

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ

**ЭТО надо знать всем!**



**Почему важно оказывать  
ПЕРВУЮ помощь**



По данным ВОЗ большинство людей погибают от травм сразу на месте происшествия, до приезда скорой помощи. Чем раньше оказать пострадавшему первую помощь, тем выше шанс сохранить жизнь человеку. На практике люди боятся оказывать первую помощь из-за возможных последствий.

Если человек получил травму, нужно действовать быстро. Между травмой и приездом скорой помощи минимизируйте последствия несчастного случая – окажите первую помощь. Если не принять меры вовремя, риск осложнений травмы увеличивается.

Оказывайте первую помощь, если у пострадавшего нет сознания, дыхания, кровообращения. Также, если есть кровотечения, травмы, ожоги, перегрев, обморожения, отравления или инородные тела в дыхательных путях.

Первую помощь вправе оказывать любой человек, даже если у него нет специальной подготовки. Например, вы можете вызвать скорую помощь или помочь принять удобное положение пострадавшему.

Если вы боитесь навредить пострадавшему и попасть за решетку, появляется страх оказывать помощь. Итог – после несчастных случаев умирает больше людей.



# СОДЕРЖАНИЕ

Название темы (несколько тем с видео/уроком)	Стр.
1. Мифы об уголовной ответственности и почему за оказание первой помощи вас не накажут	5
2. Как эффективно использовать аптечку и не причинить вред пострадавшему	8
3. Что входит в новый состав аптечек?	8
4. Быстрый обзорный осмотр пострадавшего	9
5. Как выбрать прием оказания первой помощи	10
6. Общие принципы оказания первой помощи	11
7. Как вызвать экстренные службы, чтобы скорая помощь и спасатели точно доехали до вас	15
8. Когда оказывать первую помощь бессмысленно	21
9. Что нужно знать о смерти человека	22
10. Когда от первой помощи нужно отказаться	23
11. Что делать, если пострадавший умирает на ваших глазах	24
12. Как провести сердечно-легочную реанимацию	25
13. Как реанимировать, если спасающий один или в команде	25
14. Когда нужно прекратить реанимацию	26
15. Обморок	28
16. Кома	30
17. Как правильно перевернуть пострадавшего	32
18. Попадание инородного тела в дыхательные пути	32
19. Что важно помнить перед тем, как останавливать кровотечение	33
20. Что поможет спасти пострадавшего при артериальном кровотечении	34

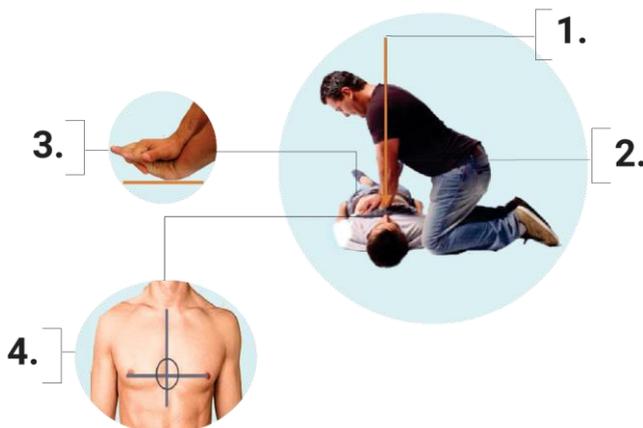
21. Как остановить кровотечение	34
22. Первая помощь при внутреннем кровотечении	34
23. Как действовать, если в ране инородное тело	35
24. Если у пострадавшего при несчастном случае оторвало конечность	35
25. У пострадавшего может быть как закрытый, так и открытый перелом	35
26. Как действовать при травме позвоночника и наложить шейный корсет	36
27. Тепловой и солнечный удары: симптомы и первая помощь	37
28. Переохлаждение и обморожение	38
29. Ожог	39
30. Отравления: виды и способы оказания первой помощи	40
31. Первая помощь при ударе током	41
32. Шаговое напряжение	41
33. Правила перемещения и выход из зоны шагового напряжения	42
34. Как освободить пострадавшего от источника тока	45
35. Как оказать психологическую поддержку	47
36. Как помочь тем, кто сам оказывал первую помощь	48
37. Как помочь пострадавшему в состоянии шока и не навредить себе	49



# Мифы об уголовной ответственности и почему за оказание первой помощи вас не накажут.

## Миф #1 — помощь могут оказывать только медики.

Пожалуй, самый устойчивый миф, что оказывать помощь могут только врачи. Если коротко — нет, это не так. Для начала давайте разграничим два понятия: Первая Помощь и Медицинская Помощь. Это очень важно, так как эти понятия четко разграничиваются законом 323 «[Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации](#)». Оказывать первую помощь имеет право любой человек и даже ребенок при наличии у него соответствующей подготовки и навыков. Итак, медицинской помощью считается применение любых медикаментов, даже на первый взгляд самых безобидных и всем знакомых, например, перекись водорода или нашатырь (про эти лекарства мы поговорим подробнее в следующих постах). Так вот, **применять медикаменты, если вы не врач, вы не имеете права**. Вдруг вы пытаетесь дать человеку безобидную для вас таблетку, а у него на этот препарат дичайшая аллергия и вообще ему только хуже станет. В случае травм, таких как вывих и перелом, не нужно пытаться вправить конечности обратно, это тоже задача для медиков. Ваша же задача — обеспечить безопасность для пострадавшего и зафиксировать травмированную конечность. А вот оказать первую помощь вы имеете право.



## **Миф #2 – если я причиню вред пострадавшему, меня посадят**

За первую помощь не наказывают. Даже если вы не обладаете достаточными навыками или практикой, вы же хотите помочь. Самая распространенная травма, которую наносят пострадавшему при сердечно-легочной реанимации — это сломанные ребра. У реаниматологов даже есть своя профессиональная поговорка: «Если при реанимации не сломал ни одного ребра — то плохо делал реанимацию». Поэтому не бойтесь помогать, если вы действительно этого хотите.

## **Миф #3 — ОК, но за бездействие-то точно накажут**

Это тоже довольно распространенный страх, при котором кажется, что вас накажут, если вы не окажете помощь. Поэтому многие торопятся уйти как можно поскорее и подальше. Законом не предусмотрено наказания за неоказание помощи. Существует наказание для людей спецслужб, которые по регламенту обязаны иметь навык по оказанию помощи (МЧС, полиция и прочие). **Наказание существует за конкретный поступок — если вы оставили пострадавшего в опасности.** Например, водитель, сбивший человека, скрылся с места ДТП. Его больше накажут именно за то, что он оставил пострадавшего в опасности и не предпринял мер по оказанию или вызову помощи. По-хорошему, конечно, водители должны уметь оказывать первую помощь,

Или, например, ребенок упал с качелей, а мама в это время пошла в магазин, а не к ребенку — это тоже оставление в опасности. Так вот, если вы оказались в такой ситуации, когда человеку нужна помощь, а вы не знаете, чем помочь, то **вызов скорой** уже будет считаться оказанием помощи. Вы среагировали, вы донесли до соответствующих служб ситуацию, вы вызвали специалистов.

Соответственно, вас не могут наказать. Это, пожалуй, самый тяжелый страх, который сковывает в действительно стрессовой критической ситуации.

**Страх быть лидером ситуации или как не послать зевак .** Вот вы гуляете по парку и видите, как где-то впереди образовывается толпа зевак. Велосипедист без шлема упал, ударился головой и потерял сознание. И вот появляетесь вы, готовый и знающий, что делать, и приступаете к оказанию первой помощи. Что в этот момент происходит с толпой зевак? Правильно, внезапно оказывается, что все всё знают лучше вас, начинают давать безостановочные советы, перекрикивая друг друга, да и вообще — суматоха, бедлам, хаос. В этот момент необходимо убрать таких «помощников», для этого нужно занять их делом. Первый пусть ищет точный адрес, второй пусть вызывает скорую, третий пусть найдёт идеально ровную палку, неважно зачем, важно, что эти люди будут чувствовать свою причастность и искренне верить, что они помогают.

### **Первую помощь оказывают до медицинской помощи.**

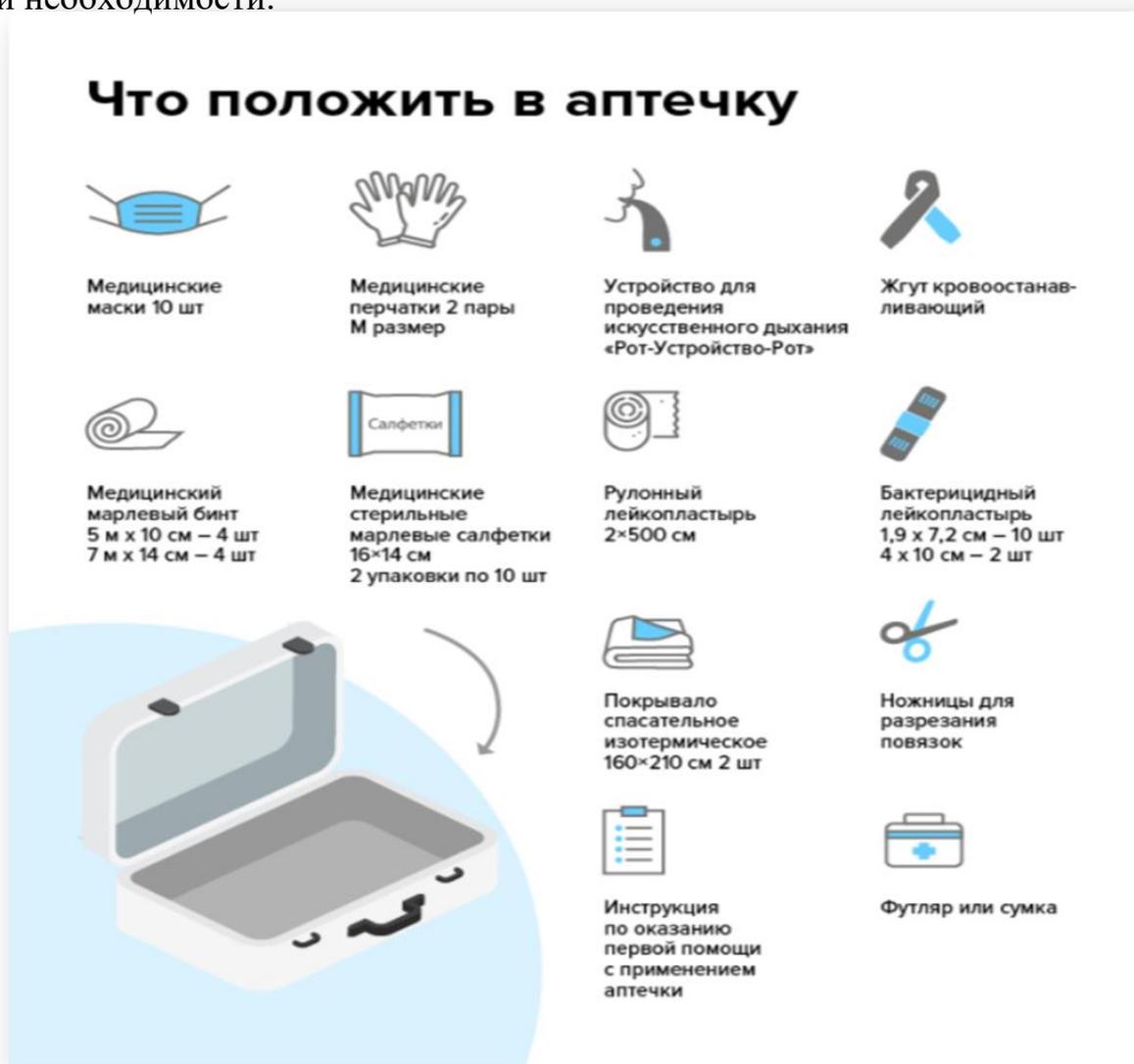
**Для лиц, обязанных оказывать первую помощь, предусмотрена ответственность за неоказание первой помощи вплоть до уголовной. Для простых очевидцев происшествия, оказывающих первую помощь в добровольном порядке, никакая ответственность за неоказание первой помощи применяться не может.**

