Департамент по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности города Москвы

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Практическое пособие

«ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»

Предназначено для школьников
средних и старших классов

© ГКУ ДПО **«УМЦ ГО и ЧС»**
Москва 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Общие правила.....3
Безопасность.....4
Определение сознания.....5
Сердечно-легочная реанимация.....9
Кровотечение.....10
Травма конечностей.....15
Подавился.....14
Ожог.....19
Солнечный, тепловой удар.....20
Судорожный приступ.....21
Электротравма.....22

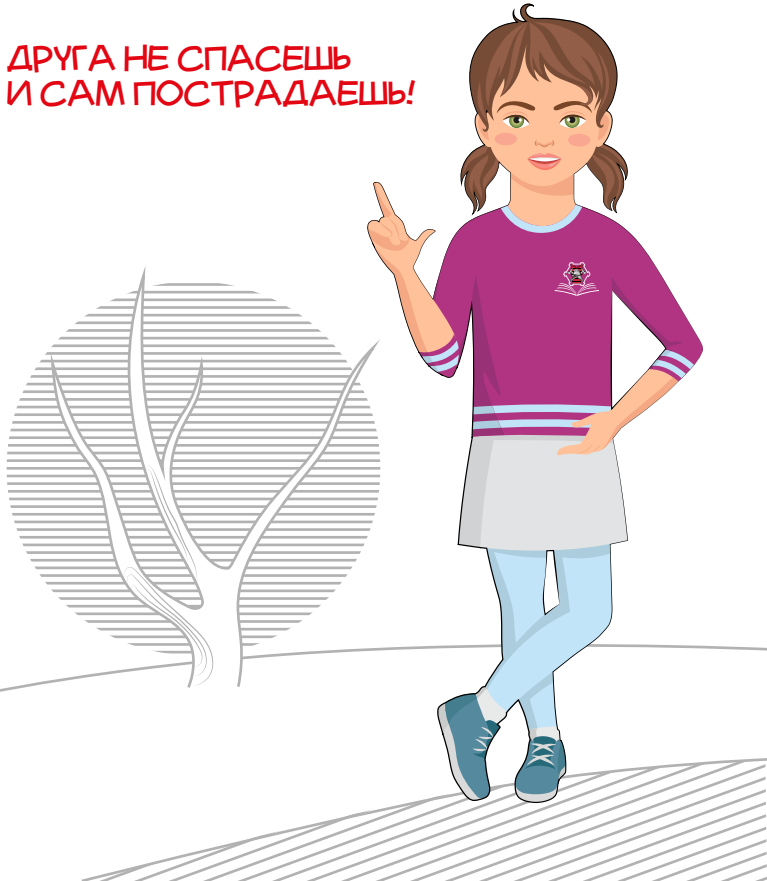
ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Если человеку больно, есть кровь: зови на помощь взрослых, вызови скорую помощь — **103** или **112**.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Прежде, чем оказывать помощь — убедись в своей безопасности!

ДРУГА НЕ СПАСЕШЬ
И САМ ПОСТРАДАЕШЬ!



ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОЗНАНИЯ

Если человек не отвечает тебе и на прикосновение не реагирует — ОН БЕЗ СОЗНАНИЯ!

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОЗНАНИЯ

Если человек без сознания — запрокинь голову и посмотри движется ли грудная клетка и живот.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОЗНАНИЯ

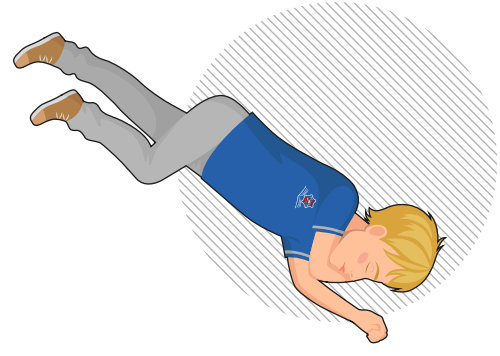
Если человек без сознания, но дышит — поверни его на бок.

1

2

3

4



ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОЗНАНИЯ

Если человек без сознания и не дышит — сообщи взрослым или позвони в **103**, **112**.

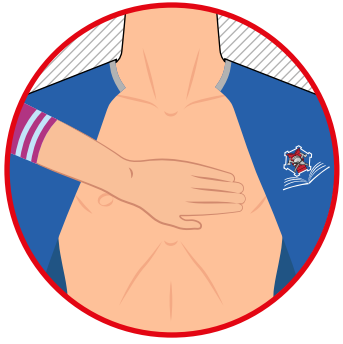
СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ

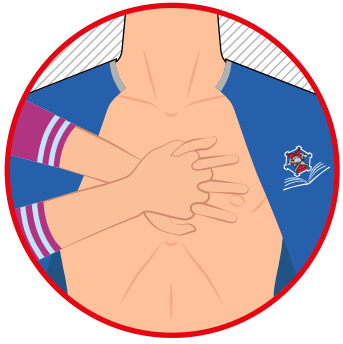
Если человек без сознания и не дышит, а скорая в пути — приступай к сердечно-легочной реанимации (СЛР):

1. Уложи на твердую ровную поверхность.

2. Надавливай на середину груди с частотой 100 нажатий в минуту.

3. Продавливай грудину на высоту 1/3 грудной клетки.

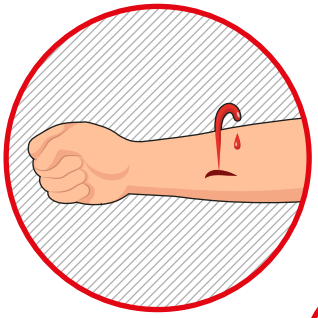


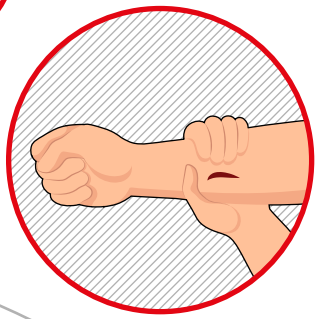


КРОВОТЕЧЕНИЕ

Если есть кровотечение, то можно помочь несколькими способами:

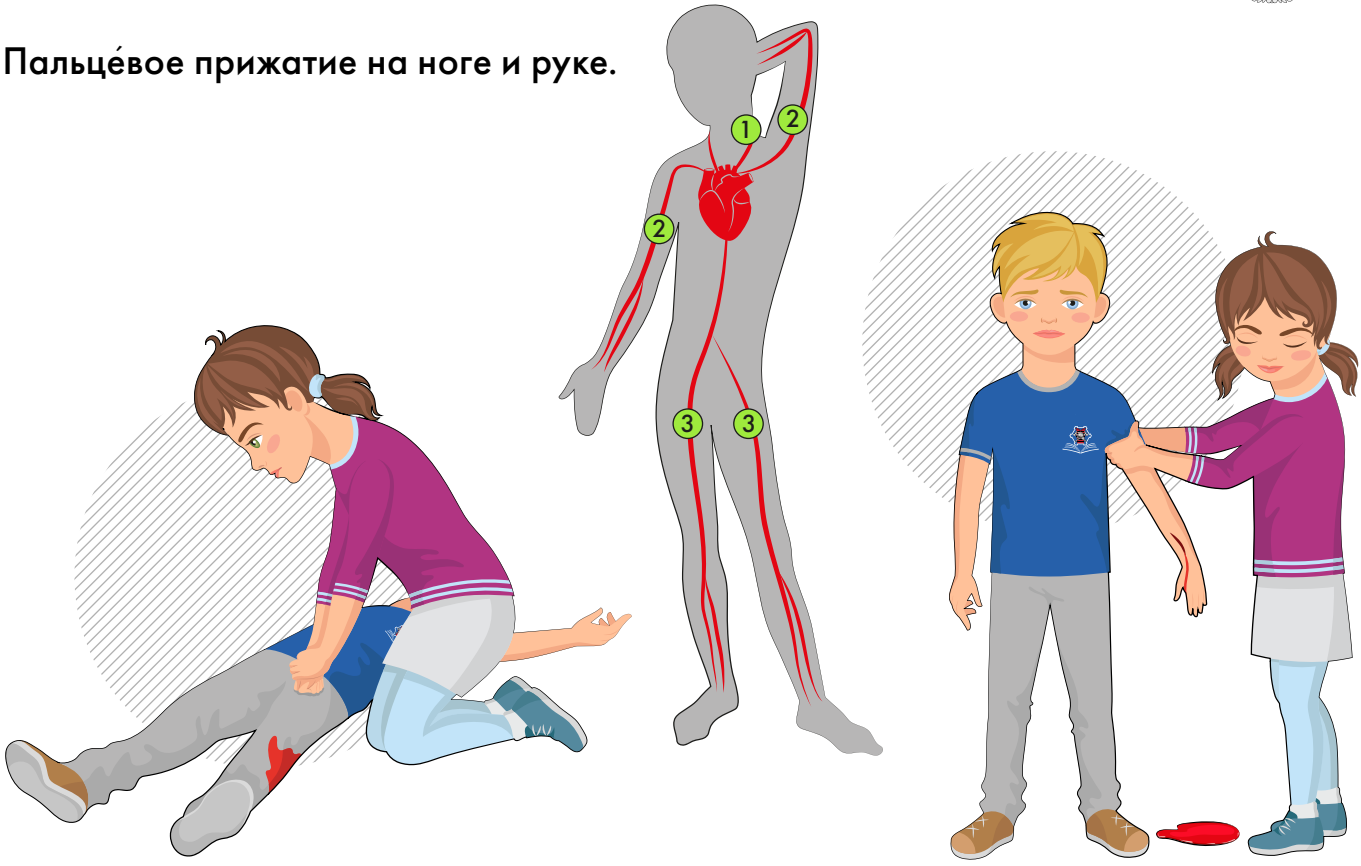
Если нет перелома, то прямое давление на рану.





