



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ



МККК



МККК

Международный Комитет Красного Креста
19, avenue de la Paix
1202, Женева, Швейцария
Т +41 22 734 60 01 Ф +41 22 733 20 57
E-mail: shop@icrc.org www.icrc.org
© МККК, февраль 2022 г.

Иллюстрации: Francis Macard

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

В этом буклете содержится информация об оказании первой помощи в чрезвычайной ситуации и описание соответствующих правил. Невозможно предусмотреть все ситуации, поэтому руководство носит общий характер. Предлагаемые действия и меры должны применяться, принимая во внимание:

- местные требования;
- доступные ресурсы;
- эффективные практические приемы, если они существуют,
- и возможность оказания последующей медпомощи.

В связи с этим МККК снимает с себя ответственность в случае, если эти рекомендации не соответствуют наилучшему образу действий в какой-либо конкретной ситуации.

Первая помощь — базовая помощь, которую оказывают безотлагательно в чрезвычайной ситуации, чтобы сохранить жизнь, предотвратить дальнейшее причинение вреда здоровью или болезни, облегчить страдания и помочь человеку выздороветь. Что нужно делать:

- избегать нанесения психологического или физического ущерба самому себе, пострадавшему или другим лицам и
- учитывать собственные возможности — эмоциональные, физические, технические или материальные.

Ниже советуем заранее записать свои данные и данные человека, с которым следует связаться, если вы оказались в чрезвычайной ситуации.

ФИО: _____ Тел.: _____

ФИО: _____ Тел.: _____

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Ваши возможности справиться с чрезвычайной ситуацией и эффективно оказать помощь в безопасных условиях раненым или больным (это касается не только непосредственно лечения раны или заболевания) возрастут, если вы обратитесь за помощью к другим людям, которые находятся рядом на месте происшествия, и будете использовать все имеющиеся ресурсы.

Иногда может потребоваться дополнительная медицинская помощь. В этих случаях пострадавшего необходимо своевременно и осторожно перевезти в медицинское учреждение для оказания квалифицированной помощи.

**Вы можете спасти жизнь
(или помочь ее спасти),
действуя своевременно,
без риска и гуманно**

Мы рекомендуем всем пройти курс оказания первой помощи. Вы можете связаться с делегацией МККК или с национальным обществом Красного Креста или Красного Полумесяца в вашей стране, чтобы выяснить, предлагаются ли такие учебные курсы или иная поддержка, которая поможет вам действовать более уверенно и выработать или освежить соответствующие навыки. Это позволит вам лучше избегать опасности и действовать гуманно и эффективно в чрезвычайных ситуациях.

ВО ВСЕХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



Помните о безопасности, не подвергайте себя риску.



Успокаивайте – объясняйте – ухаживайте за пострадавшими.



Зовите на помощь.



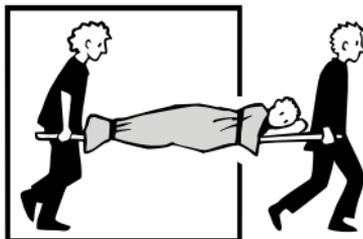
Постарайтесь установить доверительные отношения с пострадавшими, тщательно осмотрите их.



Следите за состоянием пострадавших; они должны чувствовать себя комфортно; уважайте человеческое достоинство.



Дайте пострадавшим чистой воды (но лишь в том случае, если они полностью в сознании).



Эвакуируйте пострадавших, нуждающихся в дальнейшем лечении.

ПОМНИТЕ О БЕЗОПАСНОСТИ, НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ СЕБЯ РИСКУ



Будьте осторожны, чтобы не пострадать самому (избегайте минных полей, огня, токсичных веществ и т. д.).



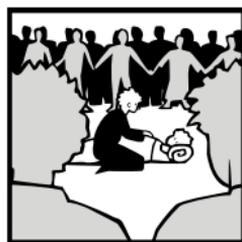
Избегайте прямого контакта с телесными жидкостями (кровью, слюной, рвотными массами).



Срочно вынесите пострадавших, соблюдая меры безопасности, из опасной зоны.



**Помните
о безопасности**



Оказывайте помощь пострадавшим в безопасном месте.



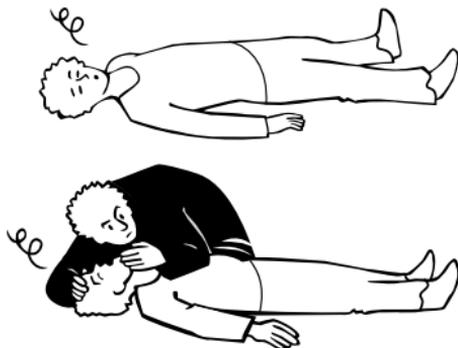
Следите за чистотой рук.



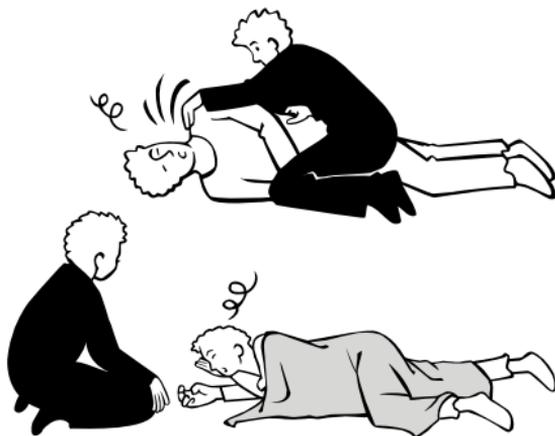
Расслабьтесь (преодолевайте стресс), успокойте своих родных и друзей.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК БЕЗ СОЗНАНИЯ

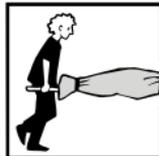
Коротко объясните стоящим вокруг людям, друзьям и (или) родственникам, что вы будете делать и почему и с какими ограничениями вы можете столкнуться. При необходимости обращайтесь за помощью.



Проверьте, дышит ли пострадавший. Для этого осторожно запрокиньте его/ее голову назад, посмотрите и прислушайтесь.



Положите пострадавшего в восстановительное положение на бок, так чтобы его/ее голова была немного запрокинута назад, чтобы дать человеку возможность свободно дышать и обеспечить отток жидкостей (крови, слюны или рвотных масс) через рот. Накройте пострадавшего.



ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК БЕЗ СОЗНАНИЯ

Если у человека судороги/приступ эпилепсии

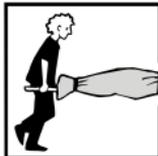
Коротко объясните стоящим вокруг людям, друзьям и (или) родственникам, что вы будете делать и почему и с какими ограничениями вы можете столкнуться. При необходимости обращайтесь за помощью.



Постарайтесь держать ситуацию под контролем, чтобы ни вы, ни пострадавший не были травмированы во время приступа эпилепсии. Не стремитесь прекратить приступ. Если возможно, используйте одеяло, одежду или мягкую ткань, чтобы защитить голову пострадавшего от удара. Не ограничивайте его/ее в движениях, это может нанести ущерб вам или пострадавшему.



Как только приступ эпилепсии закончится, переведите пострадавшего в восстановительное положение, положив его/ее набок и наклонив его/ее голову немного назад, чтобы дать человеку возможность свободно дышать и чтобы был отток жидкостей (крови, слюны или рвотных масс) через рот. Накройте пострадавшего.



ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА КРОВОТЕЧЕНИЕ

Коротко объясните стоящим вокруг людям, друзьям и (или) родственникам, что вы будете делать и почему и с какими ограничениями вы можете столкнуться. При необходимости обращайтесь за помощью.



Пострадавший или вы сами должны плотно прижать к ране чистую ткань и осторожно надавить.



Или можно сделать компрессионную повязку (в форме восьмерки) из чистой ткани или впитывающего материала.

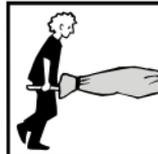


Проверьте, нет ли признаков отечности или посинения конечности («эффекта жгута»), и убедитесь, что повязка не причиняет боль. Если вы заметили один из этих признаков, ослабьте повязку.

Если кровь просачивается через компрессионную повязку



Добавьте еще одну компрессионную повязку поверх первой или поместите еще один чистый слой ткани поверх первого.



ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА КРОВОТЕЧЕНИЕ

Если человек потерял конечность



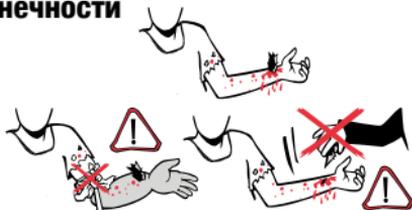
Примените компрессионную повязку.

Если это не помогло, и жизнь пострадавшего в опасности, правильно наложите жгут.



Самодельный жгут — только в случае последней надежды.

Если инородный предмет застрял в конечности



Не применяйте жгут.

Не вынимайте инородный предмет.

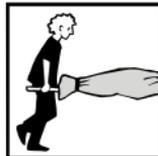


Зафиксируйте инородный предмет (обложите его компрессами или чистой тканью).

Наложите компрессионную повязку (не удаляя предмет).

Если происходит шейное кровотечение

Наложите компрессионную повязку (она выводится из-под противоположного плеча).



ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ПЕРЕЛОМ

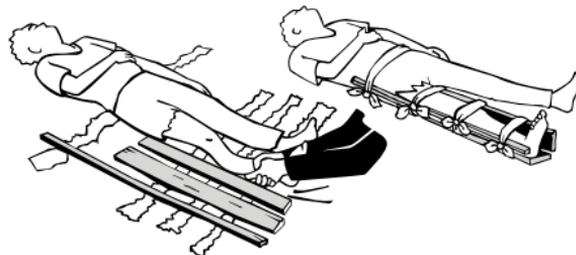
Коротко объясните стоящим вокруг людям, друзьям и (или) родственникам, что вы будете делать и почему и с какими ограничениями вы можете столкнуться. При необходимости обращайтесь за помощью.



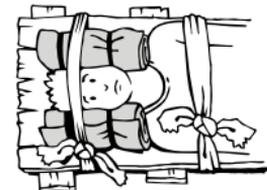
В случае перелома верхней или нижней конечности осторожно положите ее на ровную твердую поверхность, для того чтобы полностью ее обездвижить.



Обездвижьте поврежденную конечность, чтобы уменьшить боль и избежать дальнейших повреждений.



Если произошел перелом шеи



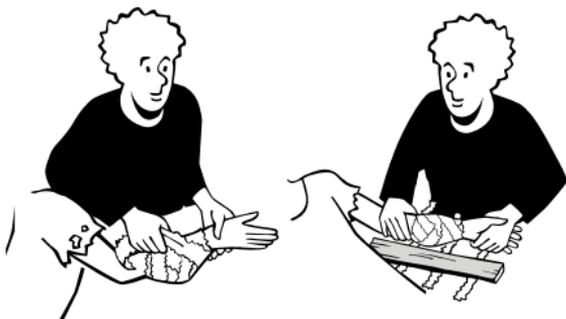
Осторожно зафиксируйте голову так, чтобы она не двигалась, и помогите пострадавшему принять горизонтальное, прямое положение, чтобы уменьшить боль и избежать дальнейших повреждений.



ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ПЕРЕЛОМ

Если это открытый перелом

Коротко объясните стоящим вокруг людям, друзьям и (или) родственникам, что вы будете делать и почему и с какими ограничениями вы можете столкнуться. При необходимости обращайтесь за помощью.



Осторожно положите сломанную конечность на ровную твердую поверхность, для того чтобы полностью ее обездвижить.

Забинтуйте рану.



Зафиксируйте конечность, чтобы уменьшить боль и избежать дальнейших повреждений.



ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА РАНА

Коротко объясните стоящим вокруг людям, друзьям и (или) родственникам, что вы будете делать и почему и с какими ограничениями вы можете столкнуться. При необходимости обращайтесь за помощью.



Очистите рану (используя чистую жидкость, промойте рану с мылом или без него).

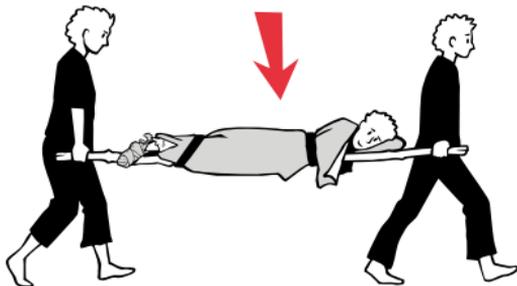


Наложите на рану чистую тканевую повязку. Следите за состоянием раны.

Если рана большая и загрязненная

Очистите рану (используя чистую жидкость, промойте рану с мылом или без него).

Наложите на рану чистую тканевую повязку.



Эвакуируйте пострадавшего.



ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА РАНА

Ранение брюшной полости

Коротко объясните стоящим вокруг людям, друзьям и (или) родственникам, что вы будете делать и почему и с какими ограничениями вы можете столкнуться. При необходимости обращайтесь за помощью.



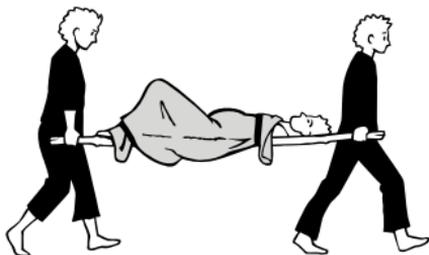
Наложите на рану чистую тканевую повязку.



Если кишки или другие внутренние органы вывалились наружу, не пытайтесь вернуть их на место.



Помогите пострадавшему принять удобное положение тела (например, с согнутыми ногами).



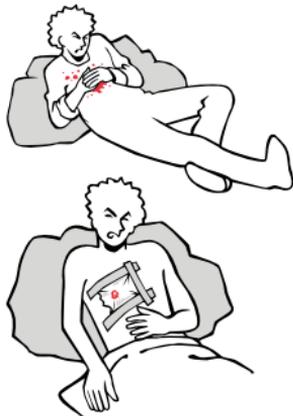
Эвакуируйте пострадавшего.



ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА РАНА

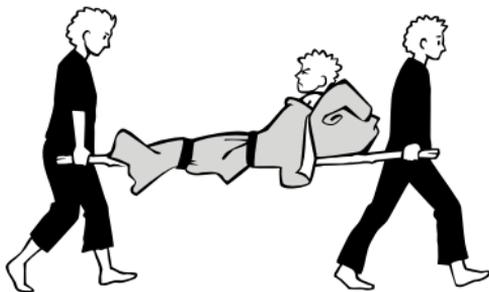
Если произошло проникающее ранение грудной клетки

Коротко объясните стоящим вокруг людям, друзьям и (или) родственникам, что вы будете делать и почему и с какими ограничениями вы можете столкнуться. При необходимости обращайтесь за помощью.



Закройте рану куском полиэтиленовой пленки (или подобного материала), прикрепив полиэтилен с трех сторон, чтобы не закрывать плотно рану полностью (если это не удастся сделать, то лучше, чтобы рана осталась открытой).

Помогите пострадавшему принять удобное положение тела (например, полусидя).



Эвакуируйте пострадавшего.



ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ДИАРЕЯ

Коротко объясните стоящим вокруг людям, друзьям и (или) родственникам, что вы будете делать и почему и с какими ограничениями вы можете столкнуться. При необходимости обращайтесь за помощью.



Вымойте руки.



Профильтруйте и вскипятите воду (чтобы ее можно было пить).

Когда вода охладится, смешайте ее с сахаром и солью или используйте средство для пероральной регидратации (РПР), если есть такая возможность.



Дайте пострадавшему выпить эту жидкость.

Эвакуируйте пострадавшего, если ему необходима дальнейшая помощь.

ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ОЖОГ

Коротко объясните стоящим вокруг людям, друзьям и (или) родственникам, что вы будете делать и почему и с какими ограничениями вы можете столкнуться. При необходимости обращайтесь за помощью.



Охладите ожог под струей холодной чистой водой, делайте это как можно дольше по времени. Прекратите процедуру, когда боль исчезнет или когда человеку станет холодно.



Накройте ожог чистым, легким материалом, например, полиэтиленовой пленкой или пластиковым пакетом.



Посоветуйте пострадавшему отслеживать, насколько хорошо заживает ожог и, если боль не проходит или развивается инфекция, обратиться за квалифицированной медицинской помощью.

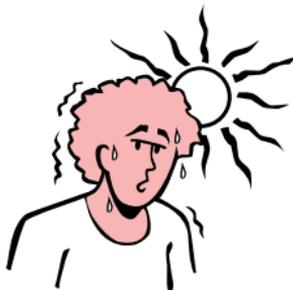
Если ожог больше, чем ладонь пострадавшего или поражает особо чувствительную часть тела (например, лицо, гениталии, суставы), постарайтесь доставить человека в лечебное учреждение.

Если пострадавший — ребенок, всегда старайтесь доставить пострадавшего в лечебное учреждение.



ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Коротко объясните стоящим вокруг людям, друзьям и (или) родственникам, что вы будете делать и почему и с какими ограничениями вы можете столкнуться. При необходимости обращайтесь за помощью.



Перенесите пострадавшего в тень.

Помогите пострадавшему охладиться (например, обмахивайте его/ее и (или) приложите холодную, мокрую ткань к его/ее лицу, вокруг шеи, под мышками и к внутренней стороне бедер).



