

Первая доврачебная помощь

В вашей домашней аптечке должны быть:

- бинты, йод, пластырь;
- средства, необходимые при заболеваниях сердца, отравлениях, желудочных и головных болях, при простудах.

Время от времени надо проводить ревизию вашей домашней аптечки: выбрасывать лекарства с истекшим сроком пользования, а также препараты неизвестного происхождения.

Как оказать первую помощь

Неожиданно для себя каждый из нас может оказаться в экстремальной ситуации, связанной со случайной травмой, внезапным заболеванием и т.п.

Умение оказывать первую помощь до прибытия медицинского работника или до доставки пострадавшего в лечебное учреждение нередко спасает жизнь, предупреждает развитие тяжелых осложнений и способствует более эффективному и благоприятному лечению.

В любой экстремальной ситуации, прежде всего, нужно стремиться к немедленному прекращению воздействия повреждающего фактора, выносу пострадавшего из зоны неблагоприятного воздействия, обеспечению доступа свежего воздуха, остановке кровотечения, наложению чистой (по возможности стерильной) повязки, фиксации (обездвижению) выявленных вывихов и переломов и организации транспортировки пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. При этом всегда нужны осторожность и бережность в обращении с пострадавшим, чтобы своими неумелыми или грубыми действиями не причинить ему дополнительных страданий.

Если у человека сердечный приступ

При сердечном приступе самое страшное – полная остановка сердца. Поэтому для начала необходимо, чтобы пострадавший прекратил любую работу и не двигался. Затем, чтобы уменьшить боль, он должен сделать глубокий вдох и на 10-15 секунд задержать дыхание. Осторожно помогите ему сесть, по возможности подложив под спину подушки. Наконец, дайте валидол или валокордин и вызовите "Скорую помощь".

Помощь при эпилептическом приступе

Если человек неожиданно упал на пол и подергивается, его голова запрокинулась назад, зрачки расширились, пальцы сжимаются в кулаки, скорее всего, вы наблюдаете приступ эпилепсии. Отодвиньте от больного все предметы, которые он может уронить на себя, затем переверните его на живот, подложив под голову что-нибудь мягкое, чтобы предохранить ее от травм.

Если у больного началась рвота, поверните голову в сторону, чтобы рвотные массы не проникли в дыхательные пути. Вставьте между зубами больного что-нибудь твердое, чтобы он не прикусил язык. Во время эпилептического припадка не пытайтесь напоить больного и не стремитесь насильно удержать его, немедленно организуйте вызов врача.

Если человек без признаков дыхания

Если произошла остановка дыхания, главное – очистить дыхательные пути. Осмотрите полость рта пострадавшего и убедитесь в отсутствии посторонних предметов. Возьмите его за подбородок и двумя руками одновременно запрокиньте голову пострадавшего назад. Под шею подложите валик. Рот его должен быть все время открытым. Теперь с усилием дуйте в течение двух секунд в рот пострадавшего. Внимательно следите за движением грудной клетки. Если она стала приподниматься – значит ваши действия достигли цели. Повторите эту процедуру. В любом случае вызывайте "Скорую помощь".

Если в дыхательные пути попало инородное тело

Если рядом с вами кто-либо случайно вдохнул какой-нибудь предмет, немедленно наклоните пострадавшего лицом к полу через спинку кресла или собственное бедро и несколько раз ударьте ладонью между лопаток. Ни в коем случае не бейте кулаком! Ладонь сложите лодочкой. И обязательно попросите пострадавшего покашлять. Маленького ребенка можно взять за ноги и слегка потрясти, держа головой вниз. Если эти приемы не приводят к успеху, а положение ухудшается, срочно вызывайте "Скорую помощь". До приезда врачей проводите искусственное дыхание "рот в рот".

Помощь при открытом переломе

Нельзя транспортировать человека с открытыми переломами без наложения шины. Запомните: необходимо зафиксировать обязательно два сустава выше и ниже места перелома. Прежде чем накладывать шину, закройте рану нетугой повязкой. Ни в коем случае не вправляйте самостоятельно косточки. Шину сделайте из подручного материала: досок, палок, проволоки, куска картона. При переломе голени шины накладывайте с двух сторон: с внутренней стороны ноги - от стопы до паха, а с наружной – от стопы до середины бедра. В случае повреждения бедра нога шинируется от стопы до паха с внутренней стороны и от стопы до подмышки – с наружной. Шины крепко зафиксируйте повязками или ремнями, чтобы они не сдвинулись с места при передвижении. При открытом переломе предплечья поврежденную руку согните в локте и наложите на рану нетугую повязку. Затем одной шиной зафиксируйте руку снизу. Подмышку подложите мягкий валик, подвесьте руку на перевязку. В качестве обезболивающего средства дайте пострадавшему любой анальгетик.

Помощь при травме руки

Если вы или кто-то на ваших глазах получил травму руки, зафиксируйте поврежденную конечность в неподвижном состоянии, воспользовавшись ремнем. Накиньте его на шею пострадавшему и перекрутите восьмеркой. В получившуюся петлю аккуратно поместите руку. Другой способ: поврежденную руку согните в локте. Рукав рубашки или пиджака приколите английской булавкой к одежде на уровне груди. Лучше если пострадавший будет придерживать поврежденную руку. Если пострадавший в куртке, можно подогнуть ее полу, обернуть вокруг поврежденной руки и на уровне груди английской булавкой закрепить получившийся карман. Можно воспользоваться сложенным по диагонали платком. Один конец закиньте за шею пострадавшему. Оберните согнутую руку и заправьте угол внутрь повязки. Второй конец платка соедините с первым и завяжите узлом за шеей пострадавшего.

Если ушиблен ноготь.

Если ушиблен ноготь, надо немедленно приложить к нему марлевую салфетку, сложенную в один слой. Затем насыпать в тарелку лед и поддерживать в ней травмированный палец в течение 5 минут. Так повторять около часа через каждые 15 минут. Приготовьте йод и марлевый тампон. Тампоном, смоченным йодом, обработайте ушибленный ноготь. Это защитит вас от попадания инфекции. Затем обработайте йодом весь палец. Чтобы ноготь не почернел, не возникло припухлости или отека, нанесите йодную сетку на всю руку. Йодная сетка способствует уменьшению боли. И, наконец, наложите на ноготь давящую повязку.

Если повреждена подключичная артерия

При ранении подключичной артерии, что обычно происходит при переломе ключицы, кровотечение можно остановить только следующим образом: заведите руки пострадавшего за спину. Затем максимально соедините локти за спиной и свяжите их ремнем или любым другим жгутом.

Помощь при травме органов зрения

Если вы или кто-то рядом с вами получили травму глаза, убедитесь, что травма поверхностна и приступите к оказанию первой доврачебной помощи.

Первое, что всегда необходимо выполнить, - это промывание. Возьмите готовый 20-ти процентный раствор альбумида или раствор фурациллина – 1 таблетка на стакан кипяченой воды.

Промывание делайте осторожно, закапывая раствор в глаз чистой пипеткой с расстояния 2-3 см от глаза. Затем осторожно откройте нижнее веко пострадавшего и капните 1-2 капли раствора для промывания. После этого на нижнее веко нанесите глазную мазь с антибиотиком, например, тетрациклиновую мазь, полосой 1-2 см длины. После наложения глазной мази закройте глазницу марлевым тампоном и слегка прибинтуйте. В подавляющем большинстве случаев боль полностью пройдет через 3- часа.

Если вас укусило насекомое и возможна аллергическая реакция

Одной из наиболее опасных причин аллергического приступа является укус насекомого. Наложите жгут выше места укуса. Это замедлит распространение аллергена по организму. В качестве жгута можно использовать ремень, галстук или платок. Затяните жгут как можно сильнее, вытащите жало, если оно осталось в коже, постарайтесь высосать из раны яд насекомого (если у вас во рту нет ран или ссадин), не глотая его. Затем возьмите любые капли от насморка, которые содержат спирт, аккуратно нанесите 2-3 капли на место укуса. Если ваше состояние не улучшилось, обратитесь к врачу.