

ПАМЯТКА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ ХАРАКТЕРНЫХ ТРАВМАХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ

УШИБЫ И РАСТЯЖЕНИЯ

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба, появлении синяка.

Для оказания первой медицинской помощи необходимо создать по кой поврежденному месту и положить на него холод на один час с перерывами по 15 минут 3-4 раза.

При ушибах носа, сопровождающихся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10-15 минут. При ушибе головы необходимо обеспечить по кой. При транспортировке уложить на спину, положив под голову подушку. Нельзя разрешать учащемуся при этой травме идти в больницу самостоятельно.

ПЕРЕЛОМЫ И ВЫВИХИ

Диагноз перелома костей может ставить только врач.

Основными признаками перелома являются резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация.

При подозрении на перелом, вывих подвывих, растяжение связок не делать попытки к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины — твердого материала, обернутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше повреждения. При переломе костей голени две шины укладывают по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцами в 3-4 местах. Стопу фиксируют тугой повязкой.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

РАНЕНИЯ

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоколежащих тканей.

Оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу.

При кровотечении в виде капель и ровной непрерывной струей достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5- 10 сантиметров выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности более 1 часа 30 минут.

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками.

Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

ОТМОРОЖЕНИЕ

Признаки отморожения — онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем — посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль.

При оказании помощи необходимо пострадавшего внести в теплое помещение; водой или разведенным спиртом необходимо растереть побелевшее место до появления чувствительности кожи, а затем наложить повязку с вазелином. Пострадавшего нужно напоить горячим чаем.

Если кожа в месте отморожения и приняла красно-синюшный оттенок — растирать нельзя. Необходимо протереть теми же растворами и наложить сухую стерильную повязку.

Признаками замерзания являются сонливость, ослабление памяти, исчезновение сознания, расстройство дыхания и сердечной деятельности. Замерзшего следует внести в теплое помещение, растереть и положить в ванну с температурой воды 30-32°C, а после погружения довести до 37-38°C. Если пострадавший в сознании следует дать ему горячую пищу и питье, если он не дышит, следует делать искусственное дыхание.

СОЛНЕЧНЫЙ И ТЕПЛОВОЙ УДАРЫ

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем покрывается бледностью, повышается температура, наступают судороги, потеря сознания.

Для оказания первой помощи при солнечном или тепловом ударе необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, то следует начать его искусственно.

ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, открытый рот накрывают носовым платком и вдувают воздух. Важно сохранить ритм вдоха: вдувают воздух в рот 18-20 раз в минуту. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то вдувают воздух через зубы или нос. При вдувании через нос зажимают рот. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.

НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА

Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область грудины так, чтобы основание ладони приходилось на мочевидный отросток. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50-60 толчков детям младшего возраста и 60-70 — детям старшего школьного возраста. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж продолжать до прибытия скорой помощи. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно — 2 вдувания воздуха в легкие чередуется с 15 толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); 3-4 вдувания на 15 толчков (если это делают двое).