

# Оказание первой помощи пострадавшим

## Урок 1. Принципы оказания первой помощи

Марина Шобохонова, инструктор массового обучения оказанию первой помощи, (удостоверение № 39972 УЦ «Профессионал»), эксперт по независимой оценке квалификации в области охраны труда

# Нормативно-правовые основы оказания первой помощи

**Первая помощь** – это помощь, оказываемая до оказания медицинской помощи при несчастных случаях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью граждан.

**Обязаны** в соответствии со специальным правилом или федеральным законом оказывать первую помощь спасатели МЧС, полицейские, и другие лица, имеющие специальную подготовку.

Другие лица не обязаны оказывать первую помощь, но **вправе** ее оказывать при наличии соответствующей подготовки и (или) навыков (ч.4 статьи 31 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ). Но оставлять пострадавшего без помощи запрещено.

Вызывайте немедленно скорую помощь. Если не можете оказать первую помощь, следите за состоянием и безопасностью пострадавшего до приезда бригады скорой помощи. В противном случае может наступить уголовная ответственность за оставление в опасности.

# Что такое первая помощь, и что она включает в себя?

**Первая помощь** – это совокупность простых, целесообразных мер по спасению пострадавшего при несчастном случае до приезда скорой помощи.

Первая помощь оказывается при **предварительном вызове** скорой медицинской помощи, а не вместо нее.

От того, насколько **быстро и качественно** оказана первая помощь, зависит, выживет ли пострадавший

Не **является преступлением** причинение вреда пострадавшему в случае крайней необходимости, то есть для устранения опасности, непосредственно угрожающей личности, если эта опасность не могла быть устранена иными средствами, и при этом не было допущено превышения пределов крайней необходимости (ч.1 ст.39 Уголовного кодекса Российской Федерации).

Оставление без помощи лица, находящегося в опасном для жизни или здоровья состоянии, в случаях, если виновный имел возможность оказать помощь этому лицу, **является преступлением** (125 статья УК РФ)

# При каких неотложных состояниях оказывается первая помощь?

1. Отсутствие сознания.
2. Остановка дыхания и кровообращения.
3. Наружные кровотечения.
4. Инородные тела верхних дыхательных путей.
5. Травмы различных областей тела.
6. Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения.
7. Отморожение и другие эффекты воздействия низких температур.
8. Отравления.

(Приложение № 1 к приказу Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 4 мая 2012 г. № 477н)

# С помощью **каких средств** оказывается первая помощь?

Для оказания первой помощи работникам применяется аптечка, требования к комплектации которой утверждены в Приложении к Приказу Минздравсоцразвития России от 5 марта 2011 г. N 169н

1. Изделия медицинского назначения, входящие в состав аптечки для оказания первой помощи работникам, не подлежат замене.
2. По истечении сроков годности изделий медицинского назначения, входящих в Состав аптечки, или в случае их использования аптечку необходимо пополнить.
3. Аптечка для оказания первой помощи работникам подлежит комплектации изделиями медицинского назначения, зарегистрированными в установленном порядке на территории Российской Федерации.
4. Рекомендации с пиктограммами по использованию изделий медицинского назначения аптечки для оказания первой помощи работникам (п. 4.2 Состав аптечки) должны предусматривать описание (изображение) основных действий по оказанию первой помощи.

# Первая помощь включает в себя:

- Эвакуацию пострадавшего с места происшествия или немедленное освобождение от воздействия опасного фактора.
- Вызов скорой помощи или спасателей
- Запрос разрешения на оказание первой помощи от пострадавшего (если он в сознании)
- Оказание помощи (оценка состояния, осмотр, оказание помощи в зависимости от состояния пострадавшего).
- Обеспечение транспортировки в лечебное учреждение, только в том случае, если скорая помощь **не может подъехать к месту происшествия.**

# Урок 2. Виды состояния пострадавшего

- В сознании
- Без сознания

В том числе:

Обморок – внезапная потеря сознания из-за недостаточного поступления крови к мозгу. Длится 3-4 минуты.

