



МЧС России

Министерство Российской Федерации
по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям
и ликвидации последствий
стихийных бедствий

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ

ПАМЯТКА



1-1-2

ЕДИНЬЙ НОМЕР ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

По этому номеру можно вызвать:
ПОЖАРНЫХ
СПАСАТЕЛЕЙ
ПОЛИЦИЮ
СКОРУЮ ПОМОЩЬ
АВАРИЙНУЮ ГАЗОВУЮ СЛУЖБУ
«АНТИТЕРРОР»

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ

ПАМЯТКА

Москва, 2015

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ — это комплекс срочных простейших мероприятий по спасению жизни человека. Цель ее — устранить явления, угрожающие жизни, а также предупредить дальнейшие повреждения и возможные осложнения.

Согласно ст. 31 ФЗ РФ от 21.11.2011 №323 «Об основах охраны здоровья граждан» каждый человек в России вправе оказать первую помощь пострадавшему в случае экстренной ситуации при наличии у него специальной подготовки и (или) навыков. Кроме того, статьи «Крайняя необходимость» Уголовного, Административного и Гражданского Кодексов защищают человека, оказавшего первую помощь, даже если пострадавший умер или ему в процессе оказания первой помощи был нанесен неумышленный вред.

В соответствии с Приказом Минздравсоцразвития от 4 мая 2012 г. №477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи» существует всего 8 неотложных состояний и 11 мероприятий по спасению жизни, освоить которые сможет любой человек.

В данном пособии вы познакомитесь с ними, а также узнаете всю необходимую информацию о том, как действовать при несчастном случае.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие доктора медицинских наук Л.И. Дежурного	9
1. Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим	10
2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации	15
2.1. Правила определения наличия сознания и самостоятельного дыхания	15
2.2. Правила проведения надавливаний на грудную клетку	18
2.3. Последовательность проведения искусственного дыхания	20
2.4. Удаление инородного тела из дыхательных путей приемом Геймлиха	22

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях	26
3.1. Первая помощь при наружном кровотечении	26
3.2. Алгоритм подробного осмотра пострадавшего	37
3.3. Первая помощь при травме головы	40
3.4. Первая помощь при травмах глаз и век	42
3.5. Первая помощь при носовом кровотечении	43
3.6. Первая помощь при травме шеи	45
3.7. Первая помощь при ранении грудной клетки	46
3.8. Первая помощь при ранении живота	48
3.9. Первая помощь при травмах конечностей	50
3.10. Правила иммобилизации (обездвиживания)	52

4. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях	55
4.1. Первая помощь при термических ожогах	55
4.2. Первая помощь при тепловом (солнечном) ударе	57
4.3. Первая помощь при отморожениях	60
4.4. Первая помощь при общем переохлаждении	62
4.5. Первая помощь при отравлениях	64
4.5.1. Первая помощь при поступлении токсического вещества через рот	64
4.5.2. Первая помощь при поступлении токсического вещества через дыхательные пути	67
4.6. Первая помощь при поражении электрическим током	70
4.7. Первая помощь при укусах ядовитых змей	73
4.8. Первая помощь при укусах насекомых	75
4.9. Первая помощь при поражениях глаз	76
4.10. Первая помощь при обмороке	77
4.11. Первая помощь при сердечном приступе	78

5. Придание пострадавшему оптимального положения тела	80
6. Извлечение пострадавшего из автомобиля или труднодоступного места	82
7. Способы транспортировки пострадавших	84
7.1. Общие правила	84
7.2. Способы переноса пострадавших из места поражения	85
7.2.1. Перенос пострадавшего на носилках (щите)	86
7.2.2. Перенос пострадавших с использованием подручных средств	87
8. Состав аптечек первой помощи	88
8.1. Состав аптечки первой помощи (автомобильной)	88
8.2. Состав аптечки для оказания первой помощи работникам	90

При травмах и неотложных состояниях в спасении жизни и здоровья пострадавших одним из ключевых является фактор времени начала оказания помощи. Выполнить мероприятия сердечно-легочной реанимации и остановку кровотечения могут очевидцы происшествия и сотрудники спасательных служб. Для этого они должны быть обучены и оснащены для оказания первой помощи. Поэтому издание современных учебных пособий для широкого круга потенциальных исполнителей первой помощи представляет большой интерес.

Памятка разработана с учетом современных российских и международных требований по оказанию первой помощи. Все материалы приведены в соответствие действующему российскому законодательству. Памятка хорошо иллюстрирована и наглядно демонстрирует приемы оказания первой помощи при различных состояниях и травмах.

*Ведущий научный сотрудник ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России,
д.м.н. Дежурный Леонид Игоревич*

1. Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим



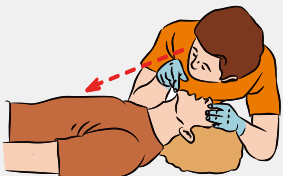
Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничто не угрожает. Используй медицинские перчатки для защиты от биологических жидкостей пострадавшего. Вынеси (выведи) пострадавшего в безопасную зону.



Проверь признаки сознания у пострадавшего. При его наличии — перейди к пункту №7 и далее. (см. стр. 15)

1. Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим

3



При отсутствии сознания обеспечить проходимость верхних дыхательных путей и проверь признаки дыхания. (см. стр. 16).

При его наличии переходи к пункту №6 и далее.

4



При отсутствии дыхания вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь (со стационарного телефона – 03, с мобильного телефона – 112).

1. Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим



Восстанови дыхание и сердечную деятельность путем надавливаний на грудную клетку и проведения искусственного дыхания (см. стр. 20-21)
30 надавливаний на 2 вдоха



В случае появления признаков жизни у пострадавшего (или в случае, если эти признаки имелись у него изначально) выполни поддержание проходимости дыхательных путей (устойчивое боковое положение).

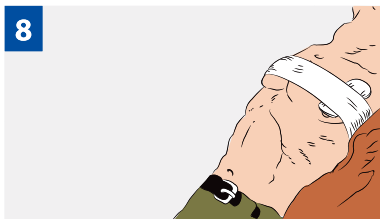
1. Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим

7



Выполни обзорный осмотр пострадавшего. Останови наружное кровотечение при его наличии.
(см. стр. 26-36)

8



Выполни подробный осмотр пострадавшего на наличие травм и неотложных состояний, окажи первую помощь (например, наложи герметизирующую повязку на грудную клетку при проникающем ранении).

Вызови скорую медицинскую помощь (если она не была вызвана ранее).

1. Первоочередные действия при оказании первой помощи больным и пострадавшим

9



Придай пострадавшему оптимальное положение тела, определяющееся его состоянием и характером имеющихся у него травм (см. стр. 80-81)

10



До прибытия скорой медицинской помощи или других служб контролируй состояние пострадавшего, оказывай ему психологическую поддержку.

По прибытии бригады скорой медицинской помощи передай ей пострадавшего, ответь на вопросы и окажи возможное содействие.

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации

2.1. Правила определения наличия сознания и самостоятельного дыхания

1



Для проверки сознания аккуратно потормоши пострадавшего за плечи и спроси: «Что с Вами? Помощь нужна?»

2

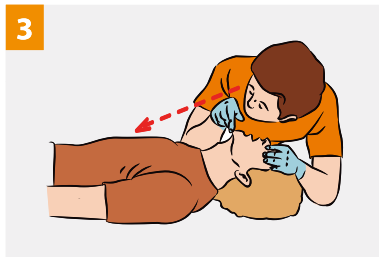


При отсутствии у потерпевшего реакции на вопрос — позови помощника.

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации

2.1. Правила определения наличия сознания и самостоятельного дыхания

3



Открой дыхательные пути.

Для этого одну руку следует положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой поднять подбородок и запрокинуть голову. Наклонись щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего, смотри на его грудную клетку.

Прислушайся к дыханию, ощути выдыхаемый воздух на своей щеке, установи наличие или отсутствие движений грудной клетки (в течение 10 секунд).

Примечание: Для непрофессионалов оценка пульса может вызвать достаточно серьезные затруднения, поэтому современные рекомендации (алгоритм проведения сердечно-легочной реанимации) не

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации

2.1. Правила определения наличия сознания и самостоятельного дыхания

4



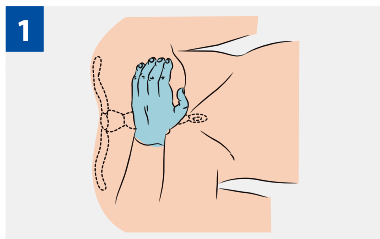
При отсутствии дыхания поручи помощнику вызвать скорую медицинскую помощь: «Человек не дышит. Вызовите скорую помощь. Сообщите мне, что вызвали».

подразумевают выполнение этого мероприятия. Наличие или отсутствие кровообращения оценивается по косвенным признакам, в частности, по отсутствию произвольных движений, сознания и дыхания.

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации

2.2. Правила проведения надавливаний на грудную клетку

Проводится только на твердой поверхности!



Положи основание ладони на середину грудной клетки.



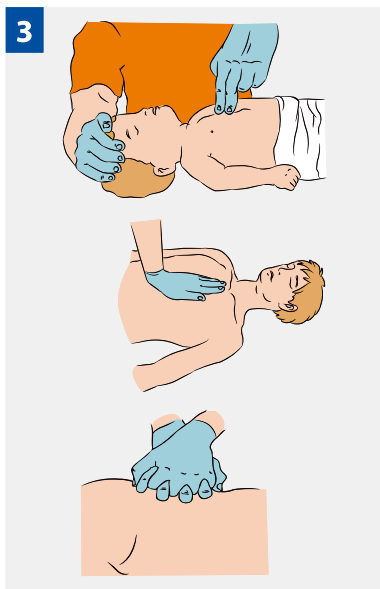
Возьми руки в замок. Надавливания проводи строго вертикально по линии, соединяющей грудину с позвоночником. Надавливания выполняй плавно, без резких движений, тяжестью верхней половины своего тела.

Глубина продавливания грудной клетки должна быть не менее 5-6 см, частота не менее 100 надавливаний в 1 минуту.

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации

2.2. Правила проведения надавливаний на грудную клетку

Проводится только на твердой поверхности!



Детям грудного возраста надавливания производят двумя пальцами.

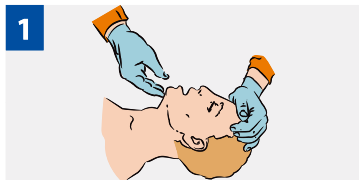
Детям более старшего возраста – ладонью одной руки.

У взрослых упор делается на основание ладоней, пальцы рук взяты в замок.

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации

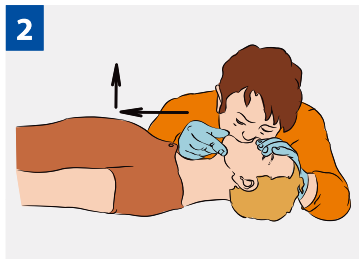
2.3. Последовательность проведения искусственного дыхания

1



Запрокинь голову пострадавшего, положив одну руку на его лоб, приподняв подбородок двумя пальцами другой руки.

2



Зажми нос пострадавшего большим и указательным пальцами. Герметизируй полость рта, производи два плавных выдоха в рот пострадавшего, в течении 1 секунды каждый. Дай время 1-2 секунды на каждый пассивный выдох пострадавшего. Контролируй, приподнимается ли грудь пострадавшего при вдохе и опускается ли при выдохе.

Прим.: При проведении этого мероприятия рекомендуется использовать устройство для проведения искусственного дыхания «рот-устройство-рот», входящее в состав аптечек (см. стр. 88-92)

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации

2.3. Последовательность проведения искусственного дыхания



Чередуй 30 надавливаний с 2 вдохами искусственного дыхания, независимо от количества человек, проводящих реанимацию.

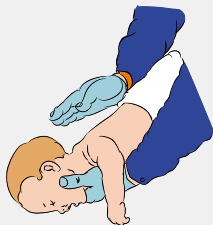
Сердечно-легочную реанимацию можно прекратить в следующих случаях:

- появление у пострадавшего явных признаков жизни;
- прибытие бригады скорой медицинской помощи;
- невозможность продолжения сердечно-легочной реанимации ввиду физической усталости.

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации

2.4. Удаление инородного тела из дыхательных путей приемом Геймлиха

1

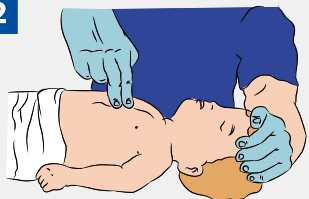


У детей.

Признаки: Пострадавший задыхается, не способен говорить, внезапно становится синюшным, может потерять сознание. Нередко дети вдыхают части игрушек, орехи, конфеты.

Положи младенца на предплечье своей руки и ладонью хлопни 5 раз между лопатками.

2



В случае если хлопки не помогли, сделай 5 толчков двумя пальцами в грудь младенцу. Повторяй эти мероприятия до тех пор, пока инородный предмет не будет извлечен.

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации

2.4. Удаление инородного тела из дыхательных путей приемом Геймлиха

3



У взрослых.

Встань позади пострадавшего, наклони его вперед, основанием ладони нанеси 5 резких ударов между лопатками. После каждого удара проверяй — не удалось ли устранить закупорку.

4

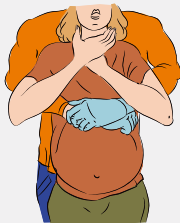


Если инородное тело не удалено, используй следующий прием: стань позади пострадавшего, обхвати его руками и сцепи их в замок чуть выше его пупка и резко надави. Повтори серию надавливаний 5 раз.

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации

2.4. Удаление инородного тела из дыхательных путей приемом Геймлиха

5



У беременных женщин или тучных пострадавших (нельзя или невозможно сделать толчки в живот)

Начни с ударов между лопатками, надавливания делай на нижнюю часть грудной клетки.

6



Если пострадавший потерял сознание, вызови скорую медицинскую помощь и приступай к проведению сердечно-легочной реанимации. Продолжай реанимацию до прибытия медицинского персонала или до восстановления самостоятельного дыхания.

2. Порядок проведения сердечно-легочной реанимации

2.4. Удаление инородного тела из дыхательных путей приемом Геймлиха

7



После восстановления дыхания придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

3.1. Первая помощь при наружном кровотечении



Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничто не угрожает. Используй медицинские перчатки для защиты от биологических жидкостей пострадавшего. Вынеси (выведи) пострадавшего за пределы зоны поражения.



Проверь у пострадавшего сознание.

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

3.1. Первая помощь при наружном кровотечении

3



Если пострадавший в сознании, быстро (в течение нескольких секунд) проведи обзорный осмотр для определения сильного наружного кровотечения.

4



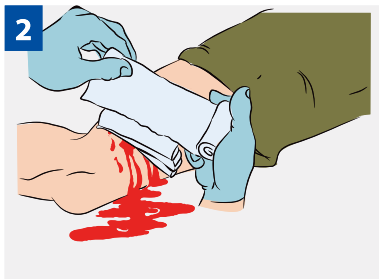
Останови кровотечение при его наличии.

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения



Выполни прямое давление на рану.



Наложите давящую повязку. Закройте рану несколькими сложенными салфетками или несколькими туго свернутыми слоями марлевого бинта. Туго забинтуйте сверху. Если повязка промокает, поверх нее наложите еще несколько плотно свернутых салфеток и крепко надавите ладонью поверх повязки.

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения



Если давящая повязка и прямое давление на рану неэффективны или сразу было обнаружено артериальное кровотечение из крупной артерии (бедренная, плечевая), выполни пальцевое прижатие артерии. Её следует сильно прижать пальцами или кулаком к близлежащим костным образованиям до остановки кровотечения.

До наложения жгута не отпускай прижатую артерию, чтобы не возобновилось кровотечение. Если начал уставать, попроси кого-либо из присутствующих прижать твои пальцы сверху.

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

Точки прижатия артерий

4

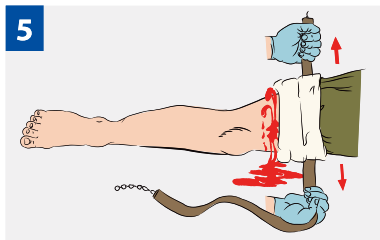


1. Сонная
2. Плечевая
3. Подмышечная
4. Бедренная

*На конечностях
точка прижатия артерии к кости
должна быть выше места кровотечения.
На шее – ниже раны или в ране.*

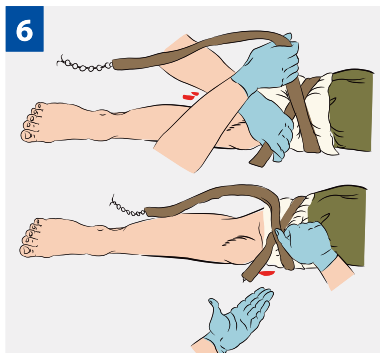
3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения



Жгут – крайняя мера временной остановки артериального кровотечения!