Дайте пострадавшему чистой воды.

Эвакуируйте пострадавшего, если он нуждается в дальнейшем лечении.



ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ ИЛИ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

Коротко объясните стоящим вокруг людям, друзьям и (или) родственникам, что вы будете делать и почему и с какими ограничениями вы можете столкнуться. При необходимости обращайтесь за помощью.

Если человек страдает от чрезмерного переохлаждения (гипотермии)



Помогите пострадавшему согреться, укройте его/ее и оберегайте от неблагоприятных погодных условий.



Дайте пострадавшему чистое теплое питье.

Не согревайте пострадавшего путем растирания.

Следите за состоянием пострадавшего.

Эвакуируйте пострадавшего, если ему/ей необходима последующая медицинская помощь.

Если у человека высокая температура

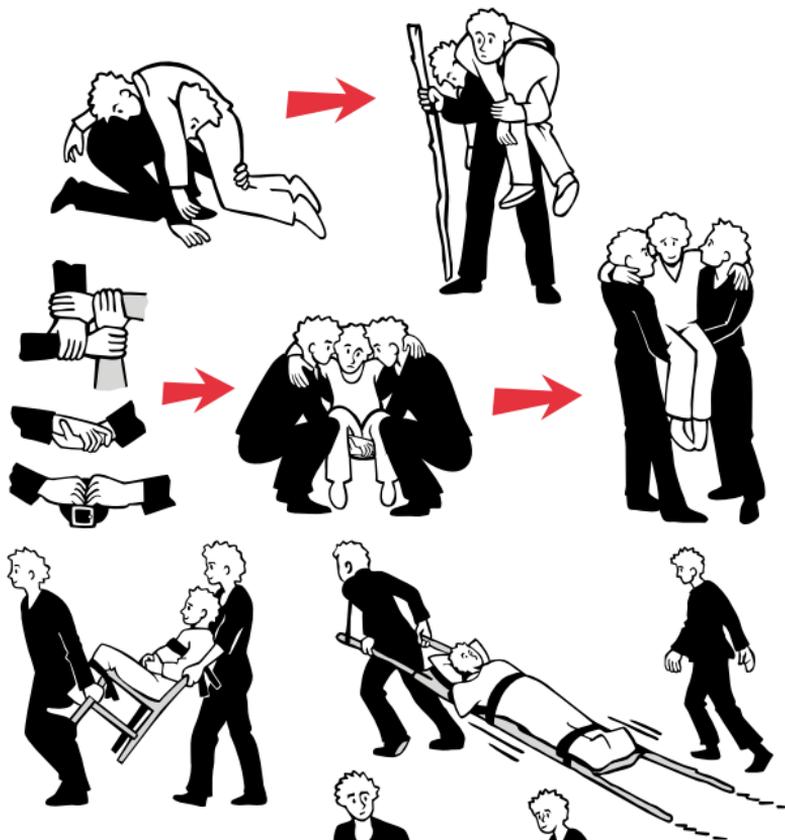


Поместите пострадавшего в проветриваемом помещении. Помогите пострадавшему охладиться (например, обмахивая его/ее или вытирая лицо мокрой тканью). Следите за состоянием пострадавшего. Дайте пострадавшему чистой воды.

Эвакуируйте пострадавшего, если ему необходима последующая медицинская помощь.