Кома – остро развивающееся тяжелое патологическое состояние (от нескольких секунд до нескольких месяцев)

Клиническая смерть – это отсутствие признаков жизни – сердцебиения и дыхания. Является обратимым процессом при выполнении реанимационных мероприятий. По всем вышеуказанным состояниям помощь должна быть оказана и **не прекращаться до приезда скорой помощи**. Факт смерти может констатировать только медицинский работник!

**При каком состоянии оказывать первую помощь бессмысленно?**

Если наступила биологическая смерть – смерть мозга, необратимые изменения тканей и прекращение физиологических процессов в организме.

# Пострадавший в сознании:

- Пострадавший в ответ на ваше обращение открывает глаза, отвечает на вопросы, реагирует на боль.
- Запросить разрешение на оказание пострадавшему первой помощи.



# Обморок

- Сознания нет, не реакции на обращение или прикосновение.
- Пульс определяется на крупных артериях (сонной, бедренной)
- Кожные покровы бледные
- Длится не более 3-4 минут.

# Кома

- Пострадавший без сознания более 4 минут
- Не реагирует на свет, звук и другие раздражители внешней среды.
- Пульс определяется на крупных артериях

# Клиническая смерть

- Сознания нет, нет реакции на внешние раздражители
- Дыхание не определяется
- Пульс НЕ определяется!
- Зрачок широкий и не сужается при попадании на него света

# Биологическая смерть

- необратимое прекращение физиологических процессов в клетках и тканях
- К ранним признакам биологической смерти относятся:
- Помутнение и высыхание роговицы глаз
- Появление симптома «кошачий глаз»: при боковом сдавлении глазного яблока зрачок трансформируется в вертикальную веретенообразную щель, похожую на кошачий зрачок
- Поздние признаки (трупное окоченение и т.п.).

# Аптечка первой помощи

Для оказания первой помощи работникам применяется аптечка, требования к комплектации которой утверждены в Приложении к Приказу Минздравсоцразвития России от 5 марта 2011 г. N 169н

# Требования к аптечке

1. Изделия медицинского назначения, входящие в состав аптечки для оказания первой помощи работникам, не подлежат замене.
2. По истечении сроков годности изделий медицинского назначения, входящих в Состав аптечки, или в случае их использования аптечку необходимо пополнить.
3. Аптечка для оказания первой помощи работникам подлежит комплектации изделиями медицинского назначения, зарегистрированными в установленном порядке на территории Российской Федерации.
4. Рекомендации с пиктограммами по использованию изделий медицинского назначения аптечки для оказания первой помощи работникам (п. 4.2 Состав аптечки) должны предусматривать описание (изображение) основных действий по оказанию первой помощи.

# Где установить аптечку?

На видном и **доступном** месте, не менее одной на этаже.

Требуется указать место расположения аптечки на **плане эвакуации** на случай пожара

На двери помещения, в котором размещена аптечка, должен висеть знак – **белый крест на зеленом фоне**.

Пополнять аптечку медикаментами запрещается!



