

СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПАСТИ КОМУ-ТО ЖИЗНЬ

Часто мы являемся свидетелями несчастных случаев, которые могут привести к потере здоровья и даже к смерти. Поэтому каждый человек обязан иметь понятие о том, как распознать случившееся и какие принять меры, хотя бы при самых распространенных и опасных ситуациях:

Правильный алгоритм и быстрота действий играют огромную роль для спасения здоровья, а часто и жизни пострадавшего.

Тепловой удар

ТЕПЛОВОЙ УДАР

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ

Прекращение потоотделения, повышенная температура тела (до 40 °С), бледная горячая кожа, снижение артериального давления, частый слабый пульс, судороги, рвота, понос, потеря сознания.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Вызовите скорую.
2. Переместите человека в более прохладное место.
3. Обеспечьте приток свежего воздуха.
4. Снимите с него или расстегните тесную одежду.
5. Оберните тело прохладной влажной тканью. Или положите на голову, шею и паховые области смоченные в холодной воде полотенца.



6. Дайте выпить прохладной минеральной или обычной, слегка подсоленной воды.
7. В случае необходимости продолжайте охлаждение, приложив лед или холодный предмет, обернутый тканью, к запястьям, локтям, паховой области, шее и подмышкам.

Переохлаждение

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ

Пострадавший бледен, холоден на ощупь. Он может не испытывать дрожи, но частота дыхания замедлена, а температура тела ниже 35 градусов по Цельсию.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Вызовите скорую.
2. Переместите пострадавшего в теплое помещение, укутайте одеялом.
3. Дайте ему горячий напиток, но не содержащий кофеина или алкоголя. Предложите высококалорийную пищу.

Важно!

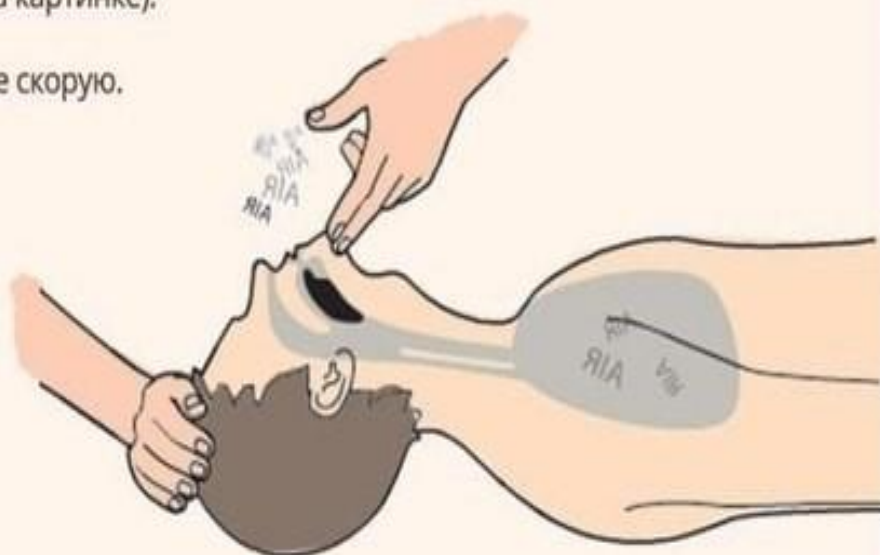
Если есть признаки обморожения — потеря чувствительности, побеление кожи, покалывание, — нельзя растирать пораженные участки снегом, маслом или вазелином. Это может травмировать кожный покров. Просто укутайте эти участки в несколько слоев.

Потеря сознания

ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Поверните его набок, чтобы он не захлебнулся рвотой, например.
2. Запрокиньте его голову назад, тогда язык выдвинется вперед и не заблокирует дыхательные пути (как на картинке).
3. Вызовите скорую.
4. Прислушайтесь, дышит ли он.
5. Если пострадавший не дышит, начинайте сердечно-легочную реанимацию.