**Согласно ст. 31 ФЗ РФ от 21.11.2011 №323 «Об основах охраны здоровья граждан» каждый человек в России вправе оказать первую помощь пострадавшему в случае экстренной ситуации при наличии у него специальной подготовки и (или) навыков.**

## Как эффективно использовать аптечку и не причинить вред пострадавшему

С 1 сентября 2021 года действуют новые требования к комплектации аптечек. Здесь узнаете, что делать, если недавно укомплектовали аптечки по старым правилам и почему в рабочей аптечке нельзя хранить лекарства.

**Что входит в новый состав аптечек?** Все аптечки должны быть укомплектованы по новым правилам, согласно [приказу Минздрава от 15.12.2020 № 1331н](#). Рассмотрите памятку ниже, что должно быть в новой аптечке. Проверьте свои аптечки по памятке и замените ненужные предметы при необходимости.



Нельзя комплектовать аптечку первой помощи лекарствами. Это связано с тем, что в экстренной ситуации человек может принять препарат, который вызовет аллергическую реакцию. Чем она обернется – неизвестно.

Все аптечки, купленные с 1 сентября 2021 года, должны быть укомплектованы по новым правилам, которые утвердил Минздрав приказом от 15.12.2020 № 1331н. Если срок годности действующих к 1 сентября 2021 года аптечек не истек, продолжайте использовать их. Годными комплектами разрешено пользоваться до 31 августа 2025 года.

**Каждый несчастный случай индивидуален, но алгоритм оказания первой помощи **один**. В стрессовой ситуации есть риск что-то забыть или перепутать, а трата времени на лишние размышления может стоить пострадавшему жизни.**

## **Быстрый обзорный осмотр пострадавшего**

Вы визуально определяете, есть ли травмы. При проведении подробного осмотра конечности (сначала ноги, потом руки) осматриваются в последнюю очередь, то есть после того, как осмотрите голову, шею, грудь, спину и живот. Если пострадавший находится в сознании, обязательно спросите, нужна ли ему помощь. Не приступайте к оказанию помощи без его разрешения.

### **Самое важное**

- **Порядок действий может меняться исходя из обстановки, а также из состояния человека, оказывающего первую помощь.**
- **Первое, что вы должны делать, прежде чем оказывать помощь — осмотреть место происшествия.**
- **Обеспечьте безопасные условия для оказания квалифицированной медицинской помощи, если находитесь на опасных производственных объектах или при производстве работ.**

- Пока не оцените состояние пострадавшего, не вызывайте скорую.
- Перед транспортировкой пострадавшего оцените ситуацию с пробками в городе.

## Как выбрать прием оказания первой помощи

Выбирайте прием оказания первой помощи исходя из состояния пострадавшего. Посмотрите на схему ниже. На ней — пять наиболее частых состояний.



Сложно становится, когда перед вами несколько пострадавших с совокупностью травм. В такой ситуации нужно определиться, что делать в первую очередь. В сложной ситуации ставьте приоритет самым опасным состояниям.

Если во время несчастного случая не удалось вспомнить рекомендованный порядок действий, ориентируйтесь на принципы оказания первой помощи.

## **Общие принципы оказания первой помощи**

- **Действовать быстро.**
- **Сохранять спокойствие.**
- **Не навредить себе и пострадавшему.**
- **Соблюдать последовательность мероприятий по оказанию первой помощи.**
- **Контролировать состояние пострадавшего в процессе оказания первой помощи.**
- **Не тратьте время на долгие размышления, постарайтесь спасти жизнь хоть одного пострадавшего.**

Оказывать первую помощь необходимо в соответствии с Универсальным алгоритмом оказания первой помощи . Схематично алгоритм выглядит следующим образом.

**Согласно Универсальному алгоритму первой помощи в случае, если человек стал участником или очевидцем происшествия, он должен выполнить следующие действия:**

**1. Провести оценку обстановки и обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи:**

- 1) определить угрожающие факторы для собственной жизни и здоровья;
- 2) определить угрожающие факторы для жизни и здоровья пострадавшего;
- 3) устранить угрожающие факторы для жизни и здоровья;
- 4) прекратить действие повреждающих факторов на пострадавшего;
- 5) при необходимости, оценить количество пострадавших;
- 6) извлечь пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест (при необходимости);

7) переместить пострадавшего (при необходимости).

## **2. Определить наличие сознания у пострадавшего.**

При наличии сознания перейти к п. 7 Алгоритма; при отсутствии сознания перейти к п. 3 Алгоритма.

## **3. Восстановить проходимость дыхательных путей и определить признаки жизни:**

1) запрокинуть голову с подъемом подбородка;

2) выдвинуть нижнюю челюсть (при необходимости);

3) определить наличие нормального дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;

4) определить наличие кровообращения путем проверки пульса на магистральных артериях (одновременно с определением дыхания и при наличии соответствующей подготовки). При наличии дыхания перейти к п. 6 Алгоритма; при отсутствии дыхания перейти к п. 4 Алгоритма.

## **4. Вызвать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы**

Вызвать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом (по тел. 03, 103 или 112, привлекая помощника или с использованием громкой связи на телефоне).

## **5. Начать проведение сердечно-легочной реанимации путем чередования:**

1) давления руками на грудину пострадавшего;

2) искусственного дыхания «Рот ко рту», «Рот к носу», с использованием устройств для искусственного дыхания. При появлении признаков жизни перейти к п. 6 Алгоритма.

**6. При появлении (или наличии) признаков жизни выполнить мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей одним или несколькими способами:**

- 1) придать устойчивое боковое положение;
- 2) запрокинуть голову с подъемом подбородка;
- 3) выдвинуть нижнюю челюсть.

**7. Провести обзорный осмотр пострадавшего и осуществить мероприятия по временной остановке наружного кровотечения одним или несколькими способами:**

- 1) наложением давящей повязки;
- 2) пальцевым прижатием артерии;
- 3) прямым давлением на рану;
- 4) максимальным сгибанием конечности в суставе;
- 5) наложением жгута.

**8. Провести подробный осмотр пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, осуществить вызов скорой медицинской помощи (если она не была вызвана ранее):**

- 1) провести осмотр головы;
- 2) провести осмотр шеи;
- 3) провести осмотр груди;
- 4) провести осмотр спины;
- 5) провести осмотр живота и таза;

6) осмотр конечностей;

7) наложить повязки при травмах различных областей тела, в том числе окклюзионную (герметизирующую) при ранении грудной клетки;

8) провести иммобилизацию (с помощью подручных средств, аутоиммобилизацию, с использованием медицинских изделий);

9) зафиксировать шейный отдел позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием медицинских изделий);

10) прекратить воздействие опасных химических веществ на пострадавшего (промыть желудок путем приема воды и вызывания рвоты, удалить с поврежденной поверхности и промыть поврежденные поверхности проточной водой);

11) провести местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения;

12) провести термоизоляцию при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур.

### **9. Придать пострадавшему оптимальное положение тела**

Для обеспечения ему комфорта и уменьшения степени его страданий.

10. Постоянно контролировать состояние пострадавшего и оказывать психологическую поддержку

Наличие сознания, дыхания и кровообращения

11. Передать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи

Передать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом

при их прибытии и распоряжении о передаче им пострадавшего, сообщив необходимую информацию.

### **Самое важное**

- **Выбирайте прием оказания первой помощи исходя из состояния пострадавшего.**
- **Приоритет отдавайте самым опасным состояниям: клиническая смерть, кома, обморок, кровотечения. Сначала работаете с ними.**
- **Если перед вами много пострадавших без сознания – осмотрите место происшествия внимательнее. Вы можете отравиться газом или попасть под шаговое напряжение.**
- **Не все несчастные случаи заканчиваются одной травмой. Иногда может быть несколько травм и несколько пострадавших.**
- **Если во время несчастного случая не удалось вспомнить рекомендованный порядок действий, ориентируйтесь на принципы оказания первой помощи.**

### **Как вызвать экстренные службы, чтобы скорая помощь и спасатели точно доехали до вас**

Смотрите видео с телефона 😊



Теперь разберем, что сообщить диспетчеру, когда звоните в экстренные службы.

## **Шаг 1. Опишите, что произошло**

Коротко изложите ситуацию диспетчеру и сообщите, какая помощь требуется. Далее слушайте диспетчера, он задаст необходимые вопросы. Не перебивайте диспетчера, т.к. вы можете случайно его сбить, и он забудет что-то спросить. После того, как ответите на все вопросы, можете сообщить дополнительную информацию, которую считаете важной.

Рассмотрим несколько примеров.