# Аптечка снабжается пиктограммами, с указаниями действий по оказанию первой помощи:

- а) при оказании первой помощи все манипуляции выполнять в медицинских перчатках (п. 3.3 Состав аптечки). При наличии угрозы распространения инфекционных заболеваний использовать маску медицинскую (п. 3.4 Состав аптечки);
- б) при артериальном кровотечении из крупной (магистральной) артерии прижать сосуд пальцами в точках прижатия, наложить жгут кровоостанавливающий (п. 1.1 Состав аптечки) выше места повреждения с указанием в записке (п. п. 4.4 - 4.5 Состав аптечки) времени наложения жгута, наложить на рану давящую (тугую) повязку (п. п. 1.2 - 1.12 Состав аптечки);
- в) при отсутствии у лица, которому оказывают первую помощь, самостоятельного дыхания провести искусственное дыхание при помощи устройства для проведения искусственного дыхания "Рот - Устройство - Рот" или карманной маски для искусственной вентиляции легких "Рот - маска" (п. 2.1 Состав аптечки);
- г) при наличии раны наложить давящую (тугую) повязку, используя стерильные салфетки (п. 1.9 Состав аптечки) и бинты (п. 1.2 - 1.7 Состав аптечки) или применяя пакет перевязочный стерильный (п. 1.8 Состав аптечки). При отсутствии кровотечения из раны и отсутствии возможности наложения давящей повязки наложить на рану стерильную салфетку (п. 1.9 Состав аптечки) и закрепить ее лейкопластырем (п. 1.12 Состав аптечки). При микротравмах использовать лейкопластырь бактерицидный (п. 1.10 - 1.11 Состав аптечки);
- д) при попадании на кожу и слизистые биологических жидкостей лиц, которым оказывается первая помощь, использовать салфетки антисептические из бумажного текстилеподобного материала стерильные спиртовые (п. 3.2 Состав аптечки);
- е) покрывало спасательное изотермическое (п. 3.5 Состав аптечки) расстелить (серебристой стороной к телу для защиты от переохлаждения; золотой стороной к телу для защиты от перегревания), лицо оставить открытым, конец покрывала загнуть и закрепить.



## Урок 3. Практика оказания первой помощи при неотложных состояниях

Действия при всех состояниях:

- Оценить ситуацию и обеспечить безопасные условия для оказания помощи
- Вызвать скорую помощь или спасателей
- Оказать первую помощь в зависимости от характера повреждения

Если **пострадавший в сознании**, нужно устранить проблемы со здоровьем, которые могут ухудшить состояние пострадавшего (остановка кровотечения, фиксация перелома и т.п.).

# Если нет сознания

✓ Оценить ситуацию и обеспечить условия для безопасного оказания первой помощи, обеспечить вызов скорой помощи.

Пострадавший **в обмороке**:

- ✓ Оценка ситуации и обеспечение безопасности для оказания первой помощи.
- ✓ Убедиться в отсутствии сознания и в наличии дыхания и сердцебиения
- ✓ Уложить пострадавшего на пол
- ✓ Приподнять ему ноги
- ✓ Обрызгать или протереть лицо прохладной водой
- ✓ Расстегнуть ворот одежды, открыть окно для притока свежего воздуха

**Никакого нашатырного спирта! Если пострадавший открыл глаза, и хочет подняться, мягко убедите его полежать, так как возможен повторный обморок или кома!**

# Пострадавший в коме

Наблюдается резкое ослабление мышц нёба и языка, язык может перекрыть доступ воздуха.

- ✓ Оценка ситуации и обеспечение безопасности для оказания первой помощи.
- ✓ Вызвать скорую помощь
- ✓ Убедиться в отсутствии сознания и в наличии дыхания и сердцебиения
- ✓ Перевернуть пострадавшего на бок или на живот **как единое целое**, предварительно зафиксировав шейный отдел позвоночника руками, так как могут быть повреждения позвоночника.
- ✓ Приложить к голове холодный компресс
- ✓ Находиться рядом до приезда скорой помощи, со стороны лица пострадавшего, **постоянно проверять СОХРАНЯЕТСЯ ЛИ пульс и дыхание**. Если функции нарушены, приступить к реанимационным мероприятиям.

# Клиническая смерть

Клиническая смерть – это отсутствие признаков жизни – сердцебиения и дыхания.

Нужно оценить ситуацию и обеспечить условия для безопасного оказания первой помощи, обеспечить вызов скорой помощи.

- ✓ Если пульс на крупных артериях не определяется, отсутствует реакция глаз на свет, не определяется самостоятельное дыхание, **НЕМЕДЕННО** проводите реанимационные мероприятия!
- ✓ Проверьте проходимость дыхательных путей.
- ✓ Расстегните одежду на пострадавшем, приподнимите его ноги.
- ✓ Начинайте делать непрямой массаж сердца.

