

[HTTP://OKHRANA-TRUDA.COM/](http://okhrana-truda.com/)

ДОМАШНЯЯ КНИГА О ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Учебное пособие

Зернов А.Н.

Москва, 2020

От автора

Это пособие – первый и минимальный шаг для обеспечения вашей готовности к чрезвычайным ситуациям. Оно рассчитано на людей, не имеющих специальной подготовки, и не имеющих под рукой аптечки.

Ни кто из нас не застрахован от того, чтобы оказаться в ситуации, в которой ему придется оказывать помощь пострадавшему. Стихийные бедствия, дорожно-транспортные происшествия, несчастные случаи на производстве и в быту требуют быстрого принятия решений и хотя бы минимальной подготовки. Как правило, в такой ситуации мы можем рассчитывать только на свои руки и знания.

Очень часто, в порыве помочь пострадавшему, мы совершаем действия, которые потом трактуются законом как причинение вреда по неосторожности. Мы стремимся вернуть вертикальное положение упавшему человеку, не убедившись в отсутствии у него переломов. Можем наложить жгут на конечность, когда хватило бы и обычной повязки. И так можно перечислять до бесконечности.

Для вашей собственной безопасности и безопасности ваших друзей и семьи вы должны быть уверены, что можете быстро и правильно действовать, когда в этом возникнет необходимость.

Важно!

Пособие знакомит вас с принципами оказания первой помощи, но не может быть адекватной заменой надлежащего обучения.

Вызов помощи

Когда кто-то пострадал или попал в аварию, первое, что нужно сделать, это обратиться за помощью. На территории Российской Федерации работает система обеспечения вызова экстренных оперативных служб по единому номеру «112».

Если вы находитесь на территории предприятия, то постарайтесь иметь при себе номер вызова местной медицинской службы. При наличии такой службы, квалифицированная помощь прибудет намного раньше, а значит, вырастут шансы пострадавшего на благополучный исход.

Когда вы звоните в скорую, вы должны быть в состоянии дать правильную информацию. Необходимо сообщить, где находится пострадавший человек и что именно произошло. В некоторых случаях вам будут даны инструкции о том, что делать, пока не приедет врач.

Принятие решения

Никогда не пытайтесь оказать кому-либо первую помощь, если вы не знаете, что делать. Неправильные действия могут принести больше вреда, чем пользы. Но помните, что разница между вашими действиями и бездействием может быть чьей-то жизнью.

Иногда вы просто не можете ждать, пока прибудет помощь. Вы должны немедленно начать помогать человеку, если пострадавший сильно истекает кровью, был отравлен или у него остановилось дыхание. В этих случаях даже несколько минут бездействия могут стать фатальными.

Вот несколько важных правил для оказания первой помощи:

1. Перед тем как приблизиться к пострадавшему, необходимо убедиться, что травмирующий фактор больше не действует и не представляет опасности для вас. Пострадавший может находиться в контакте с электрическим проводом или в воздухе могут находиться вредные вещества (последнее особенно характерно для замкнутых пространств).
2. Не двигайте человека, у которого может быть сломана кость, есть подозрение на внутренние травмы или поврежден позвоночник. Если пострадавший лежит, удержите его в таком положении. Не позволяйте ему вставать или ходить.
3. Успокойте пострадавшего и сами сохраняйте спокойствие. Говорите с пострадавшим человеком. Скажите, что помощь уже в пути. Расспросите его о симптомах.

ШОКОВОЕ СОСТОЯНИЕ

Под шоковым состоянием мы понимаем не крайнюю степень удивления, как принято считать в обиходе, а реакцию организма на травмирующий фактор.

Таких факторов может быть несколько:

- Нарушение сердечной деятельности
- Сильная кровопотеря

Проверьте актуальность версии на сайте: <http://okhrana-truda.com/>

- Обезвоживание
- Травма
- Инфекции
- Воспалительные процессы
- Аллергические реакции

Несмотря на разные причины шока, организм реагирует на них приблизительно одинаково:

- Кожа становится бледной и прохладной на ощупь
- Пульс увеличивается
- Частота дыхания ускоряется
- Пострадавший может испытывать жажду, тошноту
- Может наблюдаться путаница сознания
- Появляется одышка

Все это является следствием того, что кровь в теле не циркулирует должным образом и не несет достаточно кислорода в органы и мозг.

Для оказания помощи в этом состоянии положите пострадавшего на спину и немного приподнимите ноги. Обеспечьте приток свежего воздуха. Согрейте человека, накинув на него одеяло. Постарайтесь успокоить пострадавшего.

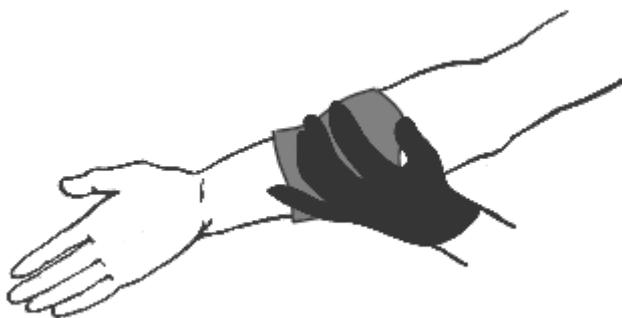
Не давайте пострадавшему алкоголь или обезболивающие препараты до приезда врача. На лекарства может быть аллергия и неизвестно как они вступят в реакцию с теми, что даст врач. А алкоголь нейтрализует действие многих лекарств и может затруднить постановку диагноза. К тому же спиртное расширит сосуды, а при шоке давление в кровеносной системе и без того слишком слабо.

Если шок вызван потерей крови, необходимо принять меры для ее остановки.

КРОВОТЕЧЕНИЕ

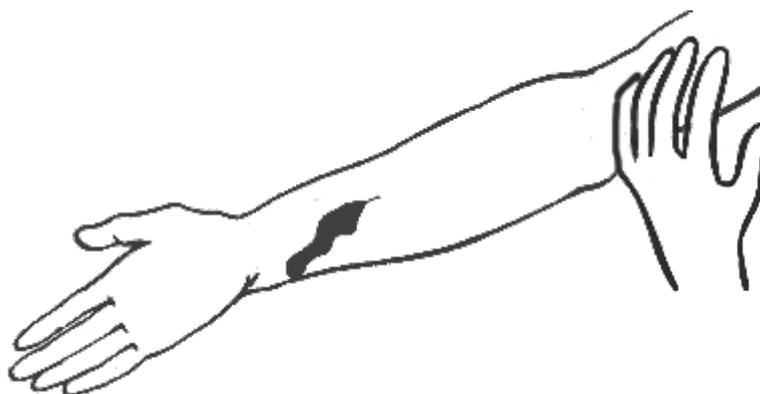
Кровотечение из небольших ран и порезов обычно само прекращается через некоторое время, за счет сворачиваемости крови. Сильное кровотечение само не прекратиться, и может привести к смерти в считанные минуты.

Лучший способ остановить кровотечение – надавить на саму рану. По возможности дайте человеку лечь и поднимите кровоточащую часть тела. Затем положите на рану чистый носовой платок, тряпку или полотенце и прижмите ее рукой. Делайте это, пока не придет помощь. Прежде чем зажимать рану, убедитесь, что в ней нет мелких посторонних объектов или осколков.



Нет необходимости визуально контролировать состояние раны. Не убирайте ткань от поврежденного участка. Если ткань пропиталась кровью, наложите сверху еще один слой материала.

Артериальное кровотечение самое опасное. В этом случае кровь будет вытекать из раны под большим напором, по крайней мере, первое время. При повреждении артерии прямое давление на рану не сможет остановить кровотечение. Вы можете попытаться остановить кровь, оказывая давление пальцами на артерию, которая несет кровь к поврежденной части тела. Таким образом, вы дадите пострадавшему немного времени, которого может хватить до приезда скорой помощи.



Если у вас есть одноразовые перчатки, используйте их, чтобы уменьшить риск передачи инфекции от контакта с кровью незнакомого человека.

КОЛОТАЯ РАНА

Колотую рану можно получить, например, наступив на гвоздь. Обычно такие раны не вызывают большого кровотечения. Но часто бывают глубокими и могут быть опасны из-за риска заражения.

Чтобы позаботиться о колотой ране нужно:

1. **Вымыть руки.** Это помогает предотвратить инфекцию.
2. **Очистить рану.** Промойте рану чистой водой в течение 5-10 минут. Обратитесь к врачу, если вы не можете удалить всю грязь или мусор.

Проверьте актуальность версии на сайте: <http://okhrana-truda.com/>

3. **Остановить кровотечение.** Окажите мягкое давление на рану с помощью чистой повязки или ткани.
4. **Прикрыть рану.** Бинты помогают держать рану в чистоте.
5. **Сменить повязку.** Делайте это ежедневно или всякий раз, когда повязка становится влажной или грязной.
6. **Следить за признаками инфекции.** Обратитесь к врачу, если рана не заживает или вы замечаете любые распространяющиеся покраснения, усиливающиеся боли, гной, отек или лихорадку.

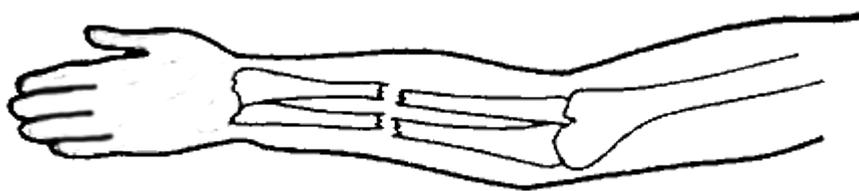
За медицинской помощью следует обратиться сразу после травмирования если рана:

- Рана продолжает кровоточить после нескольких минут прямого давления
- Рана является результатом укуса животного
- Рана глубокая или загрязнена
- Проникает в голову, шею, мошонку, грудную клетку, живот или сустав

Если у пострадавшего за последние пять лет не было прививки от столбняка, а рана глубокая или грязная, врач сделает прививку. Она должна быть сделана в течение 48 часов после травмы.

ПЕРЕЛОМ

Без медицинского опыта вам может быть сложно, отличить вывих от растяжения или перелома. Если вы не можете определить, что произошло с костью лучше предположить перелом.



Не двигайте человека и не давайте ему двигаться, чтобы избежать дальнейших травм за исключением тех случаев, когда оставаться на месте опасно для жизни пострадавшего и того, кто пытается ему помочь.

В ожидании медицинской помощи примите следующие меры:

- Если у пострадавшего идет кровь, примите меры к ее остановке.
- Не пытайтесь сместить кость в «правильное» положение.
- Приложите холод для того чтобы ограничить опухание и уменьшить боль. Не кладите лед непосредственно на кожу. Заверните его в полотенце, кусок ткани или какой-либо другой материал.

Привязать сломанную конечность к палке это самое плохое, что вы можете сделать для пострадавшего. Помните, шина нужна для транспортировки пострадавшего. И это не кость привязывают к шине, а гибкой шиной фиксируют кость в том положении, в котором

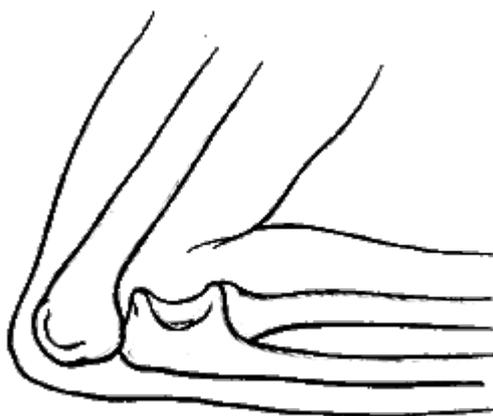
Проверьте актуальность версии на сайте: <http://okhrana-truda.com/>

она уже находится. Если вы имеете возможность дождаться помощи врача, то предоставьте готовить пострадавшего к транспортировке ему.

Если пострадавший испытывает шоковое состояние, а именно чувствует слабость или делает короткие, быстрые вдохи, положите его голову немного ниже туловища и, если это возможно, поднимите ноги.

ВЫВИХ

Вывих - это травма, при которой конец кости выталкивается из сустава. Причиной, как правило, является удар или падение. У взрослых наиболее распространенным местом вывиха является плечо. У детей это локоть. Пальцы также весьма уязвимы к этой травме.



Травма временно деформирует и обездвиживает ваш сустав и может привести к сильной боли и отеку. Вывих требует квалифицированной медицинской помощи, чтобы вернуть кости в их правильное положение.

Не пытайтесь самостоятельно дергать вывихнутый сустав в попытке вернуть его на место. Это может привести к повреждению сустава и окружающих его мышц, связок, нервов или кровеносных сосудов.

Постарайтесь обеспечить неподвижность вывихнутому суставу до получения квалифицированной помощи.

Приложите холод к поврежденной области. Это уменьшит боль и опухоль.

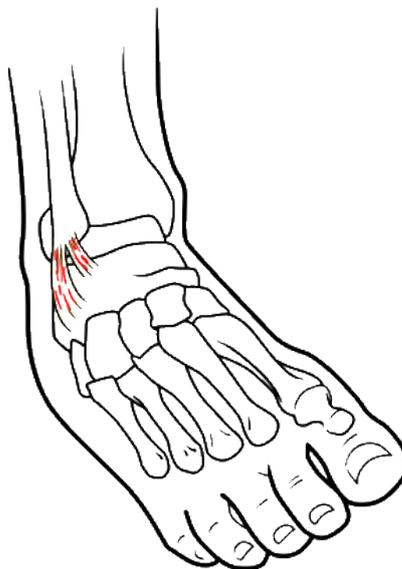
РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК

Связки это эластичные волокна, которые соединяют кости и удерживают их на месте. Растяжение связок это травма, вызванная разрывом этих волокон. Растянутые связки часто быстро опухают и болят. Как правило, чем сильнее боль и отек, тем тяжелее травма.

Рекомендуется сразу приложить холод, для уменьшения боли и отечности.

Сожмите поврежденную область. Лучше всего использовать эластичный бинт.

Травмированные связки нуждаются в покое. Нужно избегать нагрузки на поврежденную область в течение нескольких дней. Если вернуть физическую активность до восстановления связки, это может вызвать повторную травму.



Если у вас серьезное растяжение или боль не прекращается в течение 2 – 3 дней, обратитесь к врачу.

ТРАВМЫ ГОЛОВЫ

Наличие у пострадавшего следующих признаков указывает на серьезную травму головы, которая требует немедленной медицинской помощи.

- Кровотечение из носа или ушей
- Сильная головная боль
- Кратковременная потеря сознания
- Синяки под глазами или за ушами
- Остановка дыхания
- Потеря равновесия
- Разный размер зрачков
- Невнятная речь

До тех пор, пока не прибудет медицинская помощь, держите пострадавшего в положении лежа, слегка приподняв голову и плечи. Не двигайте человека без необходимости.

Если течет кровь, зажмите рану чистой тканью. Но не применяйте прямое давление на рану, если вы подозреваете перелом черепа.

Проверьте актуальность версии на сайте: <http://okhrana-truda.com/>

Следите за изменениями в состоянии пострадавшего.

Если на пострадавшем был одет шлем, не снимайте его.

ТРАВМЫ ПОЗВОНОЧНИКА

Если вы подозреваете травму спины (позвоночника) или шеи, не двигайте пострадавшего человека. Это может привести к параличу и другим серьезным осложнениям.

Мы можем предположить, что у человека есть травма позвоночника, если:

- Есть визуальные свидетельства травмы. Шея или тело скручены или расположены не естественно.
- Человек жалуется на сильную боль в шее или спине.
- Человек жалуется на слабость, онемение или паралич.
- Человек не контролирует свои конечности, мочевой пузырь или кишечник.

До приезда скорой держите человека неподвижно. Поместите валики из одежды с обеих сторон шеи или держите голову и шею руками, чтобы предотвратить любое движение.

Если на пострадавшем был шлем, не снимайте его.

Не двигайте человека в одиночку. Если у пострадавшего началась рвота или он начал захлебываться кровью его необходимо перевернуть на бок. Делать это нужно так, чтобы избежать смещения головы, шеи и спины пострадавшего. Для этого вам понадобится помощь как минимум еще одного человека.

Если у человека остановилось сердце. Необходимо начинать реанимацию. При этом не нужно запрокидывать назад голову пострадавшего. Чтобы открыть дыхательные пути возьмите челюсть и аккуратно поднимите ее вверх и вперед.

ПЕРЕЛОМ КОСТЕЙ ТАЗА

Падение человека с высоты или дорожно-транспортные происшествия не редко заканчиваются переломами костей таза.

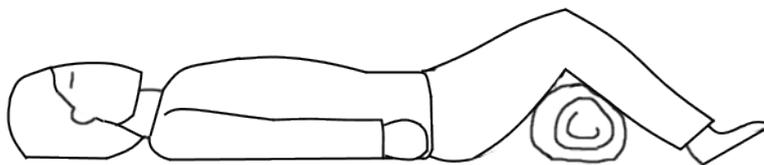
Пострадавший обычно лежит на спине и не может изменить положение ног. Стопы развернуты наружу, колени приподняты и разведены. Такая вынужденная поза «лягушки» это верный признак крайне опасных повреждений.

В этом состоянии пострадавшего нельзя перемещать, снимать с него одежду и даже позволять ему шевелиться.

Однако оставлять его в таком состоянии тоже нельзя. Следует аккуратно положить пострадавшему под ноги валик из одежды, чтобы они не оставались на весу. В этом положении он должен дождаться квалифицированной помощи.

Проверьте актуальность версии на сайте: <http://okhrana-truda.com/>

Вам необходимо находиться рядом с пострадавшим и контролировать его состояние. В случае остановки сердца необходимо преступить к реанимационным мероприятиям.



ТРАВМЫ ГЛАЗ

Роговица глаза может быть поцарапана при контакте с пылью, грязью, песком, древесной стружкой, металлическими частицами, контактными линзами или даже краем листа бумаги. Травмы роговицы обычно требуют особого внимания, поскольку они могут вызвать отсроченное воспаление внутри глаза (Ирит).

Немедленная помощь пострадавшему заключается в том, чтобы:

- **Промыть глаза чистой водой.** Вы можете использовать небольшой, чистый стакан для питья, расположенный так, чтобы его ободок опирался на кость в основании глазницы. Если вы находитесь на производстве, заранее обратите внимание на то, где находятся аварийные станции для промывки глаз.
- **Моргнуть несколько раз.** Это может удалить мелкие частицы.
- **Оттяните верхнее веко.** Это может привести к слезоотделению, что может помочь смыть постороннюю частицу. Или ресницы нижнего века смахнут объект из-под верхнего века.

Избегайте действий, которые приведут к ухудшению последствий травмы:

- Не пытайтесь удалить объект, который проник в глазное яблоко или затрудняет его закрытие.
- Не трите глаз после травмы.
- Не прикасайтесь к главному яблоку ватными тампонами, пинцетом или другими инструментами.
- Если вы используете контактные линзы, не носите их, пока ваш глаз не исцелится.

Незначительные ссадины роговицы заживают через день или два.

ОТРАВЛЕНИЕ

Есть четыре способа, которыми можно получить отравление.

Яд можно проглотить, вдохнуть или впитать через кожу. Еще можно получить яд через инъекцию, например, после укуса насекомого или рептилии.

В любом случае, если жертва отравления теряет сознание или ей трудно дышать, немедленно вызывайте скорую помощь.

Если яд попал в организм через пищеварительную систему его нужно как можно скорее вывести. Для этой цели пострадавший должен выпить как можно больше воды и вызвать рвоту. Процедуру следует проводить до «чистых вод».

Через дыхательную систему, в быту наиболее часто происходит отравление хлором и угарным газом. Например, если не прочитать инструкцию по применению к хлорному отбеливателю и смешать его с другим чистящим средством в воздух может выделяться газообразный хлор. Или можно «угореть», оказавшись жертвой неисправно работающей дровяной печи.

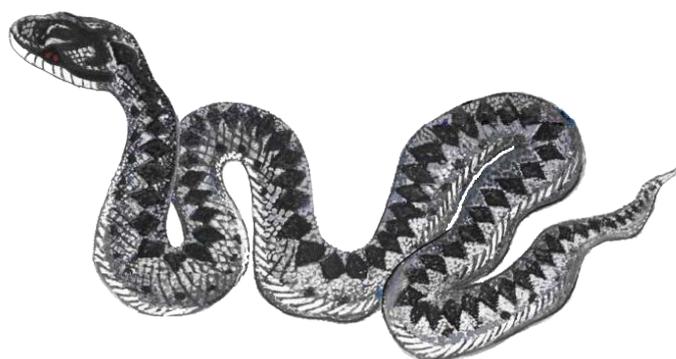
Если человек вдохнул такой яд, как окись углерода или газообразный хлор, немедленно переместите его на свежий воздух. Откройте все двери и окна в помещении.

Яды также могут всасываться через кожу, если вы вступаете в контакт с ядовитыми растениями или химическими веществами. После такого контакта необходимо снять загрязненную одежду, и промыть кожу холодной, проточной водой в течение 10 - 20 минут.

Оказывая помощь другому, будьте предельно осторожны, чтобы самому не вступить в контакт с агрессивными веществами.

УКУСЫ ЗМЕЙ

Большинство змей не опасны для человека. Во всем мире только около 15% змей являются ядовитыми. В России к ним относятся: щитомордник обыкновенный, каменный щитомордник, тигровый уж, степная гадюка, кавказская гадюка, гадюка обыкновенная и гюрза. Их укусы могут вызвать тяжелые травмы, а иногда и смерть.



В местах, где обитают ядовитые змеи, не ходите по лесу босиком или легкой обуви. Лучше всего для этого подходят сапоги с высоким голенищем. приметой наличия змей может быть большое количество грызунов, которые составляют их основной рацион питания.

Если вас укусит ядовитая змея, немедленно позвоните по номеру 112, особенно если место укуса меняет цвет, начинает опухать или болит. Помочь вам могут только специальные противовирусные препараты.

Если это возможно, выполните эти действия, ожидая медицинскую помощь:

- Оставайтесь в неподвижности, это замедлит распространение яда.
- Снимите украшения и тесную одежду, прежде чем место укуса начнет опухать.
- Расположитесь, если это возможно, так, чтобы место укуса оставалось на уровне сердца или ниже.
- Очистите рану водой. В месте укуса может оставаться некоторое количество яда.
- Накройте рану чистой, сухой повязкой.

Не предпринимайте действий способных принести больше вреда, чем пользы:

- Не используйте жгут и не прикладывайте лед.
- Не режьте рану и не пытайтесь удалить яд.
- Не пейте кофеин или алкоголь. Это только ускорит всасывание яда.
- Не пытайтесь поймать змею. Постарайтесь запомнить ее цвет и форму так, чтобы вы могли описать ее доктору. Если у вас есть смартфон, и для этого не понадобится гоняться за змеей по всему лесу, сфотографируйте ее с безопасного расстояния.

Как правило, змея кусает человека за конечность. Типичными симптомами укуса неядовитой змеи являются боль и следы зубов на месте укуса. Иногда ядовитая змея может укусить, не вводя яд. Результат таких «сухих укусов» будет такой же, как и при укусе неядовитой змеи.

Укус ядовитой змеи сопровождается сильной жгучей болью в месте укуса в течение 15-30 минут. Могут появиться отеки и кровоподтеки на всей руке или ноге. Другие признаки и симптомы включают тошноту, затрудненное дыхание и общее чувство слабости, а также странный вкус во рту.

УКУСЫ ЖИВОТНЫХ

Если вас укусила кошка или собака, попробуйте подтвердить, что нее была вакцинация от бешенства. Если это сделало дикое животное, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Если животное нанесло серьезные рваные раны, необходимо остановить кровь.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Если вас ужалило насекомое, осторожно выньте жало и приложите к ужаленному месту холод или пролейте его холодной водой. Иногда на укус насекомых может возникнуть аллергия. В таком случае либо вызовите врача, либо отвезите человека в ближайшую больницу.

Большинство реакций на укусы насекомых являются мягкими, вызывая покраснение, зуд, жжение или незначительный отек. В редких случаях укусы таких насекомых как пчела, оса, шершень или скорпион, могут привести к серьезным реакциям. Некоторые насекомые также переносят болезни.

УКУСЫ КЛЕЩЕЙ

Большинство укусов клещей безболезненны и сопровождаются такими симптомами как покраснение, отек или боль на коже. Но некоторые клещи передают бактерии, которые вызывают болезни, в том числе болезнь Лайма. В России клещи активны с марта по октябрь. Наибольшую активность клещи проявляют во влажную теплую погоду. Ежегодно в нашей стране регистрируется порядка 9 тыс. случаев заражения.



Чтобы передать болезнь Лайма клещ должен быть прикреплен в течение не менее 36 часов. Другие инфекции могут передаваться в течение нескольких часов или даже нескольких минут.

Первая помощь при укусе клеща:

- **Снимите клеща быстро и аккуратно.** Используйте тонкие щипцы или пинцет, чтобы схватить клеща как можно ближе к коже. Осторожно вытащите клеща медленным движением вверх. Избегайте скручивания или сдавливания клеща. Не беритесь за клеща голыми руками.
- **Положите клеща в контейнер.** Поставьте контейнер в морозилку. Врач может захотеть увидеть клеща, если у вас разовьются симптомы.
- **Вымойте руки и место укуса.** Используйте теплую воду и мыло. Можно протереть место укуса спиртом или йодом.

В месте укуса клеща может появиться небольшой красный бугорок. Это нормально. Но если он развивается в более крупную сыпь, это может указывать на наличие вируса. Сыпь обычно появляется в течение 3 – 14 дней. Высыпание может сопровождаться лихорадкой, ознобом, усталостью, мышечными и суставными болями, а также головной болью. В этом случае нужно немедленно обратиться к врачу.

ОЖОГИ

Ожог - это повреждение тканей, возникающее в результате контакта с горячей поверхностью, контакта с огнем, чрезмерного воздействия солнца или другой радиации, химическими веществами или электричеством.

Незначительные ожоги, не требующие неотложной помощи, имеют признаки:

- Поверхностная краснота, похожая на солнечный ожог
- Площадь не более 8 сантиметров в диаметре

Серьезность ожога определяются по степеням.

- Ожог первой степени вызывает покраснение кожи.
- Ожог второй степени сопровождается появлением пузырей.
- Ожог третьей степени разрушает ткани глубоких слоев кожи.
- Ожог четвертой степени это омертвление и обугливание тканей, мышц и сухожилий.

Повреждения от ожогов первой и второй степени обратимы. Для оказания первой помощи немедленно приложите холод или облейте место ожога холодной водой. Затем наложите стерильные повязки.

Человек, имеющий ожоги третьей и четвертой степени, не должен лечиться дома.

При лечении ожогов никогда не вскрывайте волдыри (можно занести инфекцию) и не наносите на ожог масло или другие жирные вещества, включая мази от ожогов. Нанесенный сразу после ожога крем затрудняет охлаждение тканей, что усиливает повреждения.

Лечение крупных ожогов

Пока не прибудет скорая помощь:

- **Убедитесь, что обожженный человек дышит.** Если нужно, начните реанимацию, если вы знаете, как это сделать.
- **Снимите ювелирные украшения, ремни и предметы одежды,** особенно с обгоревших участков. Обожженные участки быстро набухают.
- **Накройте область ожога.** Используйте прохладную, влажную повязку или чистую ткань.
- **Поднимите обожженную область.** Поднимите рану выше уровня сердца, если это возможно.
- **Следите за признаками шока.** Признаки и симптомы включают обморок, бледный цвет лица или учащенное дыхание.

ТЕПЛОВОЙ УДАР

Тепловой удар возникает вследствие быстрого роста температуры тела. Это может быть вызвано интенсивной деятельностью на жаре или долгим пребыванием в жарком месте. Тепловой удар опасен для жизни, вызывая повреждение мозга и других жизненно важных органов.

Признаки и симптомы теплового удара включают в себя:

- Температура 40 С или выше
- Изменения в психическом состоянии или поведении, такие как растерянность, возбуждение, невнятная речь
- Горячая, сухая кожа или сильное потоотделение
- Тошнота и рвота
- Покрасневшая кожа
- Учащенный пульс
- Учащенное дыхание
- Головная боль
- Обморок

Если у человека наблюдаются перечисленные признаки, немедленно переместите его в прохладное помещение или в тень, снимите лишнюю одежду и охладите его любыми доступными средствами, например:

- Облейте голову пострадавшего прохладной водой
- Организуйте сквозняк в помещении
- Поместите пакеты со льдом или прохладные влажные полотенца на шею, подмышки и пах
- Накройте человека прохладными, влажными простынями.

Дайте пострадавшему прохладной, но не слишком холодной воды. Не давайте сладкие, кофеиновые или алкогольные напитки человеку с тепловым ударом.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

Гипотермия (или переохлаждение) — состояние организма, при котором температура тела падает ниже, чем требуется для поддержания нормального обмена веществ и функционирования (ниже 35°C).

Замерзая тело человека, начинает перераспределять тепло от конечностей к груди и животу. Активируются механизмы терморегуляции организма: дрожь и сокращение кровеносных сосудов. Дрожь позволяет выделять тепло через излишнюю мышечную активность. Сокращение кровеносных сосудов уменьшает поток крови, идущий к коже, замедляя охлаждение организма. В результате ткань кожи начинает умирать из-за недостатка кислорода и питательных веществ, а так же из-за накопления токсичных продуктов.

Проверьте актуальность версии на сайте: <http://okhrana-truda.com/>

По мере падения общей температуры тела некоторые внутренние органы, такие как сердце и лёгкие, начинают замедлять свою работу, чтобы сохранить тепло и предохранить мозг. Дальнейшее падение температуры замедляет умственную активность, дыхание и сердечный ритм.

Различают три стадии переохлаждения:

| Тяжесть переохлаждения | Температура | Симптомы |
|------------------------|---------------|--|
| Лёгкая | от 32 до 35°C | Начинается дрожь. Ощущение холода, онемение кожи, мурашки по коже, отсутствие координации рук. |
| Умеренная | от 28 до 32°C | Интенсивная дрожь. Общее отсутствие мышечной координации. Бледная кожа. Умственная вялость, амнезия, затруднение речи. |
| Сильная | до 28°C | Мышечная жесткость. Нерациональное поведение. Посинение кожи. Потеря сознания. Отек легких. Сердечная недостаточность. Смерть. |

При обнаружении у себя признаков переохлаждения необходимо уйти в теплое помещение для обогрева. Следует снять мокрую одежду и заменить ее сухой или укрыться одеялом. Выпить теплую (не горячую), сладкую воду или чай. Не следует употреблять алкоголь и/или кофеин. Алкоголь может увеличить потери тепла, а кофеин, как правило, вызывает обезвоживание. При более серьезном переохлаждении следует приложить к телу тепло в области груди, подмышек и паха (как вариант, можно использовать пластиковые бутылки, наполненные теплой водой).

Профилактика переохлаждения заключается в грамотном выборе одежды.

Идеальная одежда для нахождения в холодной и/или влажной среде должна состоять минимум из трех слоев:

1. Дышащий слой рядом с кожей, способный отводить влагу (например, белье из шерсти, шелка или синтетики).
2. Изолирующий средний слой (шерсть или синтетика, которая продолжает обеспечивать изоляцию даже во влажном состоянии).
3. Водонепроницаемый, но дышащий внешний слой (например, нейлон) для защиты от ветра и осадков.

Не следует одевать облегающую одежду. Слой воздуха между телом и верхней одеждой является хорошим изолятором.

Для предотвращения потерь тепла через поверхность головы используют шапку или капюшон, а в условиях сильного ветра и мороза – вязаную маску.

Для защиты кожи рук рекомендуется применять водостойкие перчатки.

На ноги одевают утепленную и водонепроницаемую обувь. Влажные ноги теряют тепло в 25 раз быстрее, чем сухие.

ОБМОРОЖЕНИЕ

Обморожение наступает, когда кожа и нижележащие ткани замерзают после воздействия очень низких температур. Наиболее вероятными областями поражения являются пальцы рук, ног, уши, щеки и подбородок.

Ранние признаки обморожения – это онемение, появление бледных пятен на коже. Кожа становится твердой и выглядит восковой.

Легкое обморожение можно вылечить с помощью первой помощи. Все остальные обморожения требуют медицинской помощи.