### **Пример 1. Очевидец несчастного случая посчитал, что слишком долго разговаривает с диспетчером**

Арсений стоял на остановке и внезапно человеку рядом с ним стало плохо. Арсений позвонил по номеру 103, чтобы вызвать скорую. Разговор казался долгим: диспетчер спрашивал пол, примерный возраст пострадавшего, в сознании ли человек, есть ли запах алкоголя, пульс и видимые травмы. Арсению хотелось побыстрее закончить разговор и вызвать скорую. Поэтому он не стал отвечать на все вопросы, назвал адрес и бросил трубку.

Даже если вам кажется, что диспетчер теряет время за разговором - это не так. Информация поможет принять решение какую бригаду направить: фельдшерскую, скоруюпомощную с врачом, кардиологическую или реанимобиль. Поэтому отвечайте на вопросы диспетчера подробно.

### **Пример 2. Как отвечать диспетчеру, если не знаешь ответа**

Михаил стал свидетелем ДТП, поэтому диспетчер спросил о количестве столкнувшихся машин, числе пострадавших, есть ли среди них дети, в каком направлении движения произошла авария, есть ли разлитие ГСМ. Михаил ответил на все вопросы, которые смог и завершил разговор с диспетчером. На вопросы, на которые не получилось ответить, сказал "Я не знаю".

Диспетчер задавал вопросы исходя из ситуации, чтобы определить количество и тип направляемых бригад скорой. Если на какие-то вопросы ответить не получится, тогда не задерживайте разговор, коротко и четко говорите: "Я не знаю".

Не пытайтесь самостоятельно вытащить пострадавших из автомобиля, если не имеете необходимых навыков. Вы можете усугубить полученные ими травмы.

Если вы общались с кем-то по телефону и человек вдруг сказал, что ему плохо, а затем повесил трубку - незамедлительно поезжайте к нему сами или попросите знакомых, родственников, соседей пострадавшего. Возможно, человек повесил трубку потому, что телефон сел или выскользнул из рук. Если ни на звонок, ни на стук в дверь человек не реагирует - наберите 112 и сообщите, что случилось. В этом случае на адрес направят спасателей для вскрытия двери и полицию - это обязательно, если пострадавший за дверью не отвечает. В случае, когда позвонить некому - выдвигайтесь к пострадавшему сами и звоните в 112 пока едете. Спасатели и полиция примут решение уже на месте после проведения разведки.

Если пострадавший находится за закрытой дверью - нет смысла звонить в скорую и не вызывать спасателей. Скорую вызывайте, как только спасатели помогут открыть дверь и оценить ситуацию.

Спасатели вскрывают дверь, только если есть угроза жизни и здоровью. Если вы потеряли ключи или захлопнулась дверь - обратитесь в вашу управляющую компанию или в любую коммерческую организацию, занимающуюся вскрытием дверей (найти подходящую можно в интернете или позвонив в платную справочную 009).

## **Шаг 2. Сообщите точный адрес**

Сообщите диспетчеру точный адрес, в каком городе или населенном пункте находитесь, улицу, номер дома.

Если несчастный случай произошел за городом, назовите самый ближайший ориентир. Например: километр трассы, ближайшую развязку, направление движения трассы, номер на столбике участка в лесном хозяйстве. Допустим, можно сказать: «Внешняя сторона МКАД, 2-3 км от Егорьевского шоссе».

Когда несчастный случай в многоквартирном доме, сообщите номер корпуса, подъезда, этажа, квартиры и код домофона. Когда пострадавший находится в машине, постройках во дворе или подвале - эту информацию также необходимо озвучить.

Уточните, где вы находитесь до того, как позвоните 112. Например, воспользуйтесь навигатором в телефоне. Лучше потратить время на детальное описание происшествия в разговоре с диспетчером, чем на уточнение своего местоположения. Особенно это касается происшествий на улице.

Даже если вы просто проходили мимо и увидели ЧП – дождитесь приезда экстренных служб, чтобы сотрудникам не пришлось тратить время на поиски нужного места.

### **Пример 3. Почему необходимо дождаться приезда скорой и спасателей**

Зима. На улице -15. Компания молодых людей увидела в машине человека. Предположительно без сознания. Позвонили в 112. Сообщили адрес, но забыли назвать марку авто, назвали только цвет машины. После звонка компания отправилась по своим делам, а приехавшие на адрес спасатели увидели около 10 серых машин, расположенных на приличном расстоянии друг от друга. Поиск нужного автомобиля в данной ситуации может стоить человеку жизни.

### **Шаг 3. Опишите особенности ситуации**

Сообщите диспетчеру, если место, где находится пострадавший - это место массового пребывания людей или место хранения взрывоопасных, пожароопасных или химических веществ.

#### **Пример 4. Нехватка информации привела к трагическим последствиям**

В муниципальную службу «ГоиЧС» поступил вызов: владелец одного из гаражей потерял ключи от него и просит вскрыть. На место выдвинулся экипаж спасателей. В момент, когда ворота были открыты, прогремел взрыв. Основная версия: взрыв произошел из-за того, что дверь вскрывали бензорезом, «сдетонировал» газовый баллон. Начался пожар, на место дополнительно направили пожарных, электриков и газовщиков. Двое спасателей и владелец соседнего гаража в тяжелом состоянии были доставлены в местную больницу, также полностью выгорел автомобиль спасателей.

В данной ситуации недостаток информации привел к получению тяжкого вреда здоровью. Если бы о наличии в гараже взрывоопасных веществ было известно заранее – трагедии можно было бы избежать.

Вызывая спасателей для вскрытия помещений, учитывайте, что в их арсенале есть оборудование, при работе дающее искру (например, бензорез). Использовать его даже при гипотетической вероятности утечки газа – запрещено.

#### **Шаг 4. Сообщите данные пострадавших**

Сообщите диспетчеру количество, пол и возраст пострадавшего. Назовите примерный возраст, если точно не знаете, сколько лет человеку. Например, к ребенку, взрослому и пожилому человеку направят разные бригады. Также опишите характер травм, примерный вес, сопутствующие заболевания и общее состояние пострадавшего.

#### **Пример 5. Вопросы диспетчера могут быть странными, но важными**

Евгений работал с пожилым коллегой, который прибавил в весе из-за проблем со здоровьем и весил около 150 кг. В один из рабочих будней, коллега, вставая с офисного стула, упал и споткнулся. Самостоятельно встать не смог. Евгений позвонил в 112 и был ошеломлен: диспетчер задавал странные вопросы про вес,

как давно упал, есть ли жалобы на боль. Евгений разозлился от некорректных вопросов диспетчера и повесил трубку.

В уроке выше вы уже узнали, что диспетчер будет задавать вопросы исходя из ситуации. Здесь информация позволила бы решить, справится ли с пострадавшим один экипаж, есть ли причины перелома шейки бедра во время падения. Также, если пострадавший придавил себе какую-то конечность, может развиваться синдром длительного сдавливания.

### **Шаг 5. Сообщите свои ФИО и контактные данные**

Когда поступает звонок в службу 112, служба передает контакты звонящего тем службам, которые поедут на вызов. Сотрудники каждой из направленных служб могут связаться с вами и задать уточняющие вопросы. В состоянии стресса человек может что-то перепутать, чего-то не сказать, описать ситуацию в слишком мрачных тонах или, наоборот, недооценить её. К тому же, у каждой службы есть специфика работы и самое разное оборудование, так что возможность выяснить нюансы, находясь в пути, сильно экономит время.

### **Пример 6. Когда недооценили ситуацию**

Олег уходил с работы последним и решил проверить, везде ли выключили свет, закрыли окна и т.д. В одном из помещений Олег включил свет и услышал щелчок. Свет погас, из выключателя пошел дым.

Олег почувствовал запах гари и решил дождаться, когда запах исчезнет. Через три минуты запах исчез. В соседних кабинетах все работало исправно. Олег решил вызвать электрика утром и ушел домой. Ночью в электрощитовой развился пожар, пострадал охранник здания.

Никогда не ленитесь проверить всё и решить возникшую проблему сразу. Неверная оценка ситуации может привести к неожиданным последствиям.

Не удивляйтесь, если на вызов приедут службы, которые вы не вызывали. Существует множество НПА, регламентирующих, кто выезжает в той или иной ситуации. Например, если поступает информация о запахе газа в здании, то высылаются и пожарные, и спасатели, и полиция, и скорая помощь, и газовая служба, и управляющая компания.

Как действовать, когда вызываете скорую

Ниже три совета, которые помогут вам быстро принять решение о своих действиях, когда вызываете скорую пострадавшему.

**«АКТИОН»** Охрана труда  
Высшая школа  
**Охрана труда**

Если находитесь на производстве, где нет телефонной связи, ориентируйтесь на внутренние регламенты поведения в таких ситуациях. Сообщите о случившемся руководителю или диспетчеру предприятия, попросите вызвать скорую помощь

Если вы вызвали скорую, но врачи не могут до вас доехать, например, вы находитесь в труднодоступном месте, транспортировку пострадавшего до лечебного учреждения организуйте своими силами или вызовите службу спасения.

Если хотите доставить пострадавшего в больницу на своем автомобиле, оцените ситуацию с пробками в городе

Принимайте это решение, когда пробок нет, или вы везете пострадавшего в город из труднодоступного места. В пробке у машины скорой есть возможность включить сирену и проблесковый маячок, чтобы поехать быстрее. У вас такой возможности не будет

## **Когда оказывать первую помощь бессмысленно**

Каждый пятый несчастный случай заканчивается травмой, несовместимой с жизнью. Пострадавший может скончаться мгновенно или в течение часа после происшествия. Вероятно, в критический момент именно вы окажетесь рядом.