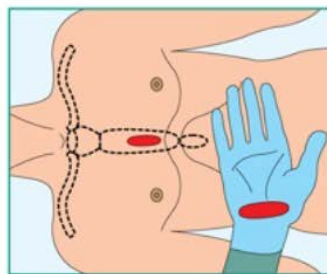
# Непрямой массаж сердца



Наденьте на себя перчатки и маску. Уложите пострадавшего на плоскую твердую поверхность. На мягкую нельзя, результата не будет. Встаньте сбоку и освободите грудную клетку от одежды, ослабьте ремень на брюках.



Очистите верхние дыхательные пути. Поверните голову пострадавшего набок и пальцем удалите из полости рта слизь, кровь, инородные предметы. Проверьте носовые ходы пострадавшего, при необходимости очистите их.

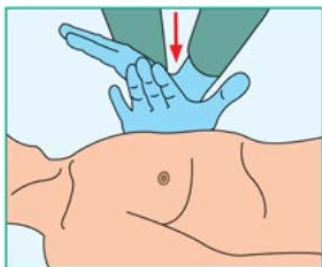


Правильно поставьте руки. Давить будете основанием ладони. Положите его на середину грудной клетки так, чтобы большой палец указывал на подбородок или живот. Не смещайте точку давления, это может вызвать переломы, гематомы и разрывы.

Рисунки взяты из журнала «Справочник специалиста по охране труда» № 12/2019.

Руки спасателя во время НМС не должны сгибаться в области локтевых суставов. Передняя стенка грудной клетки должна смещаться не менее 6 см, грудная клетка при этом должна подниматься на треть.

# Непрямой массаж сердца - продолжение



Вторую руку положите сверху. Ваши плечи должны быть над грудью пострадавшего. Надавливайте только основанием ладони – пальцы не должны соприкасаться с грудиной.



Нажимайте на грудную клетку строго перпендикулярно выпрямленными руками. Нельзя сгибать руки в локтях. Повторяйте надавливание только после того, как грудная клетка вернулась в исходное положение.

**!** Темп – **60–100** надавливаний в минуту. Грудная клетка должна вдавливаться на **3–5** см.



Непрямой массаж сердца проводят с искусственной вентиляцией легких, вместе их называют сердечно-легочной реанимацией (СЛР).

**!** Чередуйте **30** надавливаний с **2** вдохами искусственного дыхания.

Рисунки взяты из журнала «Справочник специалиста по охране труда» № 12/2019

Поднимите ноги пострадавшего на 25–30 сантиметров – положите под ноги сумку или свернутую одежду (если есть возможность).

Непрямой массаж сердца поможет наладить в организме кровообращение и тем самым снабжение клеток организма кислородом. Его можно проводить ТОЛЬКО при полностью остановившемся сердцебиении.

## Искусственное дыхание методом «Рот в рот»

При отсутствии у лица, которому оказывают первую помощь, самостоятельного дыхания провести искусственное дыхание при помощи устройства для проведения искусственного дыхания "Рот - Устройство - Рот" или карманной маски для искусственной вентиляции легких "Рот - маска" (п. 2.1 Состав аптечки);

Запрокиньте голову пострадавшего, положив одну руку на лоб и осторожно надавив на него, отведите голову назад.

Положите пальцы другой руки на нижнюю челюсть пострадавшего в районе подбородка и поднимите челюсть вверх, как бы выдвигая ее.

Зажмите у пострадавшего нос пальцами и сделайте два своих выдоха в рот пострадавшего.

Грудь пострадавшего должна подниматься.

После двух вдохов начинайте немедленно следующие 30 надавливаний на грудную клетку, не задерживая непрямой массаж сердца.

# Самое главное:

Нельзя делать непрямой массаж сердца при наличии сердцебиения! Вы можете сбить сердечный ритм, и тогда пострадавший умрет!

Нельзя одновременно выполнять искусственное дыхание и непрямой массаж сердца!

Если при проведении ИВЛ успеха нет, продолжайте делать непрямой массаж сердца!