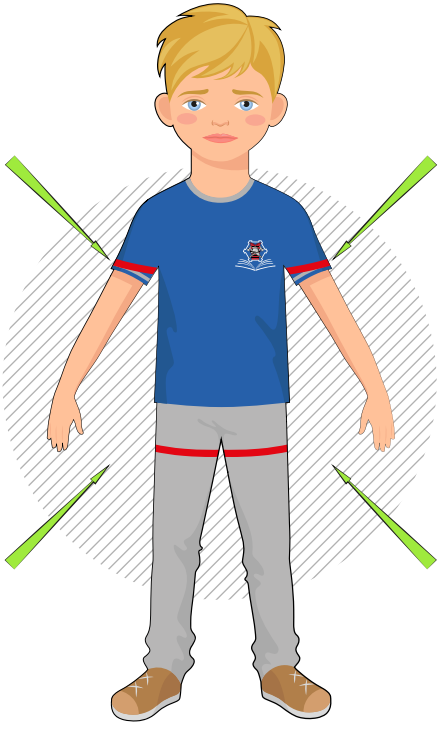
КРОВОТЕЧЕНИЕ

Пальцéвое прижатие на ноге и руке.

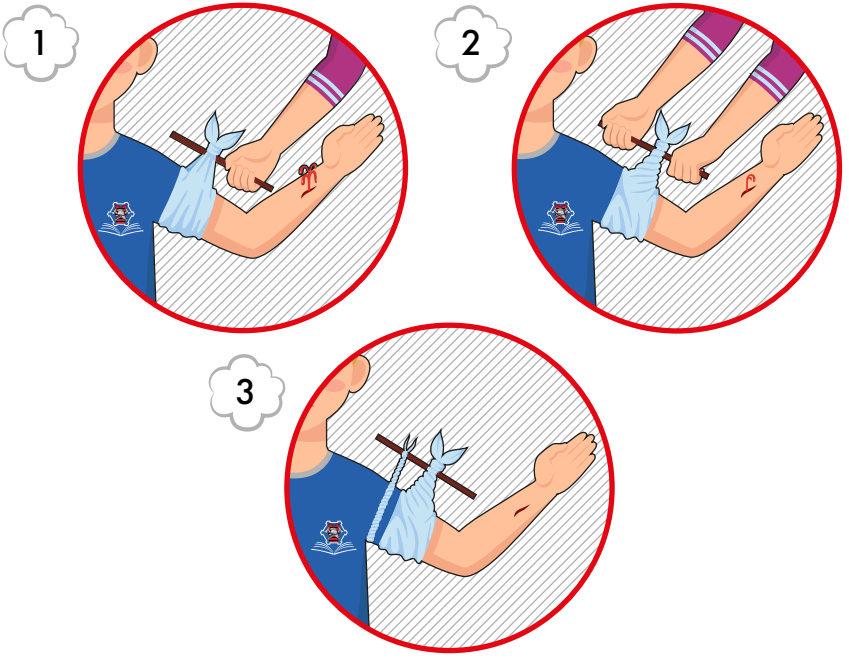


КРОВОТЕЧЕНИЕ

Жгут-закрутка.



Места наложения жгута.

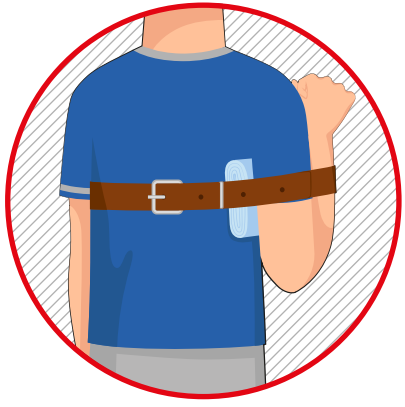


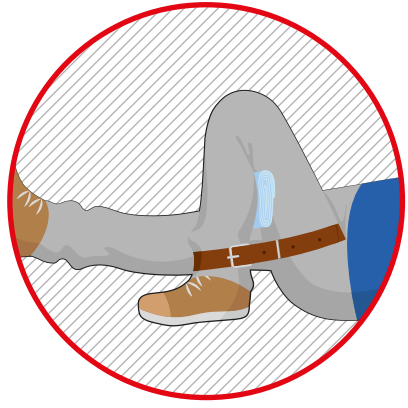
1. Никогда не накладывай жгут на голое тело.
2. Накладывай жгут на верхнюю треть плеча или верхнюю треть бедра.
3. Прикрепи записку с временем наложения жгута.

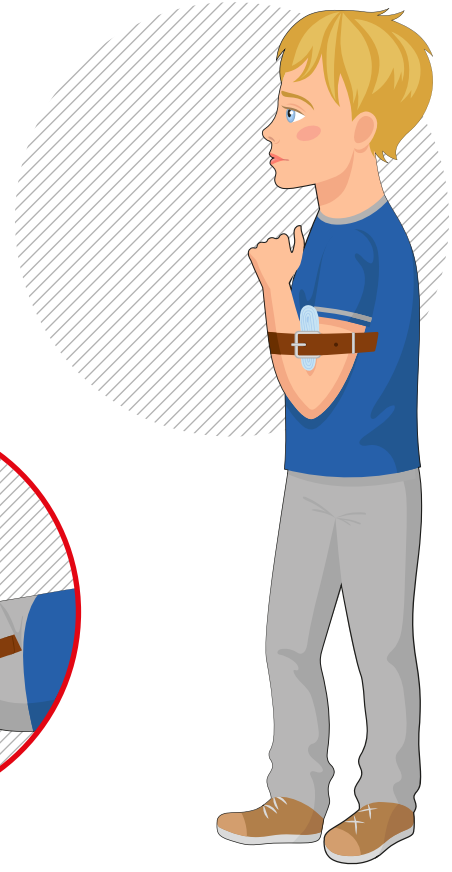
КРОВОТЕЧЕНИЕ

Если нет перелома, то можно сделать максимальное сгибание конечности.

В место сгибания помести плотный валик (полотенце, скрученная футболка), конечность зафиксируй в положении максимального сгибания.







КРОВОТЕЧЕНИЕ

Если кровь течет из носа — наклони голову вниз, зажми ноздри, по возможности, приложи что-то холодное (лед) на нос.
Если через 10 минут кровь не остановилась — сообщи взрослым или звони в **103**, **112**.

ТРАВМА КОНЕЧНОСТЕЙ

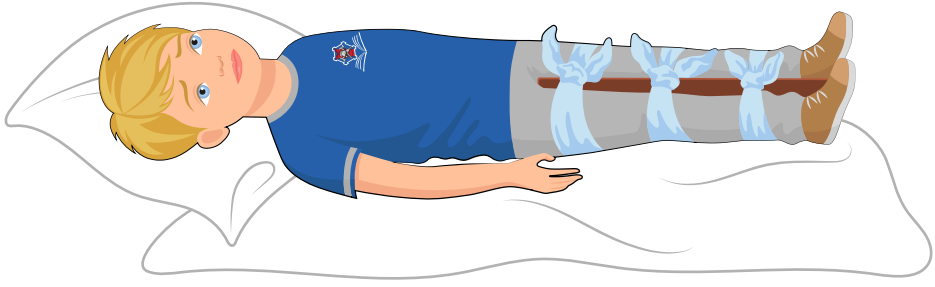
Если человек получил травму руки или ноги (перелом, сильный ушиб):

1. Останови кровотечение (если оно имеется).

2. Зафиксируй конечность, помоги принять удобное положение.

3. По возможности, приложи холод на место травмы.

4. Позови взрослых или вызови **103**, **112**.

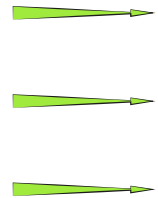


ПОДАВИЛСЯ

Если человек подавился, но дышит:

ПОДАВИЛСЯ

Если человек подавился, но не может дышать:



1. Нанеси 5 резких ударов основанием ладони между лопатками.

2. Сожми одну руку в кулак, расположив ее на животе выше пупка пострадавшего.
3. Захвати сжатый кулак другой рукой.
4. Резко с силой потяни свои руки на себя и вверх.

ПОДАВИЛСЯ

Если человек подавился, не может дышать и потерял сознание:

1. Помести одну руку основанием ладони на живот выше пупка и накрой ее второй рукой.

2. Используя вес своего тела, надави на живот пострадавшего в направлении вверх к груди.

3. Повтори несколько раз до появления дыхания (освобождения дыхательных путей).

ОЖОГ

Если получил ожог:

1. Охлади место ожога проточной холодной водой, приложи холод на 15-20 минут.

2. Ничем не смазывай.

3. Если появились пузыри – оставь их целыми.

4. Позови взрослых или вызови **103**, **112**.

СОЛНЕЧНЫЙ, ТЕПЛОВОЙ УДАР

Если у человека случился солнечный или тепловой удар:

1. Проводи его в тень или прохладное место.
2. Дай попить воду маленькими глотками.
3. Приложи что-то холодное на волосистую часть головы и в подмышки.
4. Помоги принять сидячее положение.
5. Если он потерял сознание, то поверни его в устойчивое боковое положение, позови взрослых или вызови **103**, **112**.

СУДОРОЖНЫЙ ПРИСТУП

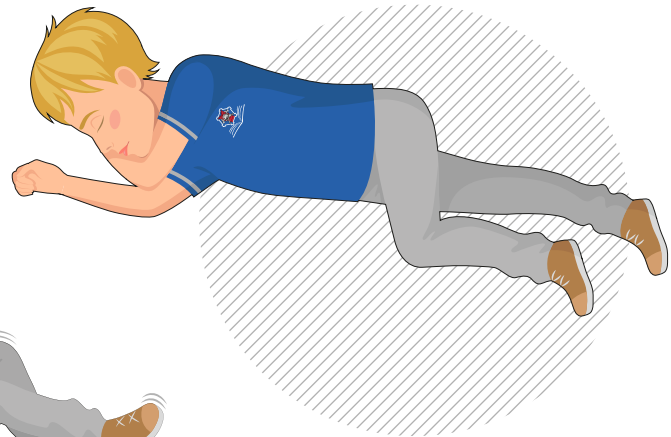
Если у человека случился судорожный приступ (упал, сильно трясет):

1. Подложи что-нибудь (куртка, сумка, подушка) под голову и слегка придержи ее.

2. Освободи место вокруг.

3. Позови взрослых или вызови **103**, **112**.

4. Когда приступ закончится – поверни в устойчивое боковое положение.



ЭЛЕКТРОТРАВМА

Если человека ударило током:

1. Позови взрослых или вызови **103**, **112**.
2. По возможности, отключи электричество (автомат, щиток).
3. Проверь сознание:

- есть → удобное положение
- нет → проверь дыхание
  - есть → устойчивое боковое положение
  - нет → СЛР

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ПОМНИ!

Простые действия
и один звонок по телефону
могут спасти жизнь!

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ – 112

Государственное казенное учреждение
дополнительного профессионального образования

**«Учебно-методический центр
по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям
города Москвы»**

https://umcgochs.mos.ru