

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ

ВЫ МОЖЕТЕ СПАСТИ СЕБЕ ЖИЗНЬ!

✓ Номера экстренных служб:

103 скорая.

112 единый номер (даже без SIM-карты)

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ ПОЖАРЕ

1. Если пожар начался в помещении:

- ✓ Немедленно покиньте комнату – не берите вещи!
- ✓ Закройте дверь в горящее помещение (это замедлит распространение огня).
- ✓ Оповестите окружающих – кричите "Пожар!"

2. Если выход заблокирован:

- Не паникуйте! Дым поднимается вверх – оставайтесь ближе к полу.
- Дышите через влажную ткань (рубашка, полотенце).
- Подавайте сигналы из окна:
 - Кричите
 - Машите яркой тканью/фонариком

3. Если загорелась одежда:

- 🔥 СТОП! – не бегите (огонь усилится).
- 🔥 Лягте на пол и перекатывайтесь.
- 🔥 Накройтесь плотной тканью (одеяло, куртка).

4. В общественных местах:

- 🚪 Запомните выходы при входе в здание.
- 🚪 Идите к запасным выходам (не к лифту!).
- 🚪 Если толпа паникует – идите вдоль стен.

5. Чего НЕ делать:

- ✗ Открывать окна (приток кислорода усилит огонь).
- ✗ Тушить водой электроприборы.
- ✗ Прыгать из окон выше 2 этажа.

6. После эвакуации:

- 📞 Вызовите пожарных (101 или 112) – даже если огонь погас.
- 🚒 Проверьте, нет ли ожогов – охлаждайте водой 15 минут.

ВАЖНО!

- Раз в месяц проверяйте пожарные выходы в своем доме.
- Держите огнетушитель на кухне или в коридоре.

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ: ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ

1. ОСТАНОВИТЕСЬ И УСПОКОЙТЕСЬ

Не паникуйте! Паника — ваш главный враг.

Остановитесь на знакомом месте (поляна, тропа, ручей).

Попробуйте позвонить в службу спасения:

- 112 — единый номер (работает без SIM-карты и сети).
- Сообщите: - Последние ориентиры (река, ЛЭП, дорога). - Время, когда потерялись.

2. ЕСЛИ НЕТ СВЯЗИ

◆ Ориентирование:

- Реки/ручьи — идите вниз по течению (ведут к людям).
- ЛЭП, просеки — идите вдоль них.
- Муравейники — южная сторона дерева.
- Мох — растет с северной стороны.

◆ Подача сигналов:

- 3 крика/свиста — международный сигнал бедствия.
- Костер — дым днем (добавьте зеленых веток), пламя ночью.
- Зеркало/фольга — солнечные зайчики (видно за 10 км).

3. НОЧЕВКА В ЛЕСУ ◆ Укрытие: - Шалаш из веток и лапника. - Яма под деревом (устелите листьями).

◆ Вода и еда: - Воду ищите в оврагах или собирайте росу. - Не ешьте незнакомые ягоды/грибы!

4. ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ

- ✗ Не ходите ночью — риск травм и потери ориентации.
- ✗ Не раздевайтесь — даже если жарко (риск переохлаждения).
- ✗ Не пейте воду из болот — кипятите или фильтруйте через ткань.

5. ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ Сообщите родным маршрут и сроки возвращения.
- ✓ Возьмите с собой: - Заряженный телефон (+power bank). - Свисток, спички в пакете, фольгу. - Яркую одежду (лучше видно с воздуха).

ВАЖНО! - Если вас ищут — оставайтесь на месте! - Раз в час подавайте сигналы (стучите по дереву, кричите).

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ УТОПАНИИ

1. ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ТОНУТЬ

✓ Сохраняйте спокойствие

- Паника ускоряет потерю сил

- Помните: тело человека легче воды

✓ Правильное положение

1. Перевернитесь на спину

2. Раскиньте руки в стороны (как "звезда")

3. Дышите медленно и глубоко

✓ Экономьте силы

- Не барахтайтесь

- Двигайтесь к берегу только если он близко

2. ЕСЛИ СВЕЛО НОГУ

1. Уколите мышцу чем-то острым (ключи, ветка)

2. Разотрите сведенную мышцу

3. Плывите на спине, работая только руками

3. ЕСЛИ ВАС УНОСИТ ТЕЧЕНИЕМ

◆ Речное/морское:

- Плывите по течению по диагонали к берегу

- Не боритесь с потоком

◆ Обратная тяга (разрывное течение):

- Плывите параллельно берегу 30-50 м, затем поверните к суше

4. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

✗ Кричать (вода попадет в легкие)

✗ Снимать одежду (она помогает держаться на воде)

✗ Плыть против сильного течения

5. ПРОФИЛАКТИКА

✓ Не заплывайте далеко в одиночку

✓ Не ныряйте в незнакомых местах

✓ При судорогах носите булавку на купальнике

ВАЖНО!

- Даже хорошие пловцы могут утонуть

- Алкоголь увеличивает риск в 10 раз

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ ГРОЗЕ

1. ЕСЛИ ГРОЗА ЗАСТАЛА ВАС НА ОТКРЫТОМ ПРОСТРАНСТВЕ

! Немедленно ищите укрытие:

- В здании с громоотводом
- В автомобиле с закрытыми окнами (не прикасайтесь к металлическим частям)

Если укрытия нет:

- Присядьте на корточки (ноги вместе)
- Закройте голову руками
- Отойдите от одиноко стоящих деревьев, вышек, водоёмов

✗ Запрещено:

- Ложиться на землю
- Прятаться под деревьями
- Держать металлические предметы (зонты, удочки)

2. ЕСЛИ ВЫ В ЛЕСУ

- Укройтесь среди невысоких деревьев
- Отойдите от дубов, сосен, тополей (притягивают молнии)
- Сядьте на сухое место (пенёк, рюкзак)

3. ЕСЛИ ГРОЗА ЗАСТАЛА ДОМА

1. Закройте окна и двери
2. Отключите электроприборы из розеток
3. Не подходите к окнам, водопроводу, газовым трубам
4. Воздержитесь от использования проводного телефона

4. ПОСЛЕ ГРОЗЫ

- Не выходите сразу на улицу — подождите 30 минут после последнего грома
- Осмотритесь — нет ли пожаров, оборванных проводов
- Окажите помощь пострадавшим, если это безопасно

5. ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ Проверяйте прогноз перед выходом на природу
- ✓ Возьмите с собой: непромокаемую одежду, заряженный телефон (но не используйте во время грозы!), полиэтиленовый пакет для защиты вещей

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ: ВЫЗОВ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

1. КОГДА И КАК ВЫЗЫВАТЬ ПОМОЩЬ

- 112 — единый номер (работает без SIM-карты, без денег на счету)
- 103 — скорая помощь
- 101 — пожарная служба
- 102 — полиция

📱 С мобильного: Даже при блокировке экрана — кнопка «Экстренный вызов»

2. ЧТО ГОВОРИТЬ ДИСПЕТЧЕРУ

1. Где вы? - Адрес: улица, дом, подъезд, этаж. - Ориентиры: «рядом магазин «Пятёрочка», синее здание». - Геолокация: если не знаете адрес, включите GPS.

2. Что случилось? Кратко: - «Человек без сознания» - «Пожар в квартире» - «ДТП, есть пострадавшие»

3. Кто пострадал? - Сколько людей? - Состояние: «не дышит», «кровотечение», «ребёнок».

4. Не вешайте трубку первым! Диспетчер может дать инструкции.

3. ЕСЛИ НЕ МОЖЕТЕ ГОВОРИТЬ

- Отправьте SMS на 112 (в России): текст вида «Помогите, адрес: ____».
- Мобильные приложения: - «МЧС России» — тревожная кнопка.
- «SOS» (встроено в Android/iOS).

4. ТРЕВОЖНАЯ КНОПКА

⚡ В подъездах/лифтах, если есть: - Нажмите — идёт прямой сигнал в полицию.

⚡ В телефоне: - iPhone: 5 раз нажать кнопку питания. - Android: Настройки → Безопасность → Экстренный вызов.

⚡ Умные часы (Apple Watch, Galaxy Watch — не все): - Автоматически отправляют координаты при падении/ударе.

5. ПРОФИЛАКТИКА ✓ Сохраните в телефон: - Контакты родных с пометкой «Экстренно» (видны без разблокировки). - Адрес работы/дома — для быстрого диктовки.

✓ Научите детей: - Как звонить в 112. - Говорить: «Я один, помогите» + адрес.

ПОМНИТЕ: Даже если ситуация кажется несерьёзной — лучше перестраховаться!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ ПОТЕРЕ СОЗНАНИЯ

1. ПРЕДОБМОРОЧНОЕ СОСТОЯНИЕ

Признаки: • Головокружение • Потемнение в глазах • Шум в ушах • Холодный пот

Что делать:

1. Немедленно сядьте или лягте
2. Поднимите ноги выше головы (на 30-45 см)
3. Расстегните воротник, ремень
4. Глубоко дышите через нос

2. ЕСЛИ ВЫ ОДИН И ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ПАДАЕТЕ

1. Присядьте на корточки (меньше травм при падении)
2. Позовите на помощь (даже слабым голосом)
3. Постарайтесь лечь на бок (поза восстановления)
4. Достаньте телефон (если возможно)

3. ПОЗА ДЛЯ САМОПОМОЩИ

Если лежите: → Повернитесь на левый бок → Согните верхнюю ногу в колене → Подложите руку под голову

Зачем:

- Не захлебнётесь рвотой • Не западет язык • Легче дышать

4. ПОСЛЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

1. Не вставайте резко – посидите 5-10 минут
2. Выпейте воды мелкими глотками
3. Позвоните близким – сообщите о состоянии
4. Вызовите врача, если: • Обморок длился >1 минуты • Есть травма головы • Повторяется несколько раз

5. ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ Носите напульсник с медицинской информацией
- ✓ При склонности к обморокам: - Всегда иметь с собой нашатырь - Избегать душных помещений - Пить больше воды

ВАЖНО: Если перед обмороком была боль в груди или онемение конечностей – это может быть инфаркт/инсульт! Срочно 103!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ: ВЫ ПОДАВИЛИСЬ

1. ЕСЛИ ВЫ МОЖЕТЕ КАШЛЯТЬ И ДЫШАТЬ

- ✓ Не мешайте кашлю – это лучший способ очистить дыхательные пути
- ✓ Наклонитесь вперед, сделайте резкие выдохи
- ✓ Пейте маленькими глотками воду (только если можете глотать!)

Нельзя:

- ✗ Пить воду, если не получается глотать
- ✗ Пытаться достать предмет пальцами

2. ЕСЛИ ДЫШАТЬ НЕ МОЖЕТЕ (ПОЛНАЯ НЕПРОХОДИМОСТЬ)

СПАСЕНИЕ СЕБЯ (метод Геймлиха):

1. Кулак – поставьте между пупком и ребрами
2. Вторая рука – обхватите кулак
3. Резкие толчки вверх и внутрь (как буква "J")
4. Повторяйте, пока предмет не вылетит

АЛЬТЕРНАТИВА: - Резко наклонитесь через спинку стула/раковину, толкая животом в твердую поверхность

3. ЕСЛИ ВЫ УПАЛИ И НЕ МОЖЕТЕ ВСТАТЬ

1. Перекатитесь на живот
2. