**ПАМЯТКА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

**К****огда возникает необходимость в оказании первой медицинской помощи, необходимо придерживаться следующих правил**:

1. Не впадайте в панику. Сохраняйте спокойствие.
**2. Никогда не перемещайте тяжело раненого пострадавшего, кроме случаев, когда пострадавшему необходим свежий воздух, или с целью защиты от последующих увечий.**3. Проведите внимательный осмотр пострадавшего.
4. Если необходимо предпринять незамедлительные меры для спасения жизни (искусственное дыхание, остановка кровотечения, и т.д.) оказывайте целесообразную помощь без промедления.
5. Вызывайте необходимые службы.

**Состав аптечки для выходов и походов:**

**^ 1. Перекись водорода** - Промывается любая рана.
**2. Йод** - Достаточно 1-2 бутылочки. Обрабатывается кожа **только** вокруг раны. **3. Стерильная марлевая салфетка** - Применяется место ваты.
**^ 4. Бинт стерильный** - Минимум 2, один узкий, второй широкий. Узким бинтом бинтуем пальцы, широким все остальное. Удобен в применении индивидуальный перевязочный пакет.
**5. Пластырь** - Лучше широкий, если будет необходимость можно разрезать
**6. Лейкопластырь бактерицидный  7. Активированный уголь** - Применяется при отравлении **8. Лоперамид** - Применяется при поносе
**^ 9. Капли для глаз** - Применять при любой травме глаз. Можно использовать левомицитин 0,5%.
**10. Лоратадин** - Противоаллергические. Применяется при укусах насекомых особенно при сильном покраснении и опухоли в месте укуса, а также при укусах в шею, лицо, язык - сразу принять одну таблетку.
**11. Обезболивающие** : **Парацетомол** - 500 мг. Снимет не сильную боль. **Анальгин. Пантенол** - Мазь или спрей. Применяется при ожогах; наносится на рану, которая начала гноится.
**13. Карвалол** - Сердечный препарат. Применять 20-40 капель очень хорошо успокаивает, помогает при болях в животе.
**14. Эластичный бинт.** При ушибах, вывихах.

**15. Мазь от ушибов.**

**16. Нашатырь.**Применяется при обмороке.

|  |  |
| --- | --- |
| **Раны, мозоли - перевязка** |  |
| **^ Опасность, которые приносят раны**:• Сильное кровотечение• Возможное ранение внутренних органов, сухожилий, мышц и др.• Нагноение | **Что надо делать.**1. Посадить или положить раненого2. Освободить от одежды3. Осмотреть рану4. Если кровотечение - Промыть рану: перекисью водорода или чистой водой- Кожу вокруг раны обработать йодом - Наложить на рану стерильную бинт  | ***Рекомендации:***• Главное остановить кровотечение• Одежду для осмотра раны можно не снимать, а разрезать• Боль, опухоль, покраснение около раны говорит о нагноении. Необходимо обратится к врачу. |  |
| **Растяжение** |  |
| **^ Признаки растяжения**:В районе сустава небольшая опухоль, могут сопровождаться небольшой болью. | **Что надо делать:**1. Наложить тугую повязку, которая практически не даст двигаться суставу2. Можно приложить холод или специальную мазь3. Дать обезболивающее4.Покой для травмированной конечности. | ***Рекомендация:***показать врачу. |  |
| **Вывихи** |  |
| **Признаки вывиха в суставе**:• Резкая деформация в районе сустава• Неприродное положение конечностей• Боль сильная | **Что надо делать:**1. Обездвижить конечность в районе вывиха, **не меняя ее положение.**2. Дать обезболивающее3. Доставить в больницу. | ***Рекомендация:***Не надо вправлять вывих самостоятельно, пусть этим занимается врач. |  |
| **Перелом** |  |
| **Признаки перелома костей конечностей**:• Деформация или уменьшение конечностей• Необычное положение конечностей• Движение в необычном месте• Нет возможности самостоятельно двигаться или опираться на конечность | **Что надо делать:**1. Обездвижить поврежденную конечность. Обязательно надо укрепить два ближайших сустава2. Дать обезболивающее3. Дать пить: воды, чаю 4. Если в месте перелома есть рана, первое что надо сделать наложить тугую повязку, для того чтобы остановить кровотечение. | ***Рекомендации:***Срочно обратиться к врачу. |  |
| **^ Потеря сознания** |  |
| **К обмороку может привести**:• тепловой или солнечный удар• Нервное перенапряжение• Перегревание• Духота• Иногда серьезные болезни**^ Признаки обморока**:• Человек бледнеет• Холодный пот• Слабость в конечностях• Потеря сознания | **Что надо делать:**1. Положить потерпевшего на спину, приподняв ноги.2. Расстегнуть воротник .3. Обеспечить доступ свежего воздуха4. Обтереть лицо, шею платком смоченной холодной водой.5. Дать понюхать ватку смоченную нашатырем, потрите виски.6 .Повернуть пострадавшего на бок, чтобы в случае рвоты рвотные массы не попали в дыхательные пути. | ***Рекомендации:***Вызывайте врача, если самочувствие не улучшается в течение 7-10 минут, а также при болях в груди, животе, головной боли и другое Можно использовать точку в центре носогубной складки: 30-40 быстрых надавливаний кончиком ногтя большого пальца |  |
| **Ожоги** |  |
| **К ожогам может привести**:• Высокое температурное воздействие, как на кожу, так и на дыхательные пути • Солнечная радиация• Химическое воздействие**^ Признаки ожога**:• Покраснение• Появление пузырьков на коже | **Что надо делать:**1. Вывести потерпевшего из зоны поражения, если горит одежда, потушите ее.2. Снять одежду, а лучше разрезать, если есть участки, где одежда прилипла к коже, обрезаем ее по краям и оставляем.4. Дать обезболивающее5. Сделать перевязку, но не тугую.6. Обездвижить поврежденную поверхность.7. Дать много сладкого чаю или подсоленной воды. 8**. Доставить в больницу.** | ***Рекомендации:***• нельзя протыкать пузырьки• Не отрывайте прилипшую одежду• Если есть в наличии, то можно обработать ожоговую поверхность «Пантенолом» |  |
| **Травма глаза** |  |
| **Химический ожог** | **Что надо делать:**1. Промыть глаз большим количеством воды2. Наложить повязку3. Транспортировать в больницу. | ***Рекомендации:***Желательно использовать. специальный стаканчик для промывания глаз. |  |
| **^ Разные травмы глаза****Признаки**:• Боль• Слеза• Глас краснеет• Веки распухают и краснеют | **Что надо делать:**1. Закапать в глаз сульфацил- натрия (альбуцид)2. Наложить чистую повязку3. Дать обезболивающее4. транспортировать в больницу. |   |  |
| **Носовое кровотечение** |  |
| **Признаки кровотечения**:• Кровь из носа при ударах.• Или появление крови само по себе без видимых причин. | **Что надо делать**1. Усадить потерпевшего.2. Голову наклонить вперед.3. Зажать ноздри с боков на 10 минут.4. После остановки кровотечения не удалять сгустки крови, не давать больших физических нагрузок. | ***Рекомендации:***• Обратиться к врачу, если кровотечение не останавливается в течение 15 минут• в нос можно вставить тампоны, смоченные перекисью водорода, если кровотечение не останавливается. |  |
| **^ Укусы насекомых** (осы, пчелы, шершни) |  |
| **Признаки укуса**:• Боль• Опухоль• Покраснение• зуд | **Что надо делать:**1. Вытянуть жало2. Приложить что-то холодное, или смоченную в уксусе салфетку3. Если укус сопровождается сильной болью - дайте обезболивающее4. Смазать противовоспалительной мазью5. **При укусах в лицо, шею, рот – СРОЧНО транспортировать больного в больницу!** | ***Рекомендации:***Очень опасные укусы в шею, лицо, рот, язык - происходит опухоль, которая перекрывает дыхательные пути и человек может задохнуться.Боль и воспаление облегчают: спиртовой компресс, примочки из тёртого сырого картофеля, растирание ужаленного места свежим ломтиком чеснока. |  |
| **^ Ядовитые змеи** |  |
| **Признаки укуса**:• Боль в ране• Незначительная опухоль в районе укуса• Слабость• Головная боль• Боль в животе• тошнота• Одышка | **Что надо делать:**1. Доставить в больницу2. Если больница далеко, тогда уложить больного и не разрешать ему вставать, ходить,сидеть.3. Давайте пить больному4.Прежде сего, постарайтесь как можно скорее отсосать яд из ранки, постоянно его сплевывая. Прополаскать рот. Для отсасывающего яд это не опасно Только нужно сразу сплевывать отсасываемую жидкость.. | ***Рекомендации:***Срочно обратиться к врачу. |  |
| **Утопление** |  |
| **^ К утоплению может привести**:• Купание в незнакомых водоёмах.• Прыжки в воду в незнакомых местах. | **Что надо делать, если дыхание отсутствует:**1. Перевернуть пострадавшего на живот таким образом, чтобы его голова оказалась ниже уровня таза.2.Ввести два пальца в рот и круговым движением его очистить. Затем резко надавить на корень языка для вызова рвотного рефлекса и стимуляции дыхания(удаляем воду из легких и желудка). Дополнительно можно похлопать по спине.3. Проверить наличие пульса4. Приступить к проведению искусственного дыхания.и массажа сердца.6. Вызвать скорую помощь | ***Рекомендации:***Утонувший даже при быстром извлечении из воды по внешнему виду напоминает мертвого. **^ При спасении утопающего нельзя терять времени.** |  |
| **Укус клеща** |  |
| **^ Как предупредить укус клеща:**1.В поход в лес нужно правильно одеться. Основной принцип - все вещи должны максимально закрывать тело: гольф, брюки только длинные (рекомендуется заправлять их в носки), комбинезоны.  Обязателен головной убор. 2. Надо использовать репелленты, от нападения клещей на открытые участки тела они могут защищать в течение 3-4 часов. 3. В лесу надо не реже 1 раза в два часа проводить само- и взаимоосмотр кожи тела. | **Что надо делать:**1. Обработайте место куса спиртовым раствором, затем, сделав петлю из нитки, набросьте ее на присосавшегося паразита  в области хоботка. 2. При извлечении клеща надо"вывинчивать" его против часовой стрелки.3.Если извлечь клеща полностью не удалось, поступаем, как с занозой, используя стерильную иглу от одноразового шприца.4. После удаления клеща, кожу в месте его присасывания обрабатывают настойкой йода или одеколоном. | ***Рекомендации:***1. Человеку, который извлек клеща, необходимо тщательно вымыть руки с мылом, так как через ранки и микротрещины на руках возбудители инфекций могут проникнуть в организм.2. Сразу пострадавшему надо назначить курс антибиотика(амоксициллин, доксициклин назначаем на 7-10 дней).3. Если удалось извлечь клеща невредимым, доставляем его в санэпидем станцию для исследования. |  |
| Если оживление пострадавшего проводит только один человек, то он обязан делать одновременно и массаж сердца и искусственное дыхание. На 3-4 давления грудной клетки производится 1 искусственный вдох. |

**Помощь при поражении электрическим током**
Прежде всего, освободите пострадавшего от источника тока - оттолкните от пострадавшего электрический провод с помощью деревянной сухой палки (ручка швабры, скалка), резинового коврика или других изолирующих материалов**.**Помните о мерах собственной безопасности!

Если сердцебиение сохранено, а дыхание отсутствует - начинайте искусственную вентиляцию легких (рот в рот или рот в нос). При отсутствии сердцебиения - начинайте непрямой массаж сердца в сочетании с искусственной вентиляцией легких. Показателем правильного массажа сердца будут пульсовые толчки на сонной артерии, сужение зрачков и появление самостоятельного дыхания. После появления сердцебиения и дыхания пострадавшего **надо срочно госпитализировать.**

**Искусственное дыхание**

• Уложите пострадавшего строго горизонтально на спину, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду.
• Под плечи подложите что - либо.

•Встаньте справа от пострадавшего, подведите правую руку под его шею (либо сделайте валик из одежды), а левую руку наложите на лоб, и максимально разгибайте голову

* Откройте рот пострадавшего большим пальцем или обеими руками (освободите ротовую полость от содержимого)
* Оказывающий помощь делает глубокий вдох, затем выдувает воздух через марлю или платок из своего рта в рот (или нос) пострадавшего. При вдувании воздуха необходимо следить за движениями грудной клетки.
* При способе "рот в рот" герметичность достигается путём закрывания носа, при способе "рот в нос" - закрывании рта.

Вдувание воздуха производят 12 - 15 раз в минуту у взрослых, 20 - 30 раз у детей.
Выход пострадавшего происходит пассивно.

**При отравлении**

• Промыть желудок, вызвав рвоту, передэтим дать пострадавшему 3 - 4 стакана воды или розового раствора марганцовокислого калия;

•Дать больному 2-6 таблеток активированного угля.

• Срочно отправить в больницу.

**Непрямой массаж сердца.**

* Пострадавшего положите на жёсткую поверхность, на спину, расстегните или снимите стесняющую одежду.
* Встаньте слева от пострадавшего.
* Определите правильно место расположения рук при проведении непрямого массажа сердца
* Наложите на нижнюю треть грудины ладонь одной руки, а на тыльную поверхность её - другую руку, руки в локтях не сгибаем.
* Надавливание осуществляется путём ритмичного сжатия сердца (60 - 80 раз в минуту) между грудиной и позвоночником.
* После каждого сдавливания позволяют грудной клетке расправиться (для наполнения полостей сердца из вен), не отрывая от неё рук.
* В момент вдоха массаж сердца прерывают.

**При солнечном ударе**

* При лёгком перегревании выведите пострадавшего в прохладное проветриваемое место, расстегните воротник, ремень, снимите обувь.
* Смочите ему лицо и голову холодной водой.
* Дайте выпить немного минеральной воды или слегка подсолённой воды.
* Уложите пострадавшего, приподняв ему голову; дайте холодное питьё и разденьте.
* Положите на голову смоченное холодной водой полотенце и наложите холодные примочки на область шеи и магистральные сосуды.
* До прибытия врача охлаждайте тело холодными примочками, пить давайте только после того, как больной придёт в себя.

 **При укусе собаки**

* Не пытайтесь немедленно останавливать кровь (кровотечение способствует удалению слюны собаки из раны).
* Промойте рану чистой водой, с обильной мыльной пеной.
* Несколько раз продезинфицируйте кожу вокруг укуса одеколоном, наложите повязку.
* Доставьте пострадавшего в приемный покой.