханні)

- Ізолюйте постраждалого від газу або пару
- Винесіть постраждалого на свіже повітря
- Викличте швидку допомогу
- Допоможіть постраждалому прийняти зручне положення до прибуття швидкої допомоги
- Слідкуйте за ознаками життя
- При зупинці дихання будьте готові провести штучну вентиляцію легенів «з рота в ніс»

§ Інфекційні захворювання.

Хвороба починається з проникнення мікробів або вірусів в організм людини. Якщо захисна система (імунітет) не в змозі їх подолати, то розвивається інфекційне захворювання.

Інфекційні захворювання – це група захворювань, які передаються між людьми через предмети, повітря, від тварин та комах. Оскільки інфекційні хвороби здатні переноситися від однієї людини до іншої, це може загрожувати широким розповсюдженням інфекції, якщо не вжити відповідні захисні заходи.

Шляхи розповсюдження інфекції:

Для того, щоб заразитися, не обов'язково вступати в прямий контакт з хворою людиною. Нижче перелічені декілька способів передачі інфекційних захворювань:

Прямий контакт	Безпосередній контакт з джерелом інфекції. Наприклад, передача ВІЛ/СНІДу під час статевого акту
Непрямий контакт	Контакт з предметами, якими користувався хворий, контакт з кров'ю або виділеннями хворої людини. Наприклад, гепатит може передаватися через забруднені предмети особистої гігієни
Через носія	Інфікування через інше джерело. Наприклад, малярія переноситься через укуси комара
Повітряно-крапельний шлях	Вдихання крапель мокрот хворої людини. Наприклад, туберкульоз передається при кашлі та чиханні хворого

-30-

Попередження передачі інфекційних захворювань.

Існує цілий ряд простих прийомів, які можуть зменшити або запобігти можливому зараженню інфекційним захворюванням. Вони можуть бути достатньо ефективними при правильному розумінні механізму передачі інфекції.

Питна вода

Перед вживанням води необхідно впевнитися в її безпечності для пиття. Спочатку воду треба очистити від сторонніх часточок, що плавають на поверхні.

Якщо є сумніви стосовно її якості, то воду слід прокип'ятити або додати до неї дезінфікуючі речовини (реагенти).

• **Приготування дезінфікуючого розчину з використанням домашнього відбілювача:**

- Варіант №1 - розчиніть 3 столові ложки (33 грами) сухого відбілювача в 1 літрі води;
- Варіант №2 - додайте 2 чайні ложки (10 мл) рідкого відбілювача на 1 літр води і розмішайте.

• **Приготування питної води:**

Додайте 3 краплі дезінфікуючого розчину на 1 літр води, розмішайте і дайте постояти протягом 30 хвилин.

• **Кип'ятіння води:**

Доведіть воду до кипіння і продовжуйте кип'ятити протягом 10 хвилин.

!!! Дуже важливо запам'ятати, що питна вода повинна зберігатися в чистій ємкості під кришкою. При використанні воду слід наливати в посуд, а не черпати з ємкості, не слід занурювати руки в воду.

-31-

Здорова імунна система

Чим міцніша захисна система людини, тим більша вірогідність, що вона стане на шляху проникнення інфекції в організм. Підтримувати імунну систему в хорошому стані можна шляхом правильного харчування та своєчасної імунізації. Батьки часто пам'ятають про необхідність зробити щеплення своїм дітям, але забувають про те, що їх власний організм потребує повторної імунізації.

Загальне здоров'я і гігієна

Як правило, здоровий організм має міцну імунну систему. Шкіра є першою лінією захисту проти інфекції. Для нормального функціонування шкіри необхідно слідкувати за цілісністю її покриву, захищати шкіру від пошкоджень. Слід носити відповідний одяг, використовувати захисні рукавички, тримати тіло в чистоті. Треба слідкувати, щоб і незначні ранки були чистими та сухими, це сприяє їх швидкому загоюванню. В протилежному випадку інфекція може потрапити в організм, поставити під загрозу імунну систему людини, її здатність протистояти інфекційним захворюванням.

Загальна гігієна та догляд за тілом затруднюють проникнення бактерій в організм людини. Просте миття рук перед вживанням їжі, до обробки ран або після надання допомоги постраждалому можуть значно знизити ризик Вашого захворювання або зараження іншої людини інфекційним захворюванням.

Рукавички та інші захисні засоби, які використовуються при наданні допомоги, одяг, що запобігає укусам комах, можуть значно зменшити ризик зараження.

Використання презервативу під час статевого акту попереджає передачу інфекції. Він створює бар'єр між шкірою однієї людини

-32-

ни і потенційно небезпечними виділеннями організму другої. Кожна людина може сама потурбуватися про зменшення ризику передачі захворювань, для цього не потрібно ніякого спеціального обладнання. Якщо Ви хворі, не кашляйте в бік інших людей або над їжею. Завжди мийте руки з милом перед вживанням їжі.

Вплив хвороб на здоров'я людини та суспільства в цілому.

Інфекційні захворювання дорого коштують суспільству, з огляду на страждання людей і фінансові витрати. Знижується ефективність виробництва, лікувальні заклади системи охорони здоров'я перепантажуються.

Протягом останнього часу відбувся деякий прогрес у лікуванні багатьох інфекційних захворювань за допомогою антибіотиків, хоча на частину з них вже сформувалася стійкість мікробів - збудників. Це одна з причин, чому знову заговорили про туберкульоз. Є й інші захворювання, лікування яких ще не знайдено, наприклад, СНІД. Смерть хворого поки що єдиний кінець цього захворювання.

!!! Враховуючи важкі наслідки інфекційних захворювань, кожна людина повинна знати методи профілактики, ознаки та симптоми, розуміти важливість своєчасного звернення до лікаря.

Інфекційні захворювання.

§ Кашлюк (бактеріальне).

Ознаки і симптоми:

Нестримний кашель, особливо в нічний час, чхання, неможливість прийняття їжі з причини нападів кашлю, підвищення температури, часте дихання.

Спосіб передачі захворювання

Повітряно - крапельний, при прямому контакті

Спеціальна інформація:

Інкубаційний період від 5 до 20 днів. Зазвичай захворювання розповсюджене серед дітей молодшого віку.

-33-

Рекомендована ізоляція. Лікування проводиться антибіотиками. Для профілактики захворювання рекомендується використання комбінованої вакцини (дифтерія, правець, кашлюк).

§ Дифтерія (бактеріальне).

Ознаки і симптоми:

- Біль у горлі, висока температура
- Утруднене ковтання, нудота, блювання
- Наліт в горлі може призвести до непрохідності дихальних шляхів

Спосіб передачі захворювання

Повітряно-крапельний, при прямому контакті.

Спеціальна інформація:

Інкубаційний період від 2 до 5 днів. В разі непроведення своєчасного лікування є великий ризик розвитку тяжкого стану пацієнта та його смерті. Важкий перебіг захворювання спостерігається у дітей та людей похилого віку. Рекомендована ізоляція. Лікування за призначенням лікаря. Для профілактики захворювання рекомендується використання комбінованої вакцини (дифтерія, правець, кашлюк).

§ Туберкульоз (бактеріальне).

Ознаки і симптоми:

Почуття втоми, пітливість в нічний час, незначне підвищення температури, біль в грудях, чхання, кашель без мокротиння, можлива поява мокротиння з кров'ю, якщо не проводиться лікування.

Спосіб передачі захворювання

Повітряно-крапельний, при прямому і непрямому контакті.

Спеціальна інформація:

Надзвичайно небезпечно в період активної стадії. Ознаки захворювання проявляються поступово, тому пацієнт може не помітити

-34-

Спеціальна інформація:

Інкубаційний період продовжується від 1 до 3 днів. Без лікування рівень смертності перевищує 50%. Для попередження розповсюдження дуже важливо проводити контроль за місцями зливу випорожнень та очисткою води.

§ Малярія (паразитарне).

Ознаки і симптоми:

Схожі з симптомами при грипі: підвищена температура, головний біль, слабкість. Біль у м'язах, озноб

Спосіб передачі захворювання

Через комах-носіїв (укус комара).

Спеціальна інформація:

Інкубаційний період від 2 до 4 тижнів. Для профілактики необхідно застосовувати засоби проти укусів комах, носити відповідний одяг.

§ Грип (вірусне)

Ознаки і симптоми:

Інфекція верхніх дихальних шляхів часто викликає подразнення очей, носоглотки, кашель, головний біль, підвищення температури, слабкість, помірний біль у м'язах. Симптоми проходять на протязі 5-10 днів.

Спосіб передачі захворювання.

Повітряно-крапельний, при прямому контакті.

Спеціальна інформація.

Часто виникає у вигляді епідемій. Інкубаційний період – декілька днів. Представляє небезпеку для літніх людей та дітей раннього віку. Лікування симптоматичне. Питання можливого

-36-

виникнення захворювання на його ранній стадії. Проводиться комплексне лікування протитуберкульозними препаратами. Для профілактики захворювання проводиться імунізація з використанням вакцини БЦЖ.

§ Гепатит В (вірусне).

Ознаки і симптоми:

Слабкість, в'ялість, висока температура, нудота, блювання, пожовтіння шкіри. Може протікати безсимптомно. Може призвести до серйозного ураження печінки.

Спосіб передачі захворювання

Прямий і непрямий контакт.

Спеціальна інформація:

Інкубаційний період може продовжуватися від кількох тижнів до декількох місяців. Надзвичайно заразний при контакті з кров'ю, слизом (також передається статевим шляхом). Іноді може призводити до смерті хворого. Для профілактики захворювання проводиться імунізація з використанням вакцини HB1С.

§ Холера (вірусне).

Ознаки і симптоми:

Ранні ознаки – раптова поява безболісного водянистого проносу та блювоти. Стрімко настає зневоднення організму, з'являються судороги м'язів, слабкість. Без лікування розвивається гостра серцева недостатність, шкіра та слизові оболонки набувають синього відтінку, знижується рівень свідомості.

Спосіб передачі захворювання

Непрямий контакт (вода, їжа, зараження випорожненнями людини).

-35-

застосування протигрипозної вакцини необхідно обговорювати з лікарем!

§ Генітальний герпес (вірусне).

Ознаки і симптоми:

Відчуття поколювання або печіння в ураженій області, поява невеликих пухирців, які згодом лопаються і утворюють неглибокі болючі виразки.

Спосіб передачі захворювання.

Прямий контакт, зазвичай статевий.

Спеціальна інформація

Інфекція зберігається протягом всього життя і повторно проявляється у вигляді генітальних виразок. Дієвого лікування не існує, необхідно утримувати уражені місця сухими і чистими. При першому епізоді захворювання застосовуються деякі види протівірусних препаратів, наприклад «Зовіракс», знеболюючі (анальгезуючі) мазі.

§ Сифіліс (бактеріальне).

Ознаки і симптоми:

Захворювання має різні стадії:

- Зазвичай з'являється поодинокі безболісні виразки (шанкр), яка сама загоюється протягом 3-4 тижнів
- Втома, підвищення температури, слабкість, рясне висипання на шкірі (на дотик м'яка та волога)
- Якщо лікування не проводиться, через декілька років відбувається ураження шкіри, кісткової системи, також страждають мозок і серце

Спосіб передачі захворювання

Прямий контакт, зазвичай статевий.

-37-

Спеціальна інформація

Інкубаційний період перед появою первинних проявів хвороби 2-6 тижнів. Презерватив ефективний засіб запобігання інфекванню. Люди, заражені сифілісом, більш вразливі до ВІЧ (вірус імунodefіциту людини). Лікування проводиться антибіотиками за призначенням лікаря.

§ Гонорея (бактеріальне).

Ознаки і симптоми:

У більшості інфікованих людей наявність первинних ознак захворювання відсутнє. У чоловіків може бути болісне сечовипускання, а також з'являються виділення із пеніса. У жінок — виділення із піхви, свербіння та біль. Хвороба може призвести до інфікування матки та придатків. Може також викликати очні інфекції та артрити.

Спосіб передачі захворювання

Прямий контакт, зазвичай статевий.

Спеціальна інформація:

Інкубаційний період 2 - 8 днів. Найбільш поширене венеричне захворювання. Може призводити до чоловічого та жіночого безпліддя. Лікування проводиться антибіотиками.

§ Хламідіоз (бактеріальне).

Ознаки і симптоми:

У чоловіків може виникати інфекція сечостатевих шляхів, у жінок - можливе інфікування матки і придатків, яке супроводжується болем в нижній частині живота.

Спосіб передачі захворювання

Прямий контакт, зазвичай статевий.

-38-

Для приміток

Спеціальна інформація:

У більшості чоловіків та жінок ознаки захворювання відсутні. Може призводити до безпліддя. Лікування проводиться антибіотиками.

§ СНІД (ВІЧ) (вірусне)

Ознаки і симптоми:

Специфічні ознаки та симптоми відсутні. Зазвичай спостерігається сильне тривале потовиділення в нічний час, сильна слабкість, втрата ваги, пронос, який не проходить, висипання на шкірі, хронічний головний біль, сухий кашель, сіро-білий наліт на язичі.

Спосіб передачі захворювання

Прямий та непрямий контакт.

- Незахищені статеві стосунки
- Через ВІЛ-інфіковану кров
- При вагітності від ВІЛ-інфікованої матері до дитини

Спеціальна інформація:

Інкубаційний період від 1 до 5 років. Вірус вражає імунну систему людини і хворий стає абсолютно беззахисним перед будь-якою інфекцією. Захворювання смертельно небезпечне. Вірус не передається при побутовому контакті. Вірус легко знешкодити, якщо він знаходиться в інфікованому матеріалі або на предметі використовуючи дезінфікуючі речовини, наприклад, спирт. Частково лікується медикаментозно.

-39-

- Інформація, надана в довіднику, складена на основі підручника для населення «Перша допомога» Товариства Червоного Хреста України, рекомендованого вченою радою Українського науково-практичного центру екстреної медичної допомоги та медицини катастроф і Міністерством охорони здоров'я України (18.10.98 р.33.22-58/1213)
- Довідник містить вибірку інформацію по курсу першої допомоги Товариства Червоного Хреста України і не може використовуватися як самостійний посібник для навчання.
- Щоб записатися на курси по навчанню навичкам надання першої допомоги, звертайтеся в регіональні організації Товариства за адресами, наданими на сайті Червоного Хреста України - www.redcross.org.ua



ПЕРША ДОПОМОГА

довідник



Ви дійсно зможете надати допомогу!

Основоположні принципи Міжнародного руху Червоного Хреста і Червоного Півмісяця

Гуманність

Міжнародний Рух, виникнення якого зумовлене прагненням надавати допомогу всім пораненим на полі бою без винятку або переваги, намагається за будь-яких обставин як на міжнародному, так і на національному рівні попереджувати або полегшувати страждання людини. Рух покликаний захищати життя та здоров'я людей і забезпечувати повагу до людської особистості. Він сприяє досягненню взаєморозуміння, дружби, співробітництва та міцного миру між народами.

Неупередженість

Міжнародний Рух не робить будь-якого розрізнення за расовою, релігійною, класовою ознакою або політичними переконаннями. Він лише намагається полегшувати страждання людей і в першу чергу тих, хто цього потребує.

Нейтральність

Щоб зберегти загальну довіру, Міжнародний Рух не може приймати будь-яку сторону у збройних конфліктах і вступати в суперечки політичного, расового, релігійного або ідеологічного характеру.

Незалежність

Міжнародний Рух незалежний. Національні товариства, надаючи допомогу уряд у його гуманітарній діяльності і дотримуючись законів своєї країни, повинні завжди зберігати свою автономію, щоб мати можливість діяти відповідно до принципів Міжнародного Руху.

Добровільність

У своїй добровільній діяльності щодо надання допомоги Міжнародний Рух ні в якій мірі не керується прагненням одержання вигоди.

Єдиність

В країні може бути тільки одне Національне товариство Червоного Хреста або Червоного Півмісяця. Воно відкрите для всіх і може здійснювати свою гуманітарну діяльність на всій території країни та за її межами.

Універсальність

Міжнародний Рух є всевітнім. Всі Національні товариства користуються рівними правами і зобов'язані надавати допомогу одне одному.

Зміст:

Принципи надання першої допомоги	2
Принцип перший. Огляд місця пригоди	2
Принцип другий. Проведення первинного огляду	2
Крок перший. Перевірка прохідності дихальних шляхів	3
Крок другий. Перевірка наявності дихання	3
Принцип третій. Виклик швидкої допомоги	4
Коли треба викликати швидку допомогу	4
Як викликати швидку допомогу	5
Принцип четвертий	6
§ Проведення вторинного огляду	6
§ Серцево-легенева реанімація	6
§ Кровотеча	9
§ Перша допомога при носовій кровотечі	9
§ Шоковий стан	10
§ Задуха	10
§ Невідкладні стани. Інсульт	13
§ Невідкладні стани при діабеті	13
§ Епілептичний напад (судоми)	14
§ Інфаркт міокарда	15
§ Непритомність	16
§ Гострий біль у животі	16
§ Діарея	17
§ Передчасні пологи	17
§ Опіки	19
§ Відмороження	21
§ Невідкладні стани, викликані гіпертермією	22
§ Невідкладні стани, викликані гіпотермією	23
§ Травми опорно-рухового апарату	24
§ Травми голови і хребта	26
§ Проникаючі поранення грудної клітки	27
§ Отруєння	28
§ Інфекційні захворювання	30