

**ИНСТРУКЦИЯ
по оказанию первой помощи
В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»**

Первая помощь при различных травмах оказывается с использованием перевязочных материалов и лекарственных препаратов, которые находятся в аптечке.

1. Техника проведения искусственного дыхания.

1.1. Уложить пострадавшего на спину в горизонтальное положение, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду. Подложить что-либо под плечи.

1.2. Встать справа от пострадавшего, подвести правую руку под его шею, а левую положить на лоб, и максимально отвести назад его голову.

1.3. Открыть рот пострадавшего большим пальцем руки или обеими руками. Оказывающий помощь делает глубокий вдох, затем вдует воздух через марлю или платок из своего рта в рот или нос пострадавшего. При вдувании воздуха необходимо следить за движением грудной клетки пострадавшего.

1.4. При способе дыхания «рот в рот» герметичность достигается путем закрывания носа, при способе дыхания «рот в нос» – закрывания рта.

1.5. Вдувание воздуха производится 12–15 раз/мин у взрослых и 20–30 раз у детей. Выдох пострадавшего происходит пассивно.

2. Техника проведения непрямого массажа сердца:

2.1. Положить пострадавшего на жесткую поверхность на спину, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду.

2.2. Встать слева от пострадавшего.

2.3. Определить правильное месторасположение рук при проведении непрямого массажа сердца. Положить ладонь одной руки на нижнюю треть грудины, а другую руку – на ее тыльную поверхность.

2.4. Надавливание осуществлять путем ритмичного сжатия сердца (60–80 раз/мин) между грудиной и позвоночником.

2.5. После каждого надавливания проследить за тем, чтобы грудная клетка расправилась (для наполнения полостей сердца венозной кровью), не отрывая от нее рук.

2.6. На момент вдоха массаж сердца прерывают.

3. Первая помощь в случае поражения электрическим током (молнией).

3.1. Вывести пострадавшего из-под действия электрического тока, используя подручные средства (доска, палка, сухая одежда, предметы, не проводящие ток), выключить рубильник;

3.2. Если пострадавший в сознании, без видимых тяжелых ожогов и травм, положить его на спину, расстегнуть стесняющую дыхание одежду;

3.3. Не позволять пострадавшему двигаться. Нельзя давать пить пострадавшему – это может вызвать рвоту и нарушение дыхания.

3.4. При отсутствии сознания, но сохранившемся дыхании уложить пострадавшего на бок, на твердую горизонтальную поверхность, обеспечить приток свежего воздуха. Обрызгать водой, растереть и согреть тело.

3.5. Дать понюхать нашатырный спирт;

3.6. В случае нарушения дыхания и сердцебиения немедленно приступить к проведению искусственного дыхания и непрямому массажу сердца. Не прекращать их до полного появления самостоятельного дыхания и сужения зрачков или до прибытия врача.

4. Первая помощь при носовом кровотечении.

4.1. Не запрокидывать голову пострадавшего назад, а наклонить её вперед, удерживая при этом корпус в прямом положении, расстегнув воротник и пояс одежды.

4.2. Постараться высморкаться, прочистить носовую полость от слизи и сгустков свернувшейся крови, но лучше это сделать под струей воды.

4.3. Зажать ноздри на 8-10 минут большим и указательным пальцами.

4.4. Положить холодный компресс на область носа и затылка.

4.5. Можно также вложить в нос ватный или марлевый тампон;

4.6. Если через 5–7 минут кровотечение не прекратится, снова зажать ноздри и вызвать врача.

5. Первая помощь при кровотечении (артериальном, венозном).

5.1. При сильном артериальном кровотечении (кровь имеет ярко-красный цвет) наложить жгут выше раны, ближе к месту ранения, подложив под него чистую ткань, и затянуть его до полной остановки кровотечения.

5.2. Подложить под жгут записку с указанием точного времени его наложения (не более чем на 1–1,5 ч). Жгут нельзя закрывать повязками или одеждой.

5.3. При венозном кровотечении (кровь имеет темный цвет) – для временной его остановки поврежденную конечность поднять вверх и наложить на рану давящую повязку.

6. Первая помощь при солнечном ударе.

6.1. При легком перегревании вывести пострадавшего в прохладное место, освободить шею и грудь от стесняющей одежды, снять с него обувь;

6.2. Смочить пострадавшему лицо и голову холодной водой;

6.3. Уложить пострадавшего, приподняв ему голову; дать холодное питье (немного минеральной или слегка подсоленной воды) и раздеть его;

6.4. Положить на голову смоченное в холодной воде полотенце или наложить холодный компресс на область шеи;

6.5. До прибытия врача накладывать на тело холодные компрессы.

7. Первая помощь при укусах насекомых (комары, осы, пчелы и т. д.).

7.1. При укусе насекомыми удалите пинцетом или ногтями жало с ядовитым мешочком (осторожно, чтобы не раздавить мешочек до удаления жала).

7.2. На место укуса (отека) положите пузырек со льдом;

7.3. Боль и воспаление облегчают спиртовой компресс, примочки из тертого картофеля, растирание ужаленного места ломтиком чеснока.