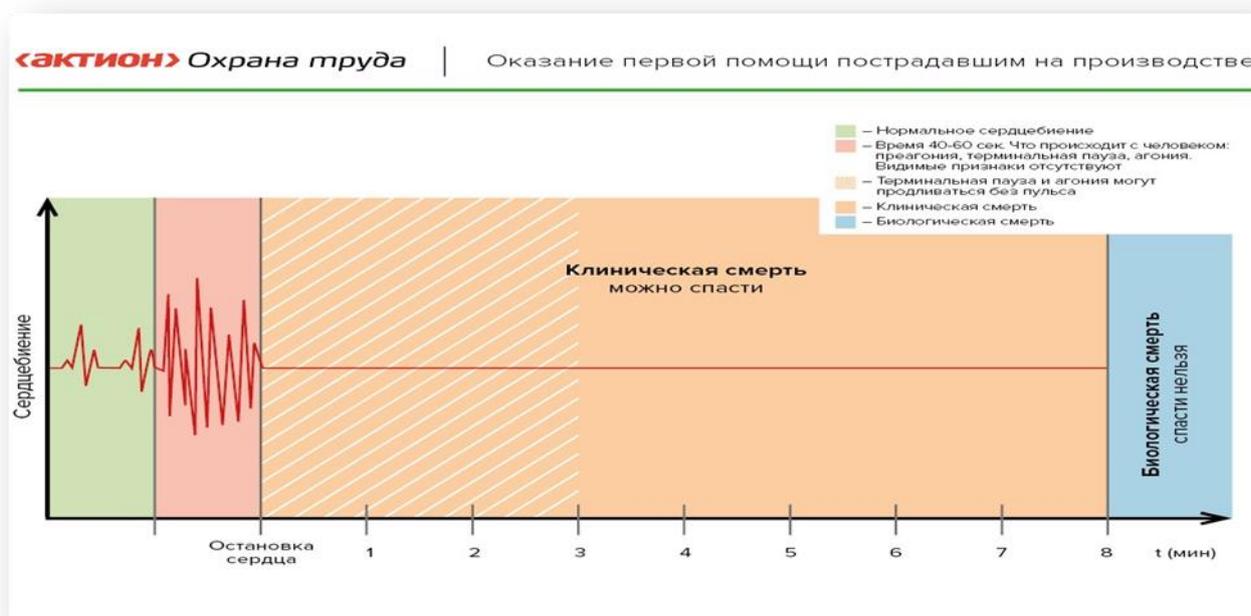
## Что нужно знать о смерти человека

Существует два вида смерти: клиническая и биологическая. В этих состояниях отсутствуют видимые первичные признаки: пульс, дыхание, реакция зрачков.

Для вас, как человека, оказывающего первую помощь, «клиническая смерть» — это промежуток времени для спасения пострадавшего. Если приступите к реанимации в первые четыре-восемь минут после остановки сердца, повысите шансы. Именно в это время есть возможность восстановить жизненные функции.

Диагноз «клиническая смерть» вправе поставить только врач. Сделать это он может только после того, как у пострадавшего появятся пульс и дыхание. Если этого не произойдет, врач констатирует уже биологическую смерть.

Дело в том, что смерть наступает не сразу, а проходит пять стадий: преагонию, терминальную паузу, агонию, клиническую смерть и переходит в биологическую. **Знаете характеристики каждой – сможете ориентироваться, что происходит с пострадавшим, и сколько времени у вас есть, чтобы помочь.**



## Что происходит в каждой стадии:

**Преагония.** В этом состоянии у человека падает артериальное давление и он теряет сознание. Нарушается дыхание.

**Терминальная пауза** длится от одной до четырех минут. Исчезает реакция зрачка, начинается фибрилляция и брадикардия — внешние признаки отсутствуют, определить состояние может только врач. Пропадают рефлексy.

**Агония** сопровождается последним вдохом перед клинической смертью.

**Клиническая смерть** характерна тем, что дыхание, пульс, реакция зрачков отсутствуют. Кровь не поступает в головной мозг. При этом у вас есть возможность вернуть человека к жизни.

Если сердце остановилось внезапно, агониальные вдохи могут продолжаться несколько минут на фоне отсутствия кровообращения.

**Биологическая смерть** наступает через четыре-восемь минут, если не проводится реанимация. Отмирают клетки мозга. Наступает трупное окоченение, затем появляются трупные пятна.

## Когда от первой помощи нужно отказаться

Но в некоторых случаях оказывать помощь уже нет смысла. Реанимация не поможет вернуть человека к жизни, если наступила биологическая смерть. Это состояние — необратимое. **Чтобы не тратить зря свои силы, запомните признаки биологической смерти:**

- трупное окоченение,
- помутнение роговицы,
- трупные пятна,
- «кошачий» глаз.

**Трупное окоченение** полностью наступает через 24 часа, поэтому первым делом проверьте легко сгибаемые части тела: как сгибаются пальцы рук и ног, сами руки и ноги. Признак начала трупного окоченения – отсутствие эластичности.

**Помутнение роговицы глаза** или «селечный блеск» в глазах. Глаз отливает неестественным желтоватым блеском, зрачок мутнеет.

**Трупные пятна** проступают в местах, где тело соприкасается с поверхностью, на которой лежит или в местах, где есть сильное сдавливание, например, от одежды. **Исключения, когда трупные пятна не появляются:** пострадавший лежит на морозе, потерял много крови или утонул.

Обнаружили пострадавшего с признаками биологической смерти – вызывайте скорую и полицию. Тело пострадавшего накройте покрывалом.

## **Что делать, если пострадавший умирает на ваших глазах**

Медленная смерть человека на ваших глазах требует эмоциональной выдержки. Как бы вам ни было тяжело, окажите пострадавшему психологическую и любую посильную помощь. Создайте для него наиболее комфортные условия, чтобы ему стало легче в последние минуты жизни. Смотрите памятку ниже, что делать в этом случае.

### **Что делать, если пострадавший умирает на ваших глазах:**

**«Акцион»** Охрана труда  
Высшая школа  
**Охрана труда**

Помогите удобнее лечь. Постарайтесь избавить пострадавшего от шума и прямых лучей света, присутствия более чем одного-двух людей

Дайте любимый напиток или воды. Если слышите хрипы в дыхании – воду давать не стоит

Приложите холод к местам, которые болят у пострадавшего – это облегчит боль

Укутайте пострадавшего пледом, курткой или любой тканью, если у него есть отдышка и повышенная тревога

Свяжитесь с родными пострадавшего, если их нет рядом. Пострадавшего может накрыть паника, что он не успеет с ними попрощаться

Уделите внимание близким пострадавшего. Если они рядом, найдите место для размещения: стул, раскладушку, покрывало, на которое можно сесть. Предложите им воды. Если они на связи – проинформируйте об актуальном состоянии, симптомах, и о принятых действиях для спасения

## Самое важное

- **Вы можете спасти человека, если приступите к реанимации в первые четыре-восемь минут как остановится сердце.**
- **Биологическая смерть – состояние необратимое. Реанимация не поможет.**
- **Признаки биологической смерти: трупное окоченение, помутнение роговицы, трупные пятна.**
- **Обнаружили пострадавшего с признаками биологической смерти – вызывайте скорую и полицию. Тело накройте покрывалом.**
- **Чтобы облегчить состояние умирающего, окажите любую посильную помощь. Сообщите о случившемся его близким.**

## **Как провести сердечно-легочную реанимацию**

Посмотрите видео и узнаете, как и в каких случаях провести сердечно-легочную реанимацию и искусственную вентиляцию легких.

Смотрите видео с телефона 😊



## **Как реанимировать, если спасающий один или в команде**

Проводить реанимацию физически очень тяжело. Если очевидцев несчастного случая нет – придется работать одному. А если рядом коллеги – попросите помощи у окружающих.

### **Что делать, когда один**

Осмотрите место происшествия, оцените состояние, вызовите скорую.

Очистите ротовую полость и приступите к реанимации. Сделайте 30

надавливаний, два вдоха, проверьте пульс. Пульса нет – продолжайте реанимацию. У людей разных возрастов грудная клетка восстанавливается по разному, поэтому частота надавливаний зависит от ее восстановления.

Забыли вызвать скорую – остановитесь и сделайте звонок. Это важно. Человек может делать реанимацию в одиночку максимум десять минут. Чем быстрее приедет скорая, тем лучше.

### **Что делать, когда есть помощники**

Если появился помощник, действуйте вдвоем. Один вызывает скорую, второй начинает реанимацию. После вызова скорой качать пострадавшего можно вместе.

Расположитесь с помощником возле пострадавшего с одной стороны. Встанете друг напротив друга – столкнетесь головами.

Вы делаете 30 надавливаний, помощник делает два вдоха и проверяет пульс. Через 2-3 минуты меняйтесь местами. Такой подход позволит не устать и продолжать реанимировать до приезда скорой.

Появился третий помощник – поручите ему приподнять ноги пострадавшего. Это необходимо для поступления крови к голове.

### **Когда нужно прекратить реанимацию:**

- 1. Появился пульс. Контролируйте пульс до приезда скорой.**
- 2. Приехали врачи. Не ставьте себе цель самому откачать пострадавшего, не боритесь с врачами за это право, передайте пострадавшего им.**
- 3. Появились признаки биологической смерти. Накройте тело пострадавшего тканью и дождитесь скорую.**
- 4. Кончились силы. Уменьшите нагрузку или прекратите реанимацию, если она отнимает очень много сил. Почувствовали головокружение –**

**откажитесь от вдохов. Устали – делайте меньше надавливаний, но также глубоко. Поняли, что потеряете сознание – остановитесь и дождитесь приезда скорой.**

### **Время для оказания первой помощи**

У вас есть 4-8 минут, чтобы начать оказывать помощь, иначе наступит биологическая смерть. Временной интервал меняется от ситуаций. Как именно меняется время - разберетесь в тренажере ниже.

Если не оказать первую помощь в указанные промежутки времени — наступит биологическая смерть.

Данные по времени – только статистика. Есть случаи, когда пострадавших спасали и через 30-40 минут с момента остановки сердца.

Показания к спасению – отсутствие признаков биологической смерти.

### **Самое важное**

- **Показание к спасению - отсутствие дыхания, сознания, пульса.**
- **Не проводите реанимацию пострадавшему, у которого есть пульс. Вы собьете сердечный ритм. После этого начнется фибрилляция, после фибрилляции – остановка сердца. Человек умрет.**
- **Сломали ребро или у пострадавшего уже был перелом – не останавливайтесь. Реанимируйте медленнее, но с такой же глубиной, чтобы качать сердце.**
- **Вы можете отказаться от дыхания «рот в рот». Наши легкие – это насос. Воздух будет циркулировать в органах пострадавшего при непрямом массаже сердца.**

## **Обморок**

Обморок – состояние, с которым люди сталкиваются чаще всего. Оказание первой помощи пострадавшему при обмороке многим кажется обычным делом. Из-за лишней самоуверенности шансы навредить пострадавшему возрастают.