Сердечный приступ

СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ

Давящие боли за грудиной, точечные неприятные ощущения в руках, шее, челюсти, спине или животе, частое прерывистое дыхание, учащенное неритмическое сердцебиение, слабый учащенный пульс в конечностях, холодный, липкий, обильный пот, тошнота и иногда рвота.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Срочно вызовите скорую.
2. Если есть возможность, измерьте артериальное давление, частоту сердечных сокращений и пульс.
3. Посоветуйте больному принять аспирин, если у него нет аллергии. Важно разжевать таблетку.
4. Поинтересуйтесь, есть ли у больного препараты, назначенные лечащим врачом.
5. Удостоверьтесь, что он находится в удобном положении – в кресле с подлокотниками или в кровати с приподнятым изголовьем.
6. Успокаивайте и подбадривайте больного в ожидании скорой.

Инсульт

ИНСУЛЬТ

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ

Внезапная слабость или онемение в руке или ноге, нарушение речи и ее понимания, головокружение, нарушение координации движений, резкая головная боль, обморок, перекос лица.

Простейший тест на инсульт



Не может
улыбнуться?
Уголок рта
опущен?



Не может
поднять обе
руки?
Одна ослабла?



Не может
разборчиво
произнести
свое имя?

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Вызовите скорую.
2. Уложите больного на высокие подушки, подсунув их под плечи, лопатки, голову.
3. Откройте форточку или окно, обеспечив приток свежего воздуха.
4. Расстегните воротничок рубашки, тугий ремень, снимите стесняющую одежду.
5. Измерьте давление.
6. При первых признаках рвоты поверните голову больного на бок.
7. Разговаривайте с пострадавшим спокойно, старайтесь его подбодрить.

Сердечно-легочная реанимация

... СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ ...

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, КОГДА НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ



1. Определите наличие пульса на сонной артерии. (Пульс есть — пострадавший жив).



2. Прислушайтесь к дыханию, установите наличие или отсутствие движений грудной клетки. (Движение грудной клетки есть — пострадавший жив).



3. Определите реакцию зрачков на свет, приподнимая верхнее веко обоих глаз. (Зрачки на свету сужаются — пострадавший жив).

Важно!

К реанимации приступайте только при отсутствии трех этих признаков.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ИСКУССТВЕННОЙ ВЕНТИЛЯЦИИ ЛЕГКИХ



1. С помощью марли (платка) удалите круговым движением пальцев из полости рта слизь, кровь, иные инородные предметы.



2. Запрокиньте голову пострадавшего: приподнимите подбородок, удерживая шейный отдел позвоночника. Не запрокидывать голову при подозрении на перелом шейного отдела позвоночника!



3. Зажмите нос пострадавшего большим и указательными пальцами. Произведите 2 максимальных выдоха ему в рот. Дайте 2-3 секунды на каждый пассивный выдох пострадавшего.

Травма головы

ТРАВМА ГОЛОВЫ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Остановите кровотечение. Плотно прижмите к ране стерильную салфетку. Удерживайте ее пальцами до остановки кровотечения. Приложите холод к голове.

2. Вызовите (самостоятельно или с помощью окружающих) скорую.

3. Контролируйте наличие пульса, дыхания, реакции зрачков на свет.

4. Если пульса, дыхания и реакции зрачков нет, начинайте сердечно-легочную реанимацию.

5. После восстановления дыхания и сердечной деятельности придайте пострадавшему устойчивое боковое положение. Укройте и согрейте его.



Укусы насекомых

УКУСЫ

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

1. Осмотрите место укуса. Аккуратно вытащите жало, если оно будет обнаружено.
2. Приложите к месту укуса или ужаления лед или холодный компресс.
3. Вызовите скорую, если у человека развилась аллергия или анафилактическая реакция.



УКУСЫ ЗМЕЙ

1. Немедленно вызывайте скорую, если человека укусила ядовитая змея.
2. Осмотрите место укуса.
3. Можно приложить лед к месту укуса.
4. Обеспечьте покой пострадавшей части тела и держите ее на уровне ниже сердца.
5. Успокойте пострадавшего и не позволяйте ему ходить, если только в этом нет безусловной необходимости.

Важно!

- Ни в коем случае нельзя надрезать место укуса и отсасывать яд.
- **Признаки отравления змеиным ядом:** тошнота, рвота, ощущение покалывания в теле — средняя тяжесть; шок, кома, паралич — тяжелое отравление.

Запомните и освежайте в памяти эти правила, пускай они всегда будут у вас под рукой – дома, в машине, в сумке. Ведь нет ничего важнее, чем спасти человеческую жизнь, если она под угрозой.