ЕСЛИ ЧЕЛОВЕКА НЕОБХОДИМО ЭВАКУИРОВАТЬ

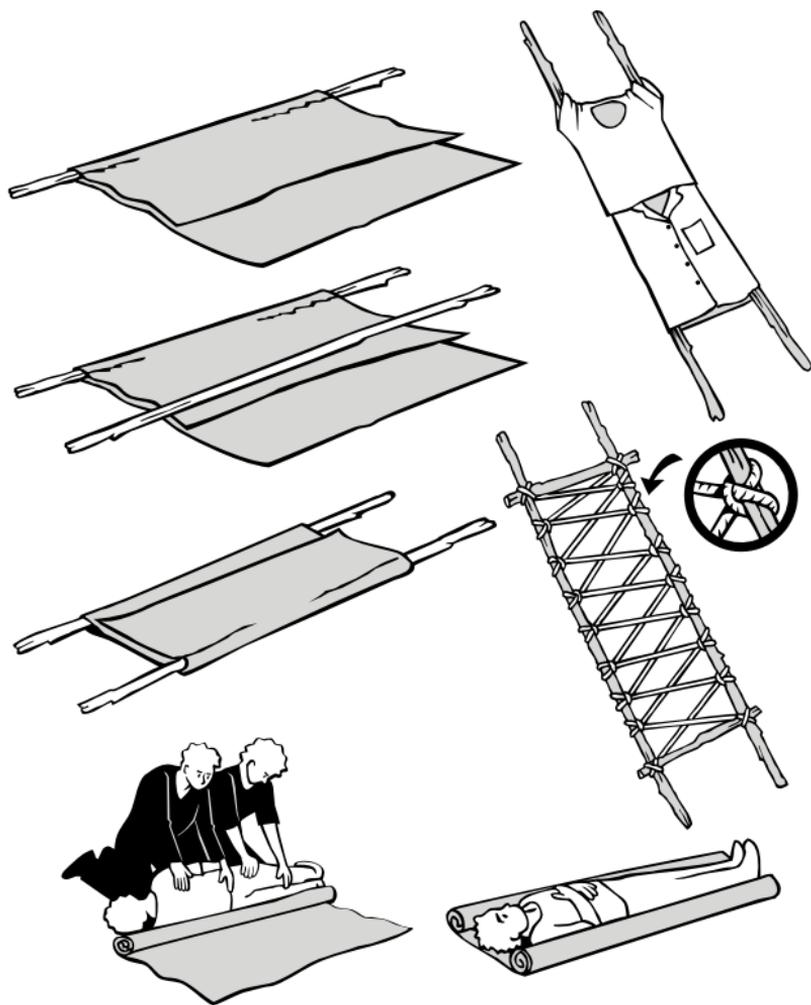


Берегите свою спину, когда поднимаете пострадавшего: согните ноги в коленях и держите спину прямой.

Необходимо успокаивать пострадавшего во время его транспортировки и отслеживать его/ее состояние.

Передавайте пострадавшего квалифицированным медицинским работникам для оказания последующей помощи.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕКА НЕОБХОДИМО ЭВАКУИРОВАТЬ



Берегите свою спину, когда поднимаете пострадавшего: согните ноги в коленях и держите спину прямой.

Необходимо успокаивать пострадавшего во время его транспортировки и отслеживать его/ее состояние.

Передавайте пострадавшего квалифицированным медицинским работникам для оказания последующей помощи.

УВАЖЕНИЕ К РАНеным И БОльНЫм

Уважение к раненым и больным и оказание медицинской помощи

Необходимо:

- уважать и защищать раненых и больных, а также активно работать, чтобы облегчить им доступ к медицинской помощи;
- уважать и защищать медицинских работников, медицинские учреждения и медицинский транспорт (гражданский или военный) независимо от того, какой стороне они принадлежат;
- уважать гуманитарный и беспристрастный характер медицинской помощи;
- позаботиться о том, чтобы медицинские работники, учреждения и медицинский транспорт использовались для выполнения исключительно медицинских задач;
- считать недопустимым методом ведения войны отказ в предоставлении медицинской помощи или нарушение работы медицинских служб;
- уважать отличительные эмблемы красного креста, красного полумесяца и красного кристалла и использовать их только по прямому назначению.

КРАСНЫЙ КРЕСТ И КРАСНЫЙ ПОЛУМЕСЯЦ

Уважение к Красному Кресту и Красному Полумесяцу

Как в мирное время, так и во время чрезвычайных ситуаций национальные общества Красного Креста и Красного Полумесяца и МККК проводят обучение методам оказания первой помощи и в случае необходимости непосредственно оказывают первую помощь всем нуждающимся без различия по причинам расы, национальной, религиозной или классовой принадлежности или политических взглядов.

Сотрудники Красного Креста и Красного Полумесяца, оказывающие первую помощь, стремятся спасти людям жизнь и облегчить их страдания. Ими руководит лишь стремление предоставить помощь в первую очередь тем, кто больше всего в этом нуждается. Наши сотрудники не принимают чью-либо сторону во время вооруженных действий и никогда не участвуют в спорах политического, расового, религиозного или идеологического характера. Они оказывают первую помощь или проводят обучение на добровольных началах, ни в коей мере не руководствуясь желанием извлечь выгоду.

Сотрудники Красного Креста и Красного Полумесяца, оказывающие первую помощь, носят отличительную эмблему, выполняющую идентификационную и защитную функцию. Необходимо проявлять к ним уважение и поддерживать их гуманитарную деятельность как в мирное время, так и во время чрезвычайных ситуаций.