Меры первой помощи при обморожении заключаются в следующем:

- **Защитите кожу от дальнейшего повреждения.** Укройте поврежденные участки так, чтобы они не замерзли снова. Если вы находитесь на улице, согрейте обмороженные руки, засунув их под мышки. Защитите свое лицо, нос или уши, закрыв эту область руками в перчатках. Не трите пораженный участок и не ходите на обмороженных ногах или с пальцами ног, если это возможно.
- **Уйдите с холода.** Как только вы окажетесь в помещении, снимите мокрую одежду и завернитесь в теплое одеяло. Позаботьтесь о том, чтобы не вскрыть ни одного волдыря.
- **Аккуратно согрейте обмороженные участки.** Поместите их в теплую воду. Не используйте воду, которая горячее 40°C. Если термометр недоступен, проверьте воду, поместив в нее здоровую руку или локоть — она должна быть очень теплой, а не горячей. Грейте обмороженный участок, пока к коже не вернется ее нормальный цвет и не пройдет онемение.
- **Пейте теплые жидкости.** Чай, кофе или суп могут помочь вам согреться изнутри. Не употребляйте алкоголь.
- **Обратитесь за экстренной помощью,** если онемение или боль сохраняются после оттаивания.

УКАЧИВАНИЕ

Любой вид транспорта может вызвать укачивание. Оно может прийти внезапно в виде холодного пота, головокружения и рвоты. Укачивание обычно затихает, как только движение прекращается.

Если вы знаете за собой склонность к укачиванию, планируйте путешествие заранее. Во время движения не садитесь на задние сиденья транспортного средства или сиденья, обращенные назад. Подберите места, где вы будете чувствовать наиболее комфортно:

- **На корабле,** выбирайте каюту в передней или средней части судна вблизи уровня воды.

Проверьте актуальность версии на сайте: <http://okhrana-truda.com/>

- **На самолете** попросите место над передним краем крыла. Оказавшись на борту, направьте поток воздуха от вентиляции к своему лицу.
- **На поезде** садитесь на сиденье рядом с окном, лицом вперед.
- **На автомобиле** лучше сидеть за рулем или на переднем пассажирском сиденье. Дети должны находиться в соответствующих возрасту сиденьях и удерживающих устройствах.

Если вы чувствуете симптомы укачивания:

- **Сфокусируйтесь на горизонте** или на далеком, неподвижном объекте. Не читайте во время путешествия и не используйте электронные устройства.
- **Держите голову** неподвижно, откинувшись на спинку сиденья.
- **Не курите** и не садитесь рядом с курильщиками.
- **Избегайте сильных запахов**, острой и жирной пищи, а также алкоголя.
- **Попробуйте имбирь**. Имбирь может помочь обуздать тошноту.

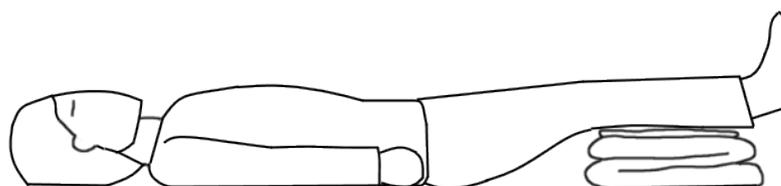
Чем больше вы путешествуете, тем легче вам будет переносить симптомы укачивания.

ОБМОРОК

Обморок происходит, когда мозг временно не получает достаточного кровоснабжения, что приводит к потере сознания. Эта потеря сознания обычно бывает кратковременной.

Если вы упали в обморок, чтобы уменьшить вероятность повторного обморока, не вставайте слишком быстро. Медленно сядете и положите голову между колен.

Если при вас кто-то упал в обморок, расположите человека на спине. Если нет никаких травм, и пострадавший дышит, поднимите ноги человека выше уровня сердца примерно на 30 — 40 сантиметров. Ослабьте ремень, воротник или другую стягивающую одежду.



Чтобы уменьшить вероятность повторного обморока, не поднимайте человека слишком быстро. Если человек не приходит в сознание более 4 минут, позвоните 112.

Если человек получил травму при падении, связанном с обмороком, окажите ему соответствующую помощь.

КОМА

Если человек находится в бессознательном состоянии более 4-х минут, но дышит и не имеет других опасных для жизни состояний, его следует повернуть на бок. Также следует поступить с человеком в сильном алкогольном опьянении. Нахождение в этом положении гарантирует, что он не задохнется от рвотных масс.



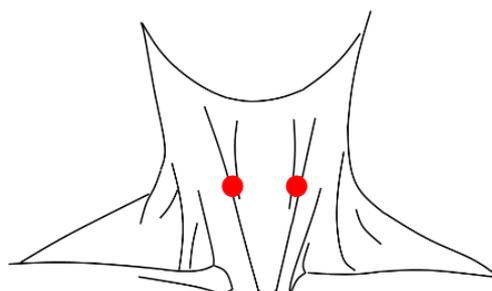
КЛИНИЧЕСКАЯ СМЕРТЬ

Сердечно-легочная реанимация (СЛР) - это спасательная техника, применяемая в ситуациях, при которых у кого-то остановилось дыхание и сердцебиение.

Гарантировать, что вы сможете грамотно использовать СЛР можно только в случае если вы прошли соответствующее обучение. Однако помните, что когда сердце останавливается, недостаток кислорода в крови может вызвать повреждение головного мозга всего через 4 минуты. Человек может умереть в течение восьми - десяти минут, если ни кто не заменит утраченные им функции по перекачки крови к мозгу внешним воздействием.

Никогда не пытайтесь применять СЛР, если у пострадавшего есть пульс и дыхание.