### **Что делать при обмороке**

Обморок возникает из-за плохого обмена веществ в головном мозге на фоне плохого кровоснабжения. Чтобы привести пострадавшего в сознание нужно возобновить нормальное кровоснабжение. Для этого положите его на ровную поверхность на спину и приподнимите ноги. В таком положении кровь к голове поступает лучше.

Чтобы обеспечить доступ свежего воздуха, откройте окна, если вы в помещении. Освободите пострадавшего от шапки и шарфа, расстегните тесную и теплую одежду.

Вызовите скорую. Пока ждете врачей, контролируйте пульс. Если пульс пропадает – приступайте к реанимации. Как это делать вы тоже уже знаете. Если пострадавший пришел в сознание и жалуется на боль в животе или упал в обморок повторно, вы можете заподозрить внутреннее кровотечение. Опасность такого кровотечения в том, что вы сами его не диагностируете и не устраните.

### **Что делать при «голодном» обмороке**

«Голодный» обморок происходит из-за дефицита питания и кислородного голодания. Так же как и при обычном обмороке, ваша задача вызвать скорую и возобновить нормальное кровоснабжение. Для этого уложите пострадавшего на спину с приподнятыми ногами, чтобы они оказались выше уровня головы, обеспечьте приток свежего воздуха, освободите от стесняющей одежды.

Когда пострадавший придет в себя, предложите воды. Через 15-30 минут дайте теплый сладкий чай. В этот день важно исключить физическую и умственную активность. Объясните пострадавшему: чтобы не упасть, двигаться нужно очень медленно и осторожно. Но это временная мера.

Через час после обморока предложите легкой пищи в небольшом количестве. Не кормите пострадавшего жирным, жареным, соленым, пищеварение не справится с тяжелой едой после долгого голодания. Уточните у врачей скорой, какое питание лучше соблюдать с учетом заболеваний пострадавшего.

### **Чего не стоит делать при обмороке**

Вы наверняка слышали: чтобы привести человека в сознание, нужно использовать болевой прием, облить водой или дать нашатырный спирт. Это три популярные рекомендации, от которых **стоит отказаться**

### **Самое важное**

- **Обморок возникает из-за плохого обмена веществ в головном мозге на фоне плохого кровоснабжения.**
- **Не используйте болевые приемы, нашатырный спирт. Не поливайте лицо пострадавшего струей воды.**
- **Если пострадавший пришел в сознание и жалуется на боль в животе или упал в обморок повторно, возможно, у него внутреннее кровотечение.**
- **Если вы находитесь в помещении – откройте окна, чтобы пострадавшему было легче дышать. Освободите шею пострадавшего от шарфов, расстегните куртку.**
- **Не кормите пострадавшего после «голодного» обморока жирным, жареным, соленым. Пищеварение не справится с тяжелой едой.**

# Кома

Есть состояние, из которого вывести пострадавшего своими силами нельзя, но можно и нужно оказать первую помощь.

## Как распознать кому

Когда пострадавший долго находится без сознания, все его мышцы расслабляются, в том числе и язык. Опасность комы заключается в том, что в положении лежа на спине, язык западает, перекрывает гортань и препятствует выходу содержимого желудка. Оно попадает в дыхательные пути и человек умирает. Кроме этого, в дыхательные пути может попасть слюна, кровь, мелкие инородные предметы.

## Предположить кому можете в двух случаях:

1. Пострадавший потерял сознание в вашем присутствии, и с этого момента прошло более четырех минут.
2. Пострадавший без сознания, а поскольку вы не были очевидцем несчастного случая, не знаете, сколько времени прошло. Возможно, пострадавший лежит без сознания две минуты, а возможно – шесть.

Вы можете только предположить, что у пострадавшего кома. Диагноз может поставить только врач. Для Вас, как для человека, который оказывает первую помощь, пострадавший будет находиться в состоянии "без сознания". Когда будете вызывать скорую, назовите именно такое название состояния диспетчеру.

## Что делать, чтобы сохранить жизнь пострадавшего

Чтобы пострадавший дожид до приезда скорой, поддерживайте проходимость дыхательных путей. Переверните пострадавшего на бок, чтобы язык не западал

в гортань, а в дыхательные пути не попадали содержимое желудка, слюна и кровь.

Перевернуть пострадавшего любой комплекции можно в пять шагов.

## **Для этого постарайтесь усвоить алгоритм из пяти шагов :**

**Шаг 1.** Поднимите ближайшую к вам руку пострадавшего к его голове – под прямым углом к телу.

**Шаг 2.** Приложите вторую руку пострадавшего тыльной стороной к его щеке со стороны поднятой руки. Поддерживайте ее своей рукой, чтобы сохранить это положение.

**Шаг 3.** Согните дальнюю ногу в колене, чтобы она опиралась на стопу. Локоть согнутой руки и колено будут вашими рычагами. Одновременно потяните их на себя и переверните пострадавшего на бок.

**Шаг 4.** Положите голову пострадавшего так, чтобы изо рта свободно выходили рвотные массы и чтобы вы видели лицо пострадавшего. Не запрокидывайте голову вверх, иначе перекроете проходимость дыхательных путей. Не кладите пострадавшего лицом в землю – вы не сможете следить за его состоянием, пострадавший может захлебнуться и умереть.

**Шаг 5.** Приложите холод к голове. Осмотрите пострадавшего на наличие других травм. Дождитесь скорую помощь.

**Как правильно перевернуть пострадавшего посмотрите еще раз видео ниже.**

Смотрите видео с телефона 😊



### **Самое важное**

- **Кома требует оказания первой помощи, чтобы человек не умер до приезда скорой.**
- **При коме поддерживайте проходимость дыхательных путей, переверните пострадавшего на бок.**
- **Переворачивать пострадавшего в коме нужно, даже если у него травмы позвоночника. Человек умрет, если оставить его лежать на спине.**
- **Не кладите пострадавшего лицом в землю – вы не сможете следить за его состоянием, пострадавший может захлебнуться и умереть.**
- **Если вы знаете два способа переворота, выбирайте любой. Главное – перевернуть пострадавшего.**

**Попадание инородного тела в дыхательные пути входит в список состояний, в которых оказывают первую помощь. Если не сделать это вовремя, пострадавший рискует умереть от удушья**

Смотрите видео с телефона 😊



**Не удалось извлечь предмет – продолжайте попытки, чередуйте приемы. Если пострадавший потерял сознание, положите его на бок и вызовите скорую. Пропал пульс и дыхание – приступайте к реанимации.**

### **Самое важное**

- **Иностранное тело может перекрывать гортань частично или полностью. Чтобы определить, какой случай у пострадавшего – спросите, подавился ли он.**
- **Если гортань перекрыта частично, предложите пострадавшему сделать резкий выдох, предмет выйдет сам.**
- **Гортань перекрыта полностью – используйте удары по спине или давление на живот, наклонив пострадавшего вперед.**
- **Не удалось извлечь предмет – продолжайте попытки, чередуйте способы.**
- **Если пропадет пульс и дыхание – приступайте к реанимации.**

### **Что важно помнить перед тем, как останавливать кровотечение**

Смотрите видео с телефона ☺



Прежде, чем оказывать первую помощь при кровотечениях и переломах - осмотрите пострадавшего.

#### **Как правильно осматривать пострадавшего**

Осматривать пострадавшего на наличие переломов нужно по схеме «голова - конечности», т.е сверху вниз (см. рисунок 1). Будьте внимательны и

осторожны. Так вы не только не причините боли пострадавшему, но и не пропустите травму.

## Что поможет спасти пострадавшего при артериальном кровотечении

Пострадавший может умереть не от полученной травмы, а от ее последствий – потери крови. Чтобы не растеряться при оказании помощи при артериальных кровотечениях, пройдите урок.

Смотрите видео с телефона 😊



- **Обнаружили кровотечение – остановите его: надавите на рану, прижмите артерию пальцем, наложите жгут или давящую повязку, согните конечность в суставе.**
- **Используйте давящую повязку при кровотечении из сонной артерии.**

## Как остановить кровотечение

Смотрите видео с телефона 😊



## Первая помощь при внутреннем кровотечении

Внутреннее кровотечение – состояние, которое Вы можете только предположить. В видео разберетесь, в каких случаях может начаться внутреннее кровотечение и что сделать, чтобы пострадавший дождался скорой.

Смотрите видео с телефона 😊



Подозреваете внутреннее кровотечение – не давайте пострадавшему пить. В противном случае вода усилит внутреннее кровотечение и осложнит ситуацию. Чтобы ослабить жажду, промокните губы пострадавшего мокрым платком.

## **Как действовать, если в ране инородное тело**

Если у пострадавшего инородное тело в ране – будьте осторожны. Не пытайтесь его вынимать, иначе вызовете кровотечение, с которым не справитесь. Как правильно оказать первую помощь пострадавшему, если в ране что-то застряло – узнаете ниже.

Смотрите видео с телефона 😊



## **Если у пострадавшего при несчастном случае оторвало**

Смотрите видео с телефона 😊



## **Как оказать помощь при травмах и переломах**

**У пострадавшего может быть как закрытый, так и открытый перелом.** В обоих случаях пострадавший испытывает резкое усиление боли при движении и попытке опереться на поврежденную конечность. В уроке узнаете, как помочь при переломах и стоит ли сейчас накладывать транспортные шины.

Смотрите видео с телефона 😊



## Самое важное

- Осматривать пострадавшего на наличие переломов нужно по схеме «голова - конечности», т.е сверху вниз.
- Обездвижьте поврежденную конечность, чтобы уменьшить боль при переломе. Для этого зафиксируйте конечность косынками или ручную.
- Накладывайте транспортные шины только когда на место происшествия невозможно вызвать скорую.
- Если перед вами пострадавший с переломами, но с длительной потерей сознания, первым делом переверните его на бок.

**Как действовать при травме позвоночника и наложить шейный корсет.** Во второй части научитесь выявлять **перелом таза** и правильно оказывать первую помощь.

Если не получается посмотреть видео на компьютере, наведите камеру телефона на qr-код и смотрите с телефона 😊



Травма таза причиняет сильнейшую боль пострадавшему. Научитесь правильно действовать и не допустите, чтобы у пострадавшего наступило шоковое состояние.

Смотрите видео с телефона 😊



## **Тепловой и солнечный удары: симптомы и первая помощь**

Тепловой и солнечный удары различаются по воздействию, но похожи по симптомам.

Увидели, что пострадавший пошатывается при ходьбе, у него учащенное дыхание или судороги – поинтересуйтесь: есть ли головная боль, слабость, температура, шум в ушах, тошнота.

Пострадавший может упасть в обморок. При солнечном ударе возможно появление ожогов первой и второй степени.

Чтобы исключить воздействие солнца или тепла, вынесите пострадавшего в тень или выведите из жаркого помещения. Затем окажите первую помощь. Прием выбирайте в зависимости от симптомов. Какой прием подобрать - узнаете в видео ниже.

Смотрите видео с телефона 😊



### **Самое важное**

- **Симптомы теплового/солнечного удара: головная боль, учащение пульса/дыхания, тошнота/рвота, пошатывание при ходьбе, шум в ушах, покраснение кожи/ожоги.**
- **Приложите холод и снизите головную боль. Солнечные ожоги охладите проточной водой или мокрым полотенцем.**
- **Если пострадавший потерял сознание, переверните на бок, чтобы обеспечить проходимость дыхательных путей.**
- **Не погружайте пострадавшего в холодную воду – возможна рефлекторная остановка сердца.**

Чтобы снизить риск теплового и солнечного удара носите легкую одежду, избегайте длительной работы на солнцепеке и используйте головной убор. Пейте больше воды.

Смотрите видео с телефона 😊



**Переохлаждение и обморожение:** как действовать правильно и какие народные способы не помогут

Если температура тела достигает минимальной критической отметки, то человеку грозит переохлаждение или обморожение. Оба состояния опасны и могут закончиться летальным исходом. Здесь научитесь отличать одно от другого по симптомам и решите, как помочь пострадавшему.

Если не получается посмотреть видео на компьютере, наведите камеру телефона на qr-код и смотрите с телефона 😊



Смотрите видео с телефона 😊



## Самое важное

- Восстановить энергию пострадавшего помогут быстрые углеводы: варенье, сладкое, шоколад, мед – если нет аллергии.

- При переохлаждении дайте пострадавшему обильное теплое питье, переместите в более теплое помещение. Поменяйте одежду на теплую и сухую, накройте одеялом.
- Обмороженные части тела нельзя опускать в горячую воду, массировать, растирать и смазывать кремами и мазями.

## Ожог можно получить на производстве и в быту.

Смотрите видео с телефона 😊



запрещено.

Запрещено использовать масла, пенки и мази для оказания первой помощи. Вы можете вызвать аллергию или усилите горящее ощущение у пострадавшего.

### Пример

Вы поехали в отпуск на море и получили солнечный ожог. У вас красные руки, спина, нос. Волдырей пока не появилось. Чтобы избавиться от ожогов вы мажете кожу пантенолом, специальным кремом после загара, прибегаете к лечению эфирным маслом лаванды. Но ваша кожа начинает гореть еще сильнее. Это ощущение мешает вам ночью заснуть.

Крема и масла на коже образуют пленку и мешают охлаждению. Тепло «застревает» в кожных покровах и продолжает их поражать, а задача первой помощи – охладить. Сначала охладите кожу водой или мокрым полотенцем. Дождитесь, когда кожа перестанет гореть. И только после этого пользуйтесь средствами для ухода.

**При глубоком ожоге** приложите к телу холод, дайте пострадавшему обильное теплое питье, дождитесь приезда скорой. Холодом послужит мокрое полотенце. Не бойтесь его использовать. Во-первых, любая рана считается инфицированной. Во-вторых, если вы приложите сухую ткань, ее придется отрывать от кожи пострадавшего в больнице. Вы осложните работу врачам и причините больше боли пострадавшему. В том числе, не пользуйтесь противоожоговыми повязками при глубоком ожоге. Помните, ваша задача при ожоге – охладить.

**При ожоге верхних дыхательных путей** выведите пострадавшего на свежий воздух и вызовите скорую. Такой ожог относят к термическим. Он появляется, если пострадавший находился в горячем помещении. Или долго дышал парами от вареной картошки, чтобы вылечить простуду. Симптомы этого состояния: одышка и кашель.

**При химическом ожоге** смойте вещество водой и вызовите скорую. Не тратьте время на поиск и приготовление нейтрализатора. Химическое вещество полностью смывается с кожи за 20 минут.

### **Самое важное**

- **Для человека опасны поверхностные ожоги более 15%, глубокие – более 5% площади тела.**
- **Чтобы оказать первую помощь, определите способ получения ожога. Остановите воздействие опасного фактора на кожу.**
- **При поверхностном термическом, радиационном, электроожоге охладите кожу под проточной водой.**
- **При ожоге дыхательных путей выведите пострадавшего на свежий воздух и вызовите скорую.**
- **При химическом ожоге смойте вещество водой и вызовите скорую.**

### **Отравления: виды и способы оказания первой помощи**

Смотрите видео с телефона 😊



# Первая помощь при ударе током

■ [1 урок](#)

■ [2 урок](#)

## Шаговое напряжение

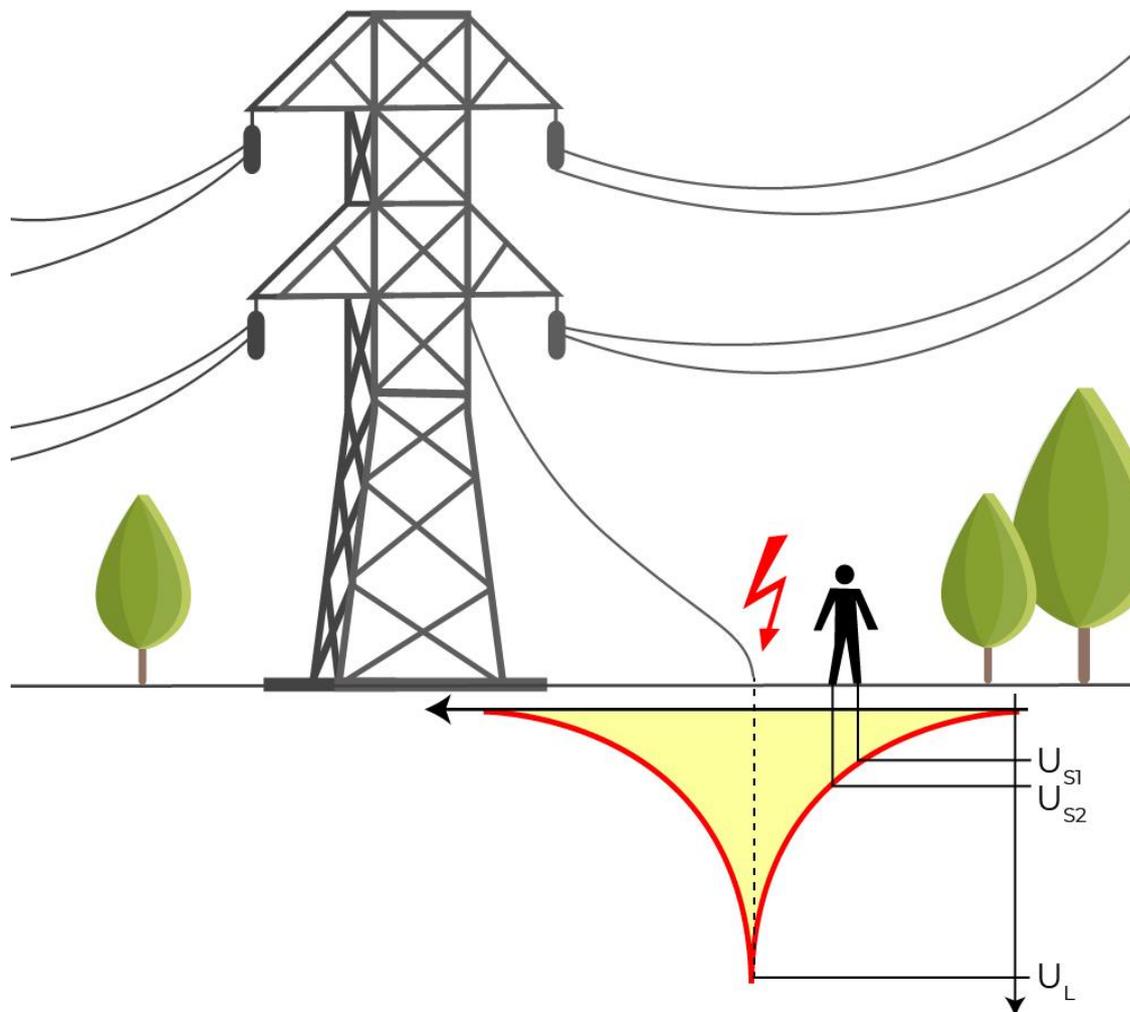
В уроке узнаете, что такое шаговое напряжение. Разберетесь, когда оно возникает, к каким объектам нельзя подходить близко. Научитесь покидать опасную зону и не получите травму.

### Что такое шаговое напряжение

Показатель шагового напряжения зависит от удельного сопротивления почвы и представляет собой расстояние между ног человека. Величину шагового напряжения используют при создании зануления и заземления, измерении опасности в местах аварии.

Если провод с линии электропередачи упадет на землю, то вокруг него появится область рассеивания электричества. На расстоянии 20 метров от места падения провода напряжение может не ощущаться, потому что в этом месте плотность тока минимальна. Но чем ближе человек будет приближаться к месту падения провода, тем выше вероятность получить электротравму.

Посмотрите на рисунок 1. На нем изображено распределение электрического потенциала вокруг провода. Шаговое напряжение будет меняться в зависимости от того, насколько близко приближается человек к проводу.



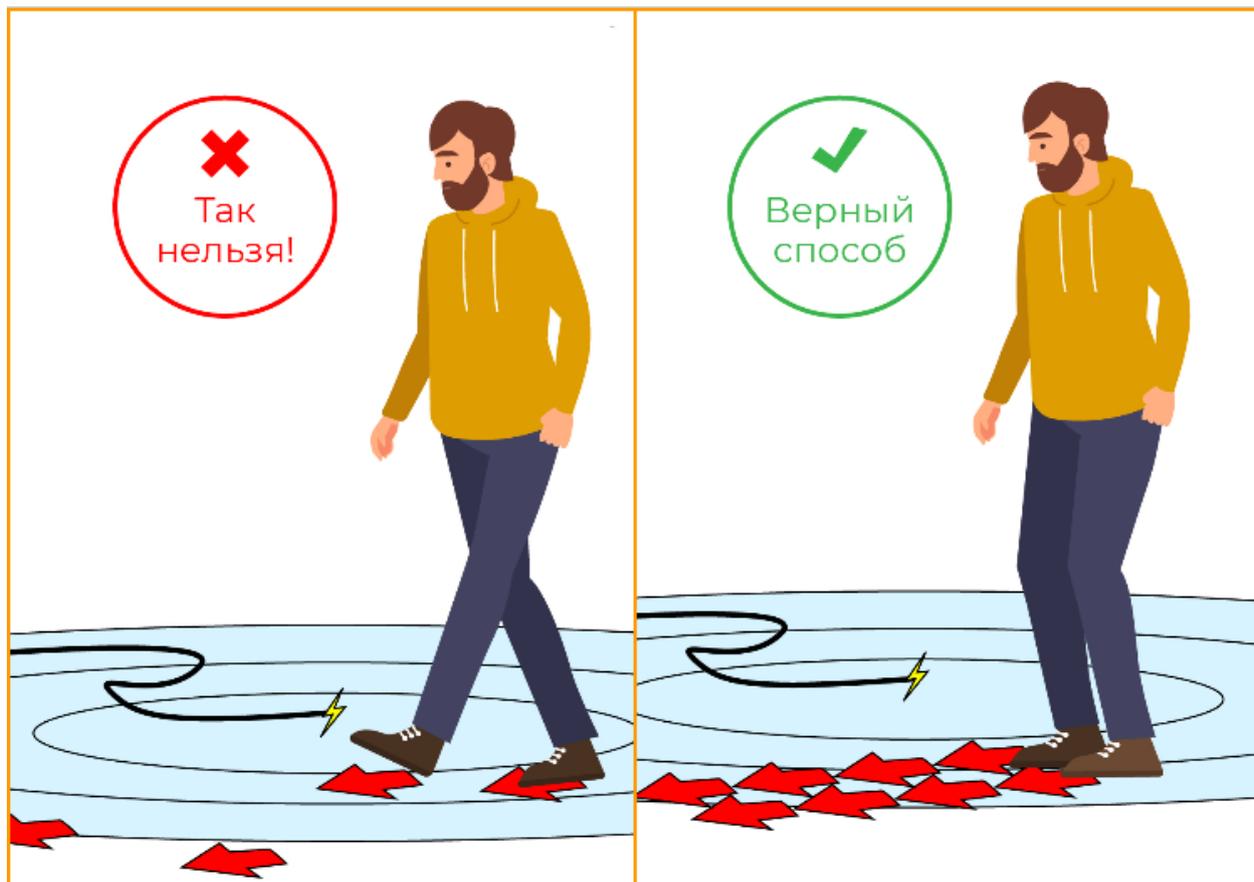
## Распределение электрического потенциала вокруг провода

В местах, где электрический провод высокой мощности падает на голый грунт, возникает опасное для жизни шаговое напряжение. К такому объекту нельзя приближаться на расстояние менее восьми метров. Также угроза существует на расстоянии одного метра от заземлителя, металлоконструкции труб, заборов и арматуры, которые находятся в опасной зоне.

Если в зоне шагового напряжения человек коснется металлоконструкций, он может получить травму. Например, поражение нервной системы, судороги и обмороки. Во время шагового напряжения ток протекает по организму человека, из-за чего возникает угроза жизни.

Если попали в зону шагового напряжения, вы должны выходить из нее гусиным шагом. Соблюдайте минимальное расстояние между ногами и не отрывайте их от земли – так вы выйдете из опасной зоны без травм.

Посмотрите на рисунок 2. На нем нарисован верный способ выхода из шагового напряжения и как делать нельзя. Запомните эту картинку, чтобы в опасной ситуации спасти жизнь себе или близким.



## Как выйти из зоны шагового напряжения

Двигайтесь от источника напряжения гусиным шагом не менее, чем на восемь метров. Полностью угроза исчезнет через 20 метров от источника напряжения.

**САКТИОН** Охрана труда  
Высшая школа  
Охрана труда

## Внимание!

**X** Запрещено выпрыгивать из области шагового напряжения. Во время падения на конечности уровень напряжения возрастет, после чего человека ждет смерть

**Восемь метров – это максимальный радиус поражения.** Расстояние с пяти метров характеризуется мощностью ниже 1000 В. Если спасаете пострадавшего – действуйте рассудительно: предварительно обмотайте руки сухой тканью, передвигайтесь небольшими шагами, медленно тяните человека с опасной зоны.

Попасть в зону шагового напряжения можно не только на улице, но и в бытовых условиях. Например, если прикоснетесь к оголенному проводу неисправного прибора. В этом случае возникает электрическая цепь, опасная для жизни. Чтобы устранить угрозу в щитке, устанавливают устройство защитного отключения. Другой вариант – разработать систему заземления и контроля потенциалов.

## **Правила перемещения и выход из зоны шагового напряжения**

На производстве в зоне высокого риска персонал передвигается в галошах или диэлектрических ботах.

**Если попали в зону шагового напряжения случайно – замедлите шаг. Сократите расстояние между ногами, не отрывайте их от земли и приставляйте носок к пятке. Не приближайтесь к оголенным проводам на расстояние менее восьми метров – так действовать можно только со средствами защиты.**

Используйте сухие доски, которые есть на пути выхода с опасной территории. Сухое дерево – это диэлектрик, поэтому ступайте на нее во время движения. Избегайте по пути кирпичные и железобетонные конструкции.

Если возникает авария на ЛЭП, ее устраняют специально обученные электромонтеры. При аварии релейная защита отключает участок ЛЭП в месте повреждения. Когда неисправность устранят, территорию осматривают на предмет обвисших кабелей. Высокая опасность появляется в местах, где соединены поврежденные провода и деревья. Ствол – это проводник электричества и он также как и провод создает высокий уровень опасности для людей и животных.

Класс напряжения и удельное сопротивление грунта определяют шаговое напряжение. Радиус действия увеличивается при повышении влажности из-за увеличения территории растекания тока.



## **Самое важное**

- Если провод с линии электропередачи упадет на землю, то вокруг него появится область рассеивания электричества.
- К аварийным объектам нельзя приближаться на расстояние менее восьми метров.
- Если попали в зону шагового напряжения, вы должны выходить из нее гусиным шагом.
- Запрещено выпрыгивать из области шагового напряжения. Во время падения на конечности уровень напряжения возрастет, после чего человека ждет смерть.
- Используйте сухие доски, чтобы выйти из опасной территории.

## **Как освободить пострадавшего от источника тока**

Если человек прикоснется к открытым токоведущим частям оборудования и проводам, корпусу электроустановки, другому человеку под напряжением, его ударит током. Также током поразит при шаговом напряжении, возникновении электрической дуги или ударе молнии. О шаговом напряжении вы узнали подробнее в прошлом уроке "Шаговое напряжение". В этом уроке разберетесь, как помочь человеку при электротравме.

Первое, что должны сделать, когда оказываете помощь при электротравме, — освободить пострадавшего от напряжения. Помните об опасности, когда оцениваете место происшествия. Источник тока может находиться в поле вашего зрения, а может быть спрятан. Осмотрите место происшествия на

наличие незаземленных проводов, оборвавшихся проводов линий электропередачи, неисправных приборов.

Любой человек, даже если он не связан с производством, может оказаться вблизи электроустановок, поэтому важно помнить правила освобождения пострадавшего от действия электрического тока до 1000 В и свыше 1000 В. Разобраться, как освободить пострадавшего от напряжения, поможет таблица ниже. Наводите на яркие точки и увидите пояснения.

Теперь о средствах защиты. Используйте их, если они рядом.

Помните о собственной безопасности и действиях в этом случае. Смотрите рисунок ниже, наводите на яркие точки и изучайте подсказки к рисунку.

Когда освободите пострадавшего, оцените его состояние, вызовите скорую и окажите помощь. Вызывайте скорую, даже если пострадавший говорит, что хорошо себя чувствует и видимых повреждений после удара током нет. Дело в том, что ток воздействует и на внутренние органы, а последствия удара могут проявиться через два-три дня. Так пострадавший рискует умереть.

### **Самое важное**

- **После удара током у пострадавшего могут быть остановка сердца, кома, обморок, ожоги, раны, переломы.**
- **Помните, что удар током воздействует на внутренние органы. Вызывайте скорую, даже если пострадавший говорит, что хорошо себя чувствует.**
- **Приоритет отдавайте самым опасным состояниям: клиническая смерть, кома, обморок, кровотечения. Сначала работаете с ними.**
- **Если перед вами много пострадавших без сознания – осмотрите место происшествия внимательнее. Вы можете отравиться газом или попасть под шаговое напряжение.**
- **Не беритесь за мокрую одежду или открытые участки тела пострадавшего – вас может ударить током.**

## Как оказать психологическую поддержку

Наталья Анкудинова

Директор Высшей школы охраны труда и Кадрового...

При несчастном случае меняется психическое состояние не только пострадавшего, но и тех, кто оказывает первую помощь. Здесь речь пойдет о том, что можете сделать, чтобы оказать психологическую поддержку. Пройдете его до конца и узнаете, что делать, если пострадавший плачет, истерит, проявляет агрессию, боится или находится в апатии. Решите, как помочь тем, кто испытал стресс. Определите, что можете сделать для себя.

## Как помочь пострадавшему и не навредить себе

При несчастных случаях психическое состояние пострадавшего меняется из-за неуверенности в ваших действиях и страхов: смерти, обезображивания, потери конечности или трудоспособности.

Чтобы у вас получилось оказать первую помощь соблюдайте **семь правил** поведения с пострадавшим. Изучите их в памятке ниже.



### Правила поведения с пострадавшим

**«АКТИОН»** Охрана труда  
Высшая школа  
Охрана труда

**Правило 1.** Получите согласие и сообщите о своей квалификации: «Знаю приемы первой помощи», «Проходил курсы», «Обучаю людей».

**Правило 2.** Держите постоянный контакт: словесный и тактильный. Пострадавший успокоится, а вы сможете контролировать его состояние и вовремя среагировать на изменения.

**Правило 3.** Объясняйте пострадавшему, что и зачем делаете. Говорите кратко, четко и уверенно.

**Правило 4.** Обезболивайте: используйте холод, помогите удобно сесть или лечь.

**Правило 5.** Сообщайте в деликатной форме реальную информацию о состоянии пострадавшего.

**Правило 6.** Не обсуждайте тяжесть состояния с помощниками.

**Правило 7.** Сообщите другим пострадавшим, что они не останутся без помощи.

Подробнее узнаете в видео ниже.

Смотрите видео с телефона 😊



**Окажите психологическую поддержку пострадавшему, если он плачет, истерит, проявляет агрессию, боится или находится в состоянии апатии. Изучите памятку ниже и определите, что делать в зависимости от состояния пострадавшего.**

## **Три совета, которые помогут избежать стресса**

**На скорость и результат первой помощи влияют: ограниченные время и знания, ответственность и близость с пострадавшим.**



### **Три совета, которые помогут избежать стресса**

**«АКТИОН»** Охрана труда  
Высшая школа  
Охрана труда

**Совет 1. Регулярно повторяйте теорию и отработывайте навыки первой помощи.** Используйте шпаргалки с приемами первой помощи. Это поможет быстро принять решение и действовать на автомате, если время ограничено или переживаете за знания.

**Совет 2. Всегда начинайте с того, в чем уверены.** Например, первым делом вызовите скорую. Как помочь пострадавшему, пока не приехала бригада, сможете уточнить у диспетчера. Это снизит градус ответственности и нервное напряжение, если помощь нужна вашему близкому.

**Совет 3. Вовремя «выпускайте пар», если злитесь, боитесь, ощущаете тревогу или вину.** Так вы снизите напряжение и сохраните душевные силы. Умойтесь холодной водой или смочите отдельно лоб, шею, мочки ушей и пальцы рук. Чередуйте глубокое и нормальное дыхание, пока не почувствуете себя лучше. Можете выполнить простые физические или умственные упражнения, например, присесть 10 раз или посчитать от одного до ста.

## **Как помочь тем, кто сам оказывал первую помощь**

Если сохранили самообладание в экстренной ситуации, помогите другим. Чтобы люди действовали правильно, давайте конкретные указания уверенным голосом.

Обычно тот, кто оказывал помощь, тяжело переживает смерть пострадавшего. Возникает заикленность: человек вновь и вновь «прокручивает в своей голове», что сделал неправильно. В таком случае ваша задача убедить коллегу в правильности действий.

### **Самое важное**

- **Оцените внешние условия и свое состояние. Если чувствуете, что не готовы оказать психологическую поддержку – не делайте этого.**
- **Психическое состояние пострадавшего меняется из-за страхов: смерти, обезображивания, потери конечности или трудоспособности.**
- **Не давайте обещаний пострадавшему, что все будет хорошо.**
- **Реакции пострадавших бывают разные и сменяют одна другую. Некоторые слова и действия могут быть направлены на вас.**

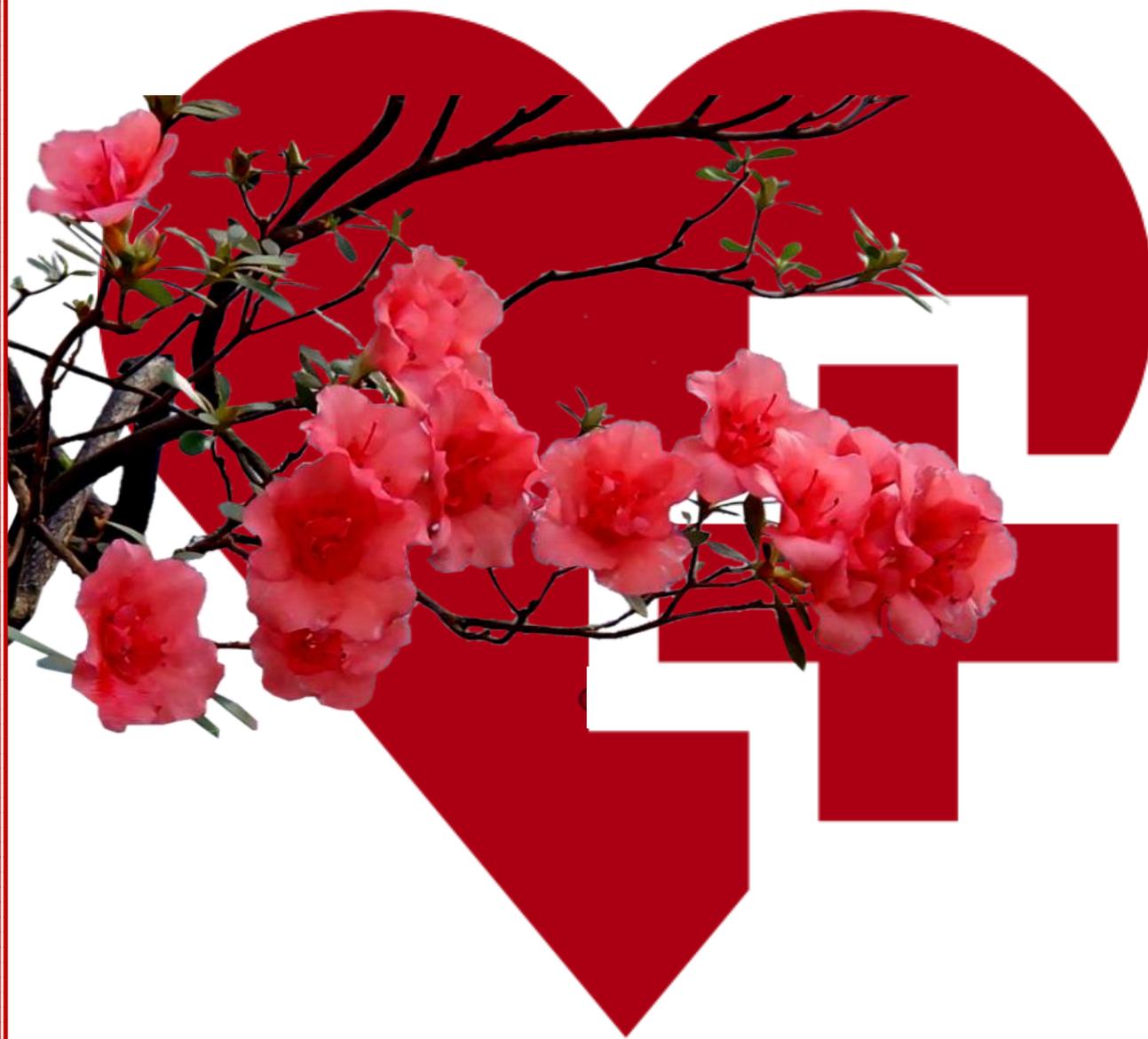
### **Как помочь пострадавшему в состоянии шока и не навредить себе**

Смотрите видео с телефона 😊



В отдельных брошюрках, на сайте школьной библиотеки в разделе «Безопасность» - «ОБЖ» вы прочитаете материал этого курса по следующим темам:

1. Риски при несчастных случаях. Какие опасности угрожают пострадавшему и вам
2. Что НЕ делать при обмороке
3. Памятка «Алгоритм оказания первой помощи»



**Вы должны это знать!**

**Но, мы всё же , желаем всем, чтобы эти знания не были применены в вашей жизни!**

**Всем здоровья!**

## Источник: Курс Оказание первой помощи пострадавшим на производстве

<https://academymk.ru/programs/209923/d983956a-c592-4865-b653-554c926cb371/ac17f133-3492-425f-8b63-41c1602b2601>

Содержание курса:

### 1. Алгоритм и приемы

- ✓ Что должны знать работники и работодатели о первой помощи
- ✓ Решите, стоит ли оказывать первую помощь. Научитесь правильно комплектовать аптечку, чтобы не осложнить состояние пострадавшего
- ✓ Как выбрать правильный алгоритм и приемы оказания первой помощи
- ✓ Разберетесь, что сделать перед тем, как оказывать помощь. Научитесь определять пульс и дыхание. Выберите правильные приемы первой помощи в зависимости от ситуации.

### 2 Первая помощь при отсутствии сознания и дыхания

- ✓ Как действовать в случае клинической и биологической смерти
- ✓ Освойте непрямой массаж сердца и не навредите пострадавшему. Сможете провести реанимацию в одиночку и в команде. Научитесь действовать, если пострадавшего уже не спасти.

### 4. Первая помощь при потере сознания

- ✓ Научитесь отличать обморок от комы и узнаете, чем они опасны. Сможете оказать первую помощь всего за одну минуту и не допустите смерти пострадавшего до приезда скорой.
- ✓ Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути
- ✓ С помощью урока научитесь определять состояние человека. Решите, что делать, если гортань перекрыта полностью или частично.
- ✓ Отработаете универсальный алгоритм оказания первой помощи и не растеряетесь в экстренной ситуации.

### 3 Первая помощь при кровотечении и травмах

- ✓ Первая помощь при кровотечениях
- ✓ Узнаете, какие есть виды кровотечений. Разберете способы остановки кровотечений, а также сориентируетесь, как помочь при внутреннем кровотечении.
- ✓ Первая помощь при ранах
- ✓ Определите, что делать, чтобы помочь пострадавшему в зависимости от вида раны.
- ✓ Первая помощь при переломах
- ✓ Определите, чем отличается открытый перелом от закрытого. Поймете, когда стоит накладывать транспортные шины и что делать, чтобы пострадавший не умер от шока.

### 4 Первая помощь при различных состояниях

- ✓ Первая помощь при воздействии температур
- ✓ Узнаете, что спросить и на что обратить внимание, чтобы определить тепловой и солнечный удары. Научитесь отличать переохлаждение от отморожения и поможете пострадавшему.
- ✓ Первая помощь при ожогах
- ✓ Разберете приемы оказания первой помощи. Узнаете о самой частой ошибке, которую совершают, оказывая помощь при ожогах.
- ✓ Первая помощь при отравлениях
- ✓ Научитесь оказывать помощь при пищевом или химическом отравлении, а также при отравлении газом или ядом.

- ✓ Первая помощь при ударе током
- ✓ Узнаете, как освободить пострадавшего от воздействия тока со средствами защиты и без.
- ✓ Психологическая поддержка
- ✓ Узнаете, что делать, если пострадавший плачет, истерит, проявляет агрессию, боится или находится в апатии. Решите, как помочь тем, кто испытал стресс и что можете сделать для себя.

5. Итоговый тест.

Составлено по материалам курса Дмитрия Кизикова.  
Инструктора программы Российского Красного  
Креста...



**«АКТИОН»** Культура

Школа

**Менеджера культуры**

