

Первая помощь



УДК 616-083.98
ББК 53,5
П 26

Первая помощь. СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики». – СПб, 2024. – 12 с.

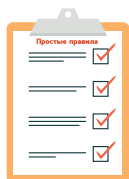
Каждый человек должен знать, как оказать первую помощь. От того, насколько умело и быстро оказана первая помощь, зависит жизнь пострадавшего. Родители не могут быть всегда рядом с ребенком и защищать его от любых опасностей, но научить детей правилам первой помощи, помогать себе и окружающим в опасной ситуации в силах взрослых.

В брошюре представлены основные правила оказания первой помощи – элементарные действия, не требующие специализированной медицинской подготовки, которые будут полезны как детям младшего и среднего школьного возраста, так и их родителям.

Автор: к.пед.н. Винтухова Л.В.

Рисунки: Ижмаева Е.А.

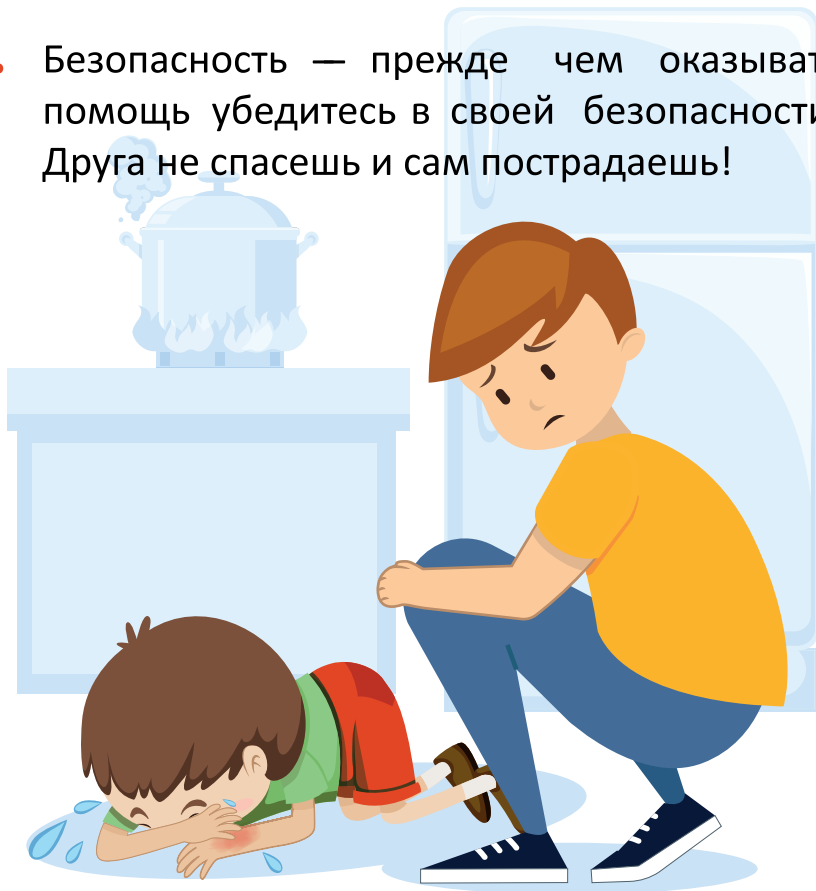
Главный редактор: Бережной А.В., директор
СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья
и медицинской профилактики».



Не важно, сколько лет человеку: важно знать, что делать в критических ситуациях, чтобы спасти свою и жизнь окружающих.

Общие правила

- 1.** Если человеку больно, есть кровь, необходимо позвать на помощь взрослых, вызвать скорую помощь — **103** или **112**.
- 2.** Безопасность — прежде чем оказывать помощь убедитесь в своей безопасности! Друга не спасешь и сам пострадаешь!



112

**ЕДИНЫЙ НОМЕР
СЛУЖБ СПАСЕНИЯ**

ПОЖАРНАЯ ОХРАНА

101



102

ПОЛИЦИЯ

103

СКОРАЯ ПОМОЩЬ



104

СЛУЖБА ГАЗА



Вбейте в мобильный телефон номера экстренных служб!

Как останавливать кровь:

Большинство кровотечений можно остановить, если как следует нажать или перетянуть в области пульса.



Если сильно идет кровь:

- 1.** Стоит перетянуть с помощью футболки или шарфа участок тела ниже раны (венозная), выше раны (артериальная).
- 2.** Обязательно прикрепить к повязке бумажку с указанием времени, когда была наложена повязка.

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Если кровь течёт из носа:

1. Наклонить голову вниз.



2. Зажать ноздри, по возможности приложить что-то холодное (лед) на нос.