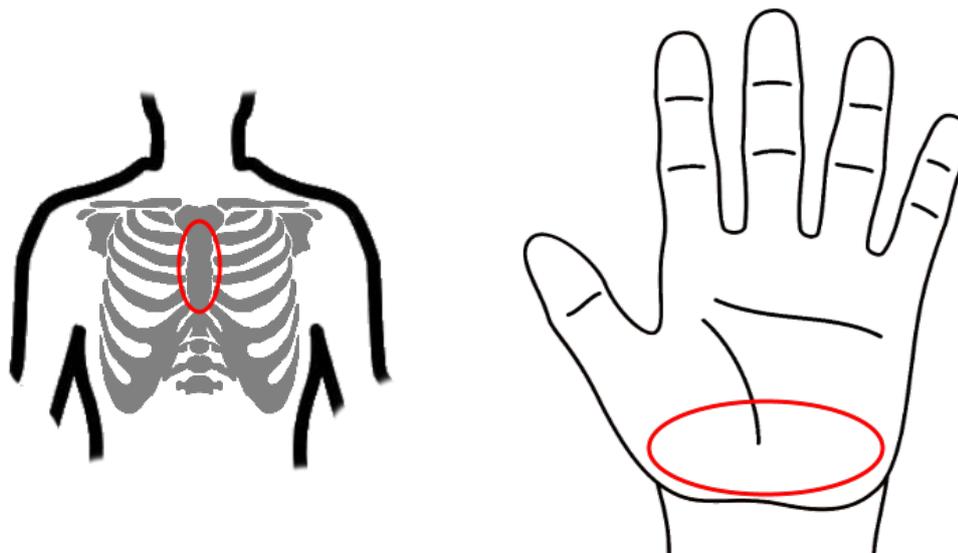
Перед началом реанимации проверьте, есть ли пульс на сонной артерии. Она находится между кивательными мышцами и хрящом гортани. Ее нужно аккуратно нащупать всеми пальцами руки, кроме большого.



Проверьте актуальность версии на сайте: <http://okhrana-truda.com/>

Если в течение 10 секунд вы не почувствовали пульс, начните сдавливание грудной клетки. Для этого:

- Положите человека на спину на твердую поверхность.
- Встаньте на колени рядом с шеей и плечами человека.
- Поместите пятку одной руки на грудину.
- Положите другую руку поверх первой руки. Держите локти прямыми и располагайте плечи прямо над ладонями.
- Используйте вес верхней части тела (не сгибайте руки). Сдавливайте грудь, не менее 5, но не более 6 сантиметров. Нажимайте сильно со скоростью от 100 до 120 сжатий в минуту.

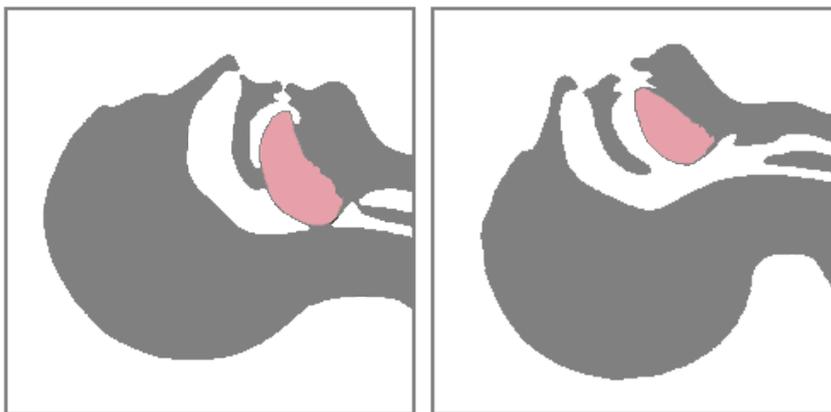


Чередуйте 30 сжатий грудной клетки и два дыхания искусственной вентиляции легких.

ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Положите пострадавшего на спину. Встаньте на колени, зажмите его нос. Сделайте глубокий вдох и выдохните достаточно сильно, чтобы у пострадавшего поднялась грудь. Затем повторите процедуру.

Искусственное дыхание может быть дыханием изо рта в рот или дыханием изо рта в нос, если рот серьезно поврежден или не может быть открыт. Для того чтобы избежать контакта с жидкостями пострадавшего лучше делать искусственную вентиляцию легких через платок.



Если грудная клетка не поднимается, запрокиньте голову пострадавшего, для того чтобы освободить дыхательные пути.

После двух вдохов возобновите массаж грудной клетки для восстановления кровообращения.

ИНСУЛЬТ

Инсульт это очень тяжелое поражение головного мозга. В течение нескольких минут после лишения основных питательных веществ, клетки мозга начинают умирать. Чем раньше прибудет помощь, тем больше вероятность того, что ущерб может быть сведен к минимуму.

В случае возможного инсульта обратите внимание на следующие признаки.

- **Лицо.** При попытке улыбнуться лицо кривится на одну сторону.
- **Руки.** Если человек пытается поднять обе руки, одна из них оказывается ниже, чем другая
- **Речь.** Человек не может повторить простое предложение. Речь получается невнятной.

Если вы заметите какой-либо из этих знаков, немедленно позвоните по номеру 112.

Другие признаки и симптомы инсульта, включают в себя:

- Слабость или онемение на одной стороне тела.
- Затемнение, помутнение или потеря зрения в одном глазу.
- Сильная головная боль без видимой причины.
- Необъяснимое головокружение, неустойчивость или внезапное падение.

К факторам риска развития инсульта относятся повышенное артериальное давление, перенесенный ранее инсульт, курение, наличие сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.