7.4. Если оса или пчела случайно попали в рот, нужно сосать кусочки льда, пить сильно охлажденную воду.

7.5. Зуд от укусов комаров, мошкары, пчёл (после удаления жала) можно устранить, протерев кожу нашатырным спиртом, раствором питьевой соды (0,5 чайной ложки на стакан воды), разрезанной луковицей, долькой чеснока, кашицей из поваренной соли, соком одуванчика.

8. Первая помощь при укусе змеи.

- 8.1. Ограничить движение пострадавшего.
- 8.2. Успокоить его: паника и возбуждение ускоряют кровоток.
- 8.3. Зафиксировать с помощью шины пострадавшую от укуса конечность.
- 8.4. Приложить к месту укуса растертые или разжеванные листья подорожника.
- 8.5. Обеспечить пострадавшему обильное питье.
- 8.6. Не прижигать место укуса марганцовкой, не накладывать жгут, не давать алкоголь.
- 8.7. Следует как можно быстрее обратиться за помощью к врачу.

9. Первая помощь при ушибе.

- 9.1. Обеспечить пострадавшему полный покой.
- 9.2. Наложить на место ушиба холодный компресс (смоченный в холодной воде платок, полотенце) или пузырь со льдом.

10. Первая помощь при термическом или электрическом ожоге.

- 10.1. Оттащить пострадавшего от источника поражения
- 10.2. Не поливать обожженную поверхность кожи водой.
- 10.3. Наложить на обожженный участок кожи сухую стерильную повязку.
- 10.4. При ожоге глаз сделать холодные примочки из чая, немедленно вызывать врача.
- 10.5. При сильных ожогах категорически не следует делать:
 - обрабатывать кожу спиртом;
 - прокалывать образовавшиеся пузыри;
 - смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки;
 - срывать прилипшие к месту ожога части одежды;
 - прикасаться к нему рукой;
 - разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться;
 - поливать пузыри и обугленную кожу водой.

11. Первая помощь при порезах.

- 11.1. Тщательно осмотреть рану, очистить ее.
- 11.2. Промыть рану дезинфицирующим раствором (например, фурацилином);
- 11.3. Обработать рану йодом, наложить повязку;
- 11.4. При сильном кровотечении перевязать жгутом выше места пореза, на рану наложить давящую повязку.

12. Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами.

- 12.1. Дать пострадавшему 3–4 стакана воды или розового раствора марганцовки для промывания желудка, чтобы вызвать рвоту.

13. Первая помощь при утоплении.

13.1. Как можно быстрее извлечь утопающего из воды; удалить изо рта и носа ил, грязь, песок.

13.2. Перевернуть пострадавшего на живот, обеими руками приподнять его за ноги и потрясти так, чтобы из дыхательных путей и желудка вытекла вода.

13.3. Начать сразу же делать искусственное дыхание. При возобновлении у пострадавшего самостоятельного дыхания напоить его горячим чаем, укутать в одеяло и доставить в лечебное учреждение.

14. Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.

14.1. Прежде всего освободить рот от остатков пищи пальцем, обернутым марлей, платком, повернув голову пострадавшего набок.

14.2. Ударить его в межлопаточную область ладонью (но не кулаком) для обеспечения проходимости дыхательных путей.

14.3. Если эти меры не помогают, то пострадавшего следует немедленно транспортировать в лечебное учреждение.

15. Первая помощь во время эпилептического припадка.

15.1. Немедленно вызывать врача.

15.2. Нельзя в момент судорог приводить больного в чувство или переносить на другое место.

15.3. Постараться только придержать его при падении во избежание травм.

15.4. Убрать все острые и твердые предметы, способные травмировать больного или случайно нанести травму вам.

Помните: после прекращения судорог больной засыпает и происшедшего с ним не помнит, будить его нельзя!

16. Первая помощь при укусе собаки.

16.1. Нельзя немедленно остановить кровь (кровотечение способствует удалению слюны собаки из раны).

16.2. Промыть рану чистой водой.

16.3. Несколько раз продезинфицировать кожу вокруг укуса йодом, раствором марганцовки, наложить повязку.

При подозрении на бешенство обратиться к врачу.

17. Первая помощь при переломе конечностей.

17.1. Обеспечить полный покой поврежденного участка тела.

17.2. При открытом переломе и наличии кровотечения остановить его при помощи давящей повязки или жгута.

17.3. Наложить шину на поврежденную конечность.

18. При обмороке.

18.1. Уложить пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми руками, чтобы улучшить кровообращение мозга. Расстегнуть воротник и пояс, чтобы шея и грудь не были стянуты, обрызгать лицо водой, похлопать по щекам.

18.2. Дать вдохнуть пары нашатырного спирта, одеколona, уксуса, раздражающих слизистую оболочку носа.

18.3. В душном помещении открыть окно, обеспечить доступ свежего воздуха.

19. Первая помощь при болях в области сердца.

19.1. Необходимо уложить больного в постель и вызвать врача.

20. Первая помощь при болях в области живота.

20.1. Уложить больного в постель, вызвать врача.

20.2. Других мер самостоятельно не предпринимать.

Оказав первую медицинскую помощь, воспитателю, вожатому необходимо обязательно обратиться к врачу!