3. Если через 10 минут кровь не остановилась — сообщить взрослым или звонить в **103, 112.**



или



Что делать при травме:

Во время активных игр дома и на свежем воздухе может случиться вывих, растяжение или даже перелом, необходимо предпринять следующие действия:

а)



б)



в)



1. Остановить кровотечение (если оно имеется). Зафиксировать конечность, помочь принять удобное положение.

2. По возможности приложить холод на место травмы.



3. Позвать взрослых или вызвать **103, 112.**



или



Что делать при ссадине:

Даже во время прогулки можно получить ссадину, необходимо:

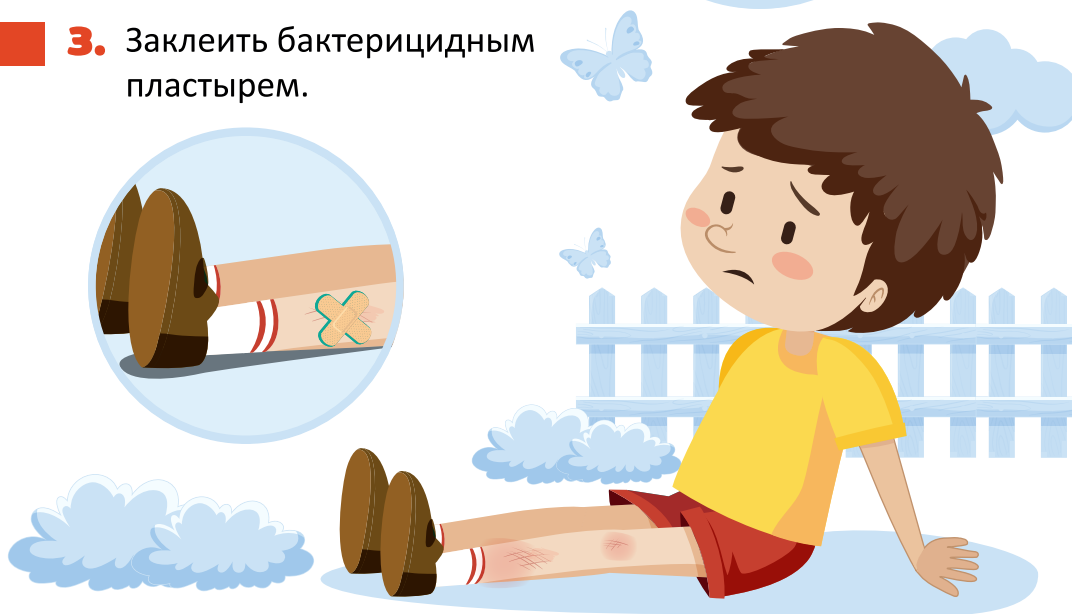
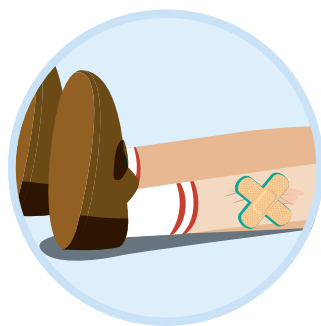


- 1.** Смочить салфетку водой и промокательными движениями промыть рану.

- 2.** Обработать ссадину перекисью водорода, края раны смазать зелёной.



- 3.** Заклеить бактерицидным пластырем.

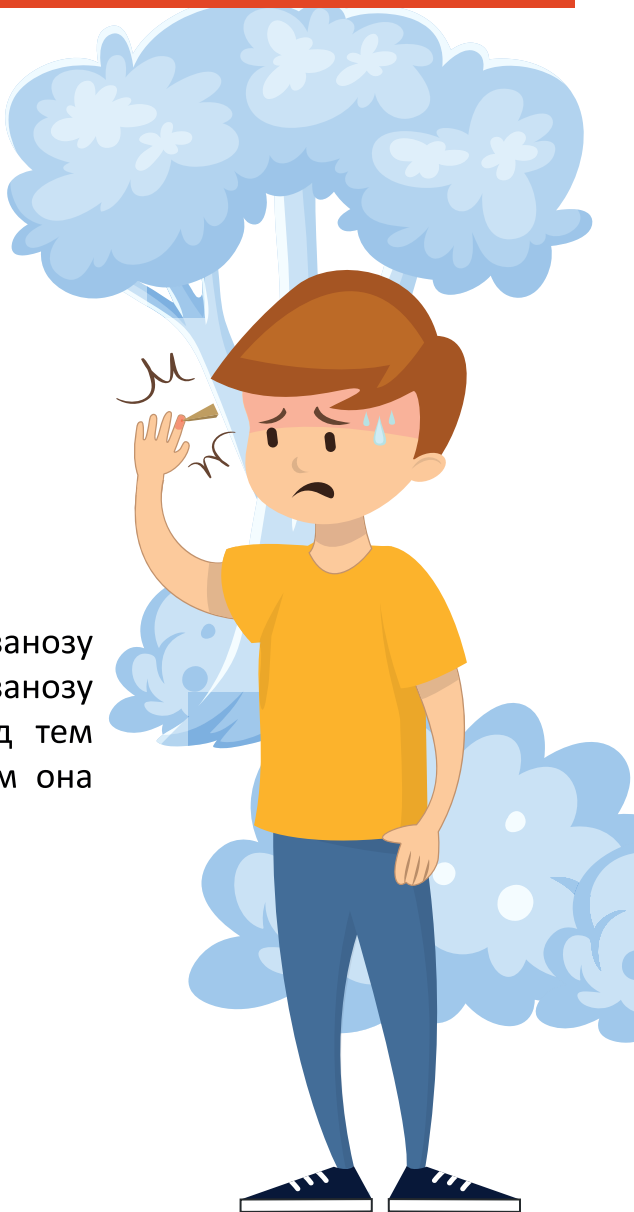


Что делать, если в пальце заноза:

- 1.** Нужно обработать пинцет перекисью водорода.



- 2.** Аккуратно извлечь занозу (вытаскивать занозу нужно именно под тем углом, под которым она вошла в рану).



Главное – не загнать занозу еще глубже и не занести в ранку инфекцию!

Что делать при ожоге:



- 1.** Охладить место ожога проточной холодной водой, приложить холод на 15-20 минут.



Ничем не смазывать!

Если появились пузыри – оставить их целыми!



- 2.** Позвать взрослых или вызвать **103, 112.**



или



Что делать при травмах глаза:

Первое правило: что бы не происходило с глазами, ни в коем случае нельзя их тереть!



- 1.** Лучшее всего зажмуриться как можно крепче: скопившиеся слезы помогут «вымыть» любой посторонний предмет, который попал в глаз.

- 2.** Если это не поможет, то нужно держать пострадавший глаз закрытым.

- 3.** Позвать взрослых или вызвать **103, 112.**



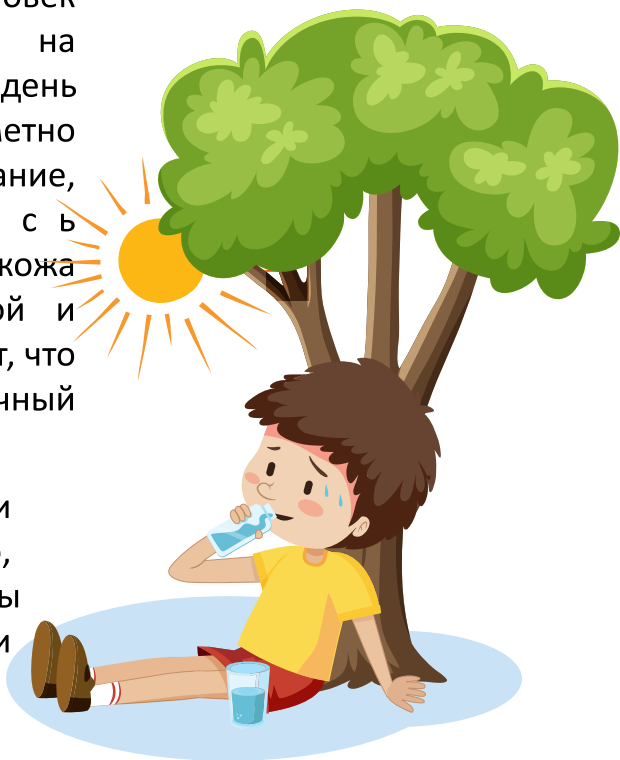
или



Что делать при солнечном ударе:

В случае если человек долго находился на солнце в жаркий день и у него заметно участилось дыхание, повысилась температура, а кожа стала очень сухой и горячей, это значит, что случился солнечный удар. Необходимо:

- 1.** Перейти в тень или прохладное место, дать попить воды маленькими глотками.



- 2.** Приложить что-то холодное на волосистую часть головы и подмышки.

- 3.** В случае потери сознания необходимо повернуть человека в устойчивое боковое положение, позвать взрослых или вызвать **103, 112.**



Что делать при задымлении и возгорании:

1. Оценить ситуацию, убедиться в отсутствии опасности для себя и пострадавшего.



2. Быстро, но спокойно покинуть место задымления или возгорания.



3. Вызвать помощь: указать наиболее точный адрес места происшествия и его ориентиры (для скорейшего доезда спасательных формирований).

4. Выполнить мероприятия безопасности: плотно прикрыть рот и нос влажной хлопчатобумажной тканью.

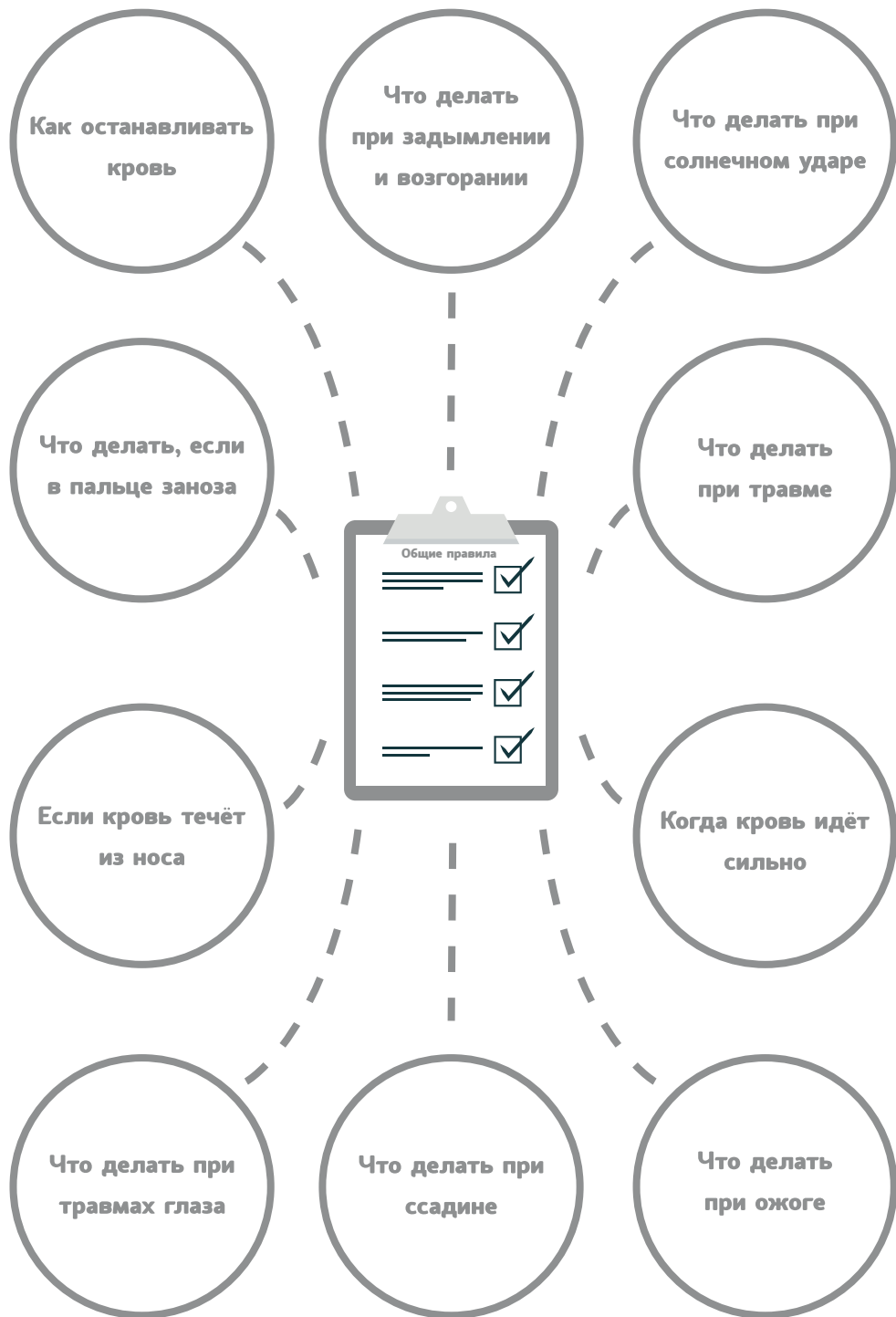


5. Снять металлические украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги) и синтетическую одежду.

6. Накрывать голову и туловище влажной х/б тканью. Облить себя водой (по возможности).



7. Двигаться к выходу вдоль стены, в сильно задымленном помещении нагнуться как можно ниже или двигаться ползком.



МУЗЕЙ ГИГИЕНЫ

Хотите больше знать больше –
приходите в Музей гигиены.
Санкт-Петербург, ул. Итальянская, д. 25.

Кто куда,
а я в музей!



РЕЖИМ РАБОТЫ МУЗЕЯ ГИГИЕНЫ:

понедельник-пятница

10:00 – 18:30

суббота 11:00 – 18:30

Касса до 18:00

воскресенье – выходной

Тел. 246-69-08.

gcmp.ru
vk.com/gcmp.ru
t.me/gcmpspb