Даже без ИВЛ можно принести пользу пострадавшему в состоянии клинической смерти!



# Урок 4. Помощь пострадавшему. Инородные тела верхних дыхательных путей.

Оценить ситуацию и обеспечить условия для безопасного оказания первой помощи, обеспечить вызов скорой помощи.

## Если пострадавший в сознании:

Прием Геймлиха делают так: встаньте сзади пострадавшего и обхватите его руками в верхней части живота.

Наклоните пострадавшего вперед

Сожмите руку в кулак и положите на середину расстояния от пупка до солнечного сплетения

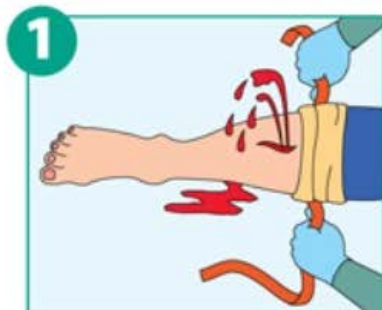
Вторую руку положите на кулак и выполните резкое движение в направлении внутрь и вверх

Повторите пять раз.

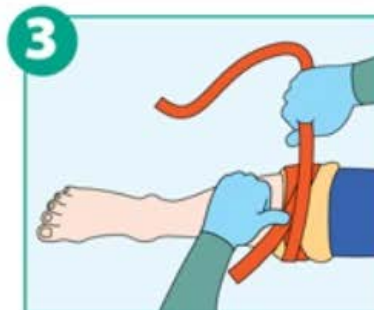


# Оказание первой помощи при артериальном кровотечении

При артериальном кровотечении из крупной (магистральной) артерии прижать сосуд пальцами в точках прижатия, наложить жгут кровоостанавливающий (п. 1.1 Состава аптечки) выше места повреждения с указанием в записке (п. п. 4.4 - 4.5 Состава аптечки) времени наложения жгута, наложить на рану давящую (тугую) повязку (п. п. 1.2 - 1.12 Состава аптечки)



1 Наложите жгут на одежду или на мягкую подкладку выше раны, но как можно ближе к ней.



3 Наложите последующие витки жгутом с меньшим усилием по восходящей спирали, захватывая предыдущий виток.



2 Затяните первый виток и проверьте пульсацию сосудов ниже жгута. Убедитесь, что кровотечение из раны прекратилось, а кожа ниже жгута побледнела.



4 Под жгут прикрепите записку, укажите в ней точное время. На саму рану наложите давящую повязку. Проследите, чтобы повязка и одежда не перекрывали жгут.

# ВНИМАНИЕ

Жгут применяется для остановки сильного артериального кровотечения из крупных артерий конечности. **Во всех остальных случаях применять его нельзя!**

При кровотечении из мелких и средних артерий нужно прижать артерию в ране или выше места повреждения.

Затем нужно наложить давящую повязку на рану, приложить охлаждающий пакет или лед к повязке. Придать конечности возвышенное положение.

При наличии раны наложить давящую (тугую) повязку, используя стерильные салфетки (п. 1.9 Состава аптечки) и бинты (п. 1.2 - 1.7 Состава аптечки) или применяя пакет перевязочный стерильный (п. 1.8 Состава аптечки). При отсутствии кровотечения из раны и отсутствии возможности наложения давящей повязки наложить на рану стерильную салфетку (п. 1.9 Состава аптечки) и закрепить ее лейкопластырем (п. 1.12 Состава аптечки). При микротравмах использовать лейкопластырь бактерицидный (п. 1.10 - 1.11 Состава аптечки)

# 5 урок. Травмы и ожоги

## Вывих:

Оценить ситуацию и обеспечить условия для безопасного оказания первой помощи, обеспечить вызов скорой помощи.

Обездвижить конечность в том положении, в котором она оказалась после вывиха, до прибытия скорой помощи.

Приложить к области поврежденного сустава холод.

Самим вывих устранять нельзя. Запрещено давать пострадавшему обезболивающие средства.

# Травмы различных областей тела

## Закрытый перелом:

Оценить ситуацию и обеспечить условия для безопасного оказания первой помощи, обеспечить вызов скорой помощи.

Зафиксировать сломанную костью с помощью повязок, шин или подручных средств, например, прибинтовать поврежденную конечность к здоровой части тела.

Приложить холод.

# Травмы различных областей тела

## Закрытый перелом (продолжение):

Придайте конечности возвышенное положение

Шины должны захватывать место перелома и два близлежащих сустава к месту перелома.

Подгонку шины проводите на себе, чтобы не причинить страдания пострадавшему. Шину накладывайте поверх одежды или обуви. Нельзя накладывать шину со стороны, где выступает сломанная кость.

# Ожоги и электротравмы

Ожог – это повреждение тканей организма, возникшие в результате местного воздействия высокой температуры (термические ожоги) химических веществ (химические ожоги), электрического тока (электрические ожоги), ионизирующего излучения (лучевые ожоги). Мы рассмотрим оказание первой помощи при химическом и термическом ожоге.

# Термические ожоги:

Оценить ситуацию и обеспечить условия для безопасного оказания первой помощи, обеспечить вызов скорой помощи.

Необходимо охладить пораженные места, потому что после устранения источника ожога, нагретые до высокой температуры ткани сохраняют тепло. Охлаждение проводится с помощью проточной воды в течение 15 минут.

Если одежда прилипла к ожоговой поверхности, нельзя ее срывать. Аккуратно срежьте одежду, которая не прилипла к такой поверхности, и наложите на рану стерильную повязку.

При ожоге паром нужно облить поверхность холодной водой, а затем очень осторожно снять одежду, так как с ней можно содрать и кожу. Одежду нужно разрезать ножницами и удалять по частям.



# Химический ожог

При **химическом ожоге** обильно промыть ожоговую поверхность проточной водой не менее 20 минут.

Этого нельзя делать только при ожоге негашенной известью, которую нужно удалять механическим путем.

# Электротравмы

Оценить ситуацию и обеспечить условия для безопасного оказания первой помощи, обеспечить вызов скорой помощи.

Первую помощь можно оказывать ТОЛЬКО когда пострадавший освобожден от действия электрического тока.

Проверьте пульс, положив два пальца на сонную артерию. Для спасения жизни дорога каждая секунда: не тратьте время на проверку реакции зрачков на свет или поиск зеркала для проверки дыхания.

Если пульса нет, пострадавший находится в состоянии клинической смерти. Длительность клинической смерти определяется временем с момента прекращения сердечной деятельности и дыхания до начала гибели клеток коры головного мозга; в большинстве случаев это 4—6 мин. Если в этот период оказать реанимационные мероприятия: непрямой массаж сердца и искусственное дыхание, можно сохранить человеку жизнь. Даже если время упущено, не прекращайте попыток реанимации до приезда скорой помощи.

Если пульс присутствует, но дыхания нет, необходимо очистить носоглотку и провести искусственное дыхание.

# Отравления

Оценить ситуацию и обеспечить условия для безопасного оказания первой помощи, обеспечить вызов скорой помощи.

Отравление газом: вынести пострадавшего на свежий воздух. Придать пострадавшему удобное горизонтальное положение, освободить от стесняющей одежды. В случае отсутствия дыхания или его значительного ослабления нужно начать проведение искусственного дыхания.

Пищевое отравление:

Дать пострадавшему выпить несколько стаканов воды и вызвать рвоту. Делать повторные промывания желудка, чтобы вывести токсины, давать между вызовами рвоты 3-4 стакана воды.

# Как использовать изотермическое покрывало

Покрывало спасательное изотермическое (п. 3.5 Состав аптечки) расстелить (серебристой стороной к телу для защиты от переохлаждения; золотой стороной к телу для защиты от перегревания), лицо оставить открытым, конец покрывала загнуть и закрепить.