Наложите кровоостанавливающий жгут. Он накладывается на мягкую подкладку (элемент одежды пострадавшего) выше раны и как можно ближе к ней.



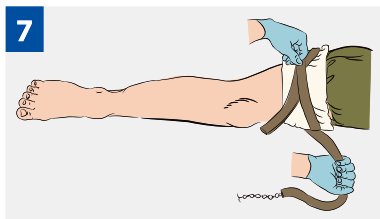
Подведи жгут под конечность и растяни.

Затяни первый виток жгута и убедись, что кровотечение из раны прекратилось.

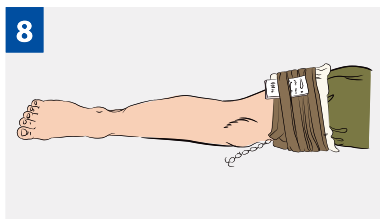
3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

Жгут — крайняя мера временной остановки артериального кровотечения!



Наложите последующие витки жгута с меньшим усилием по восходящей спирали, захватывая предыдущий виток примерно наполовину.



Вложи под жгут записку с указанием даты и точного времени наложения. Не закрывай жгут повязкой или шиной! Летом жгут можно держать 1 час, зимой — 30 минут.

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

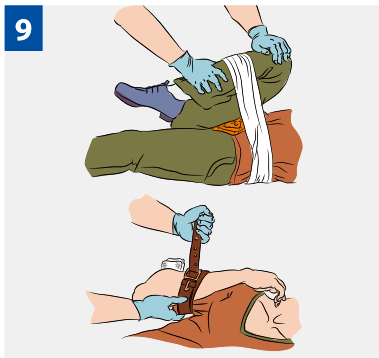
**Если максимальное время наложения жгута истекло,
а медицинская помощь недоступна, сделай следующее:**

1. Пальцами прижми артерию выше жгута.
2. Сними жгут на 15 минут.
3. По возможности выполни массаж конечности.
4. Наложите жгут чуть выше предыдущего места наложения (если это возможно).
5. Максимальное время повторного наложения — 15 минут.

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

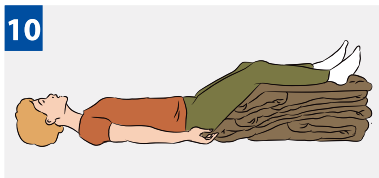
3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

9



При сильном кровотечении в области сустава (например, паха) используй способ максимального сгибания конечности. Положи в область сустава несколько бинтов или свернутую одежду и согни конечность. Зафиксируй конечность в согнутом положении руками, несколькими оборотами бинта или подручными средствами.

10

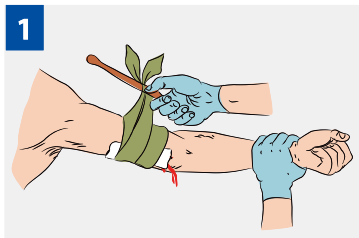


При значительной кровопотере уложи пострадавшего с приподнятыми ногами.

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

При отсутствии табельного жгута используй жгут-закрутку:



Наложите жгут-закрутку из подручного материала (ткани, косынки) вокруг конечности выше раны поверх одежды или подложив ткань на кожу. Завяжите концы его узлом так, чтобы образовалась петля.

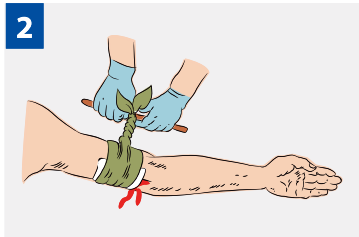
Вставьте в петлю палку (или другой подобный предмет) так, чтобы она находилась под узлом.

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

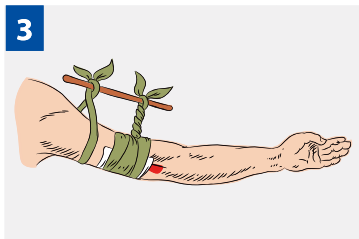
При отсутствии табельного жгута используй жгут-закрутку:

2



Вращая палку, затяни жгут-закрутку до прекращения кровотечения.

3



Закрепи палку во избежание ее раскручивания.

Жгут-закрутка накладывается по тем же правилам, что и табельный жгут.

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

3.2. Алгоритм подробного осмотра пострадавшего

Подробный осмотр производится с целью выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих жизни и здоровью пострадавшего.

1



Осмотри голову пострадавшего.
Делай это максимально осторожно
и аккуратно!

2



Выполни осмотр шеи пострадавшего.

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

3.2. Алгоритм подробного осмотра пострадавшего

3



Внимательно и осторожно осмотри грудь и спину пострадавшего.

4



Выполни осмотр живота и таза пострадавшего, действуй бережно и внимательно!

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

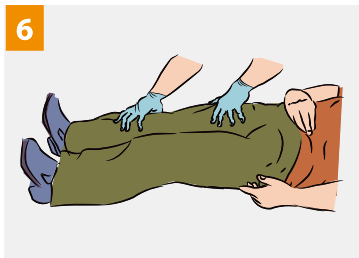
3.2. Алгоритм подробного осмотра пострадавшего

5



Осмотри каждую руку пострадавшего.

6



Выполни подробный осмотр ног пострадавшего.

При выявлении травм и других состояний, угрожающих жизни и здоровью пострадавшего, выполни соответствующие мероприятия первой помощи.

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

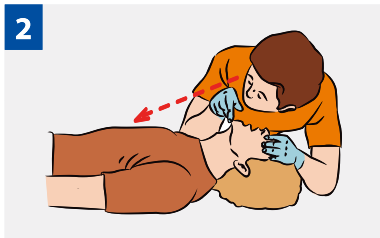
3.3. Первая помощь при травме головы

1



Останови кровотечение прямым давлением на рану или наложением давящей повязки. Приложи холод к голове. Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

2



Контролируй наличие сознания и дыхания.

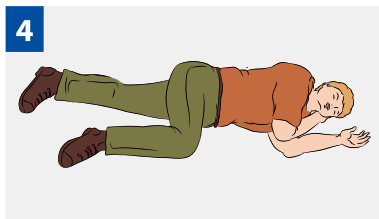
3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

3.3. Первая помощь при травме головы



При отсутствии признаков жизни приступай к сердечно-легочной реанимации. Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.

Проводи сердечно-легочную реанимацию до восстановления самостоятельного дыхания или до прибытия медицинского персонала.



После восстановления дыхания (или если дыхание было сохранено) придай пострадавшему устойчивое боковое положение. Обеспечь постоянный контроль за дыханием до прибытия скорой медицинской помощи!

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

3.4. Первая помощь при травмах глаз и век

1



При травмах глаз и век наложи повязку на оба глаза (если не закрывать повязкой оба глаза, то движения здорового глаза будут вызывать движение и боль в пострадавшем глазу).
Вызови скорую медицинскую помощь.

Передвигаться пострадавший должен только за руку с сопровождающим!

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

3.5. Первая помощь при носовом кровотечении

1



При носовом кровотечении усади пострадавшего, слегка наклони его голову вперёд. Сожми крылья носа на 15-20 минут. При этом пострадавший должен дышать ртом!

2



Приложи к переносице холод (мокрый платок, снег, лед).

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

3.5. Первая помощь при носовом кровотечении

3



Рекомендуй пострадавшему сплевывать кровь (при попадании крови в желудок может развиваться рвота).

4



Если кровотечение в течение 15-20 минут не останавливается, вызови скорую медицинскую помощь.

3. Алгоритмы оказания первой помощи пострадавшим при травматических повреждениях и неотложных состояниях

3.6. Первая помощь при травме шеи

1



Прижми сонную артерию для остановки артериального кровотечения.
При венозном кровотечении выполни прямое давление на рану.

2



При подозрении на травму шейного отдела позвоночника (падение на голову, ДТП, в случае, если больной с травмой жалуется на боли в области шеи) фиксируй его руками, если необходимо перемещение пострадавшего или извлечение его из труднодоступного места.

Вызови (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую медицинскую помощь.