МЕДИЦИНА · БЕЗОПАСНОСТЬ

Первая помощь

Что делать, пока едет скорая



Содержание

01 Что такое первая помощь

02 Как вызвать скорую

03 Порядок действий

04 Если человек без сознания

05 Частые случаи

01

Что такое первая помощь

Простые действия, которые сохраняют жизнь до приезда врачей

Зачем её знать

Первую помощь может оказать любой человек без медицинского образования. Она нужна, чтобы сохранить жизнь и здоровье пострадавшего, пока едут врачи.

- Сначала убедитесь, что вам ничего не угрожает
- Главное правило — не навредить



Как вызвать скорую

112

Единый номер экстренных служб. Звонок бесплатный, даже без денег на счёте.

103

Скорая помощь с мобильного. Назовите адрес, что случилось, возраст пострадавшего и свой номер.

Порядок действий



Безопасность

Убедитесь, что вам и пострадавшему ничего не угрожает.



Вызов

Позвоните 112 или 103 и не кладите трубку первым.



Осмотр

Проверьте, есть ли сознание и дыхание.



Помощь

Окажите помощь и оставайтесь рядом до приезда врачей.

Важные цифры

112

единый номер экстренных служб

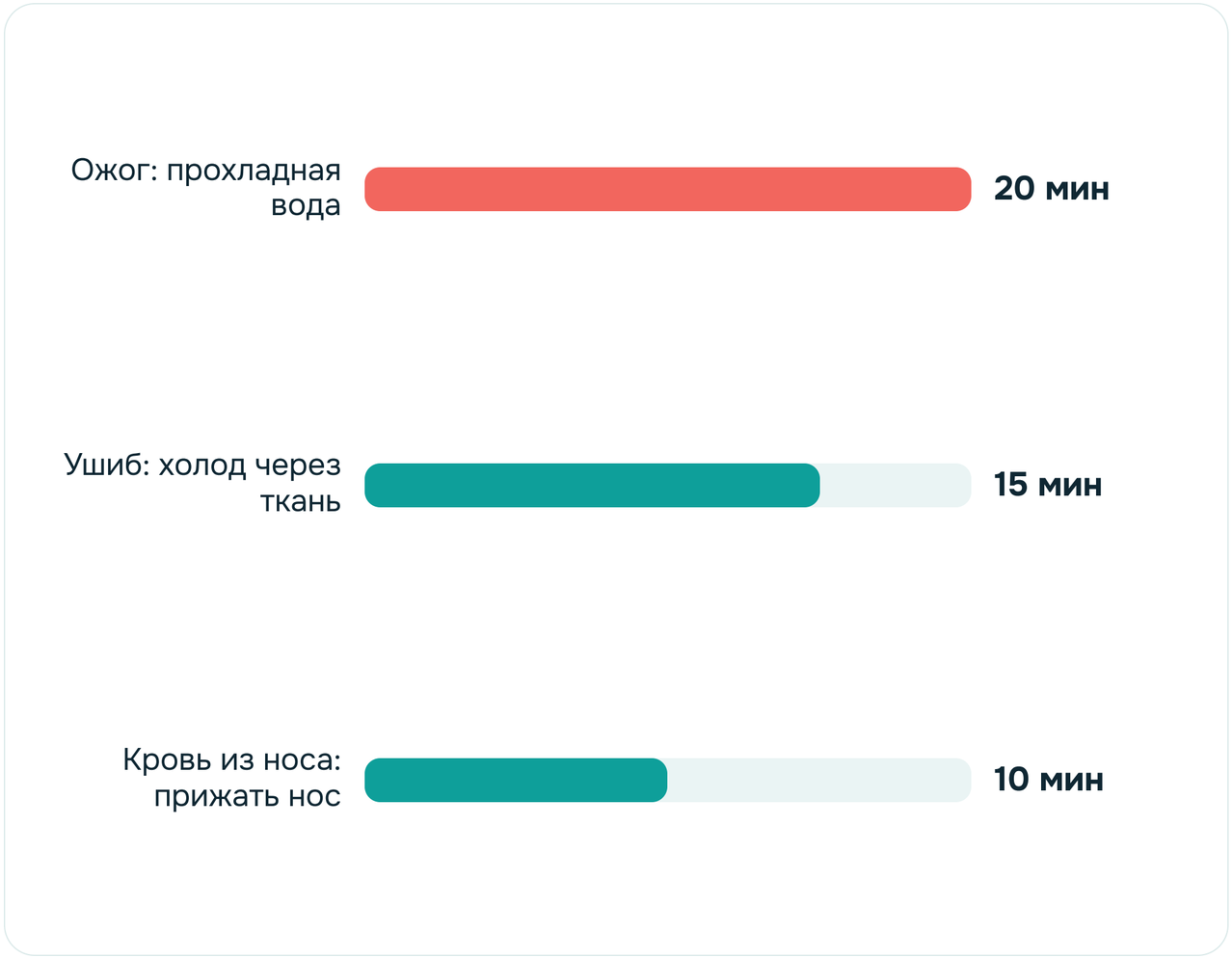
30 : 2

надавливания на грудь и вдоха при реанимации взрослого

5–6 см

глубина надавливаний на грудь взрослого

Сколько минут нужно



Ожог держат под прохладной проточной водой около 20 минут. При носовом кровотечении голову наклоняют вперёд, а не запрокидывают.

Примерное время, минут

Если человек без сознания

1

Окликните

Громко спросите, нужна ли помощь, и осторожно потрясите за плечи.

2

Проверьте дыхание

Запрокиньте голову, поднимите подбородок и 10 секунд следите за дыханием.

3

Вызовите помощь

Позвоните 112 или попросите сделать это людей рядом.

4

Действуйте

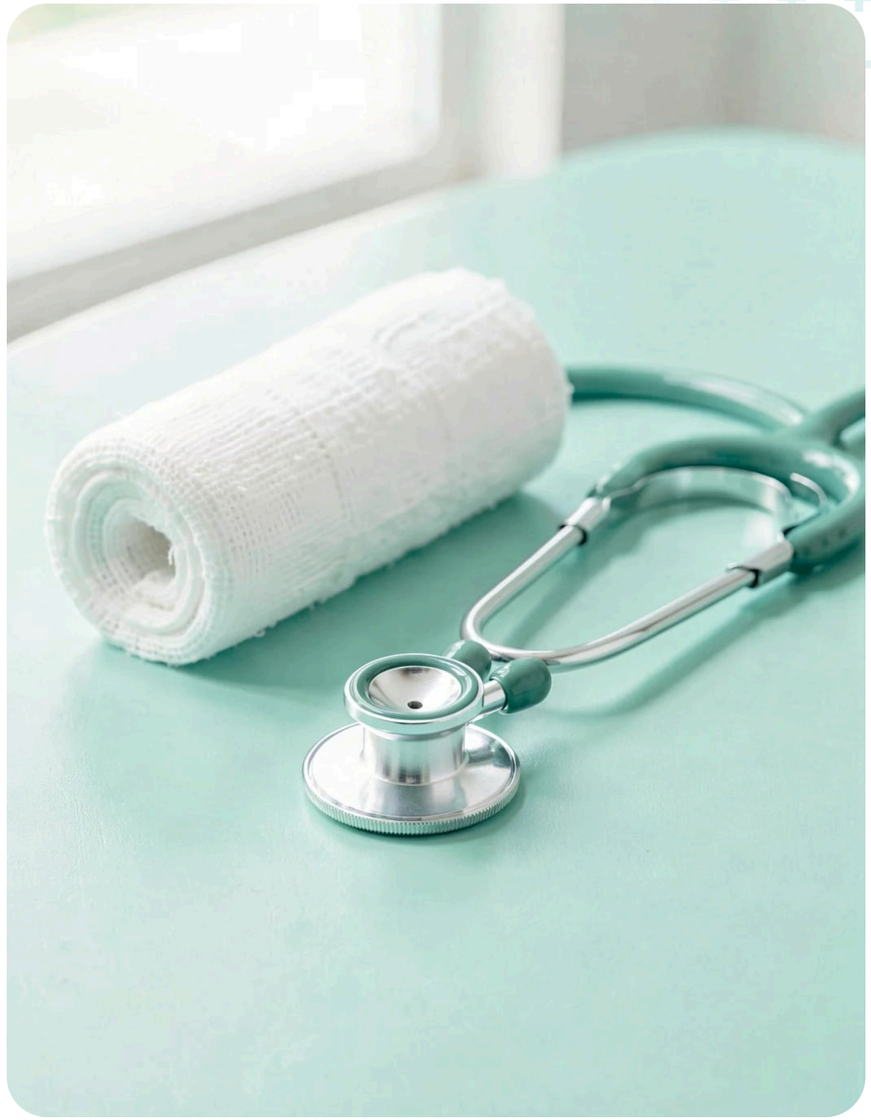
Дышит — уложите на бок. Не дышит — начинайте реанимацию.

“

Прежде всего — не навреди.

Принцип медицины

восходит к Гиппократу



Частые случаи



Ожог

охладить

Держите под прохладной водой 20 минут, не мажьте маслом.



Кровотечение

прижать

Прижмите рану чистой салфеткой и наложите давящую повязку.



Ушиб или перелом

не двигать

Обеспечьте покой и холод, не пытайтесь вправить кость.



Подавился

помочь откашляться

Наклоните человека вперёд и сделайте 5 ударов между лопаток.

Спасибо за внимание!

Первая помощь — навык, который может спасти жизнь

ЗАПОМНИТЕ

- Сначала безопасность, потом помощь
- Звоните 112 или 103 и не кладите трубку первым
- Ожог — 20 минут под прохладной водой

Источники: Приказ Минздрава России № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи», 2024; Национальный совет по реанимации, рекомендации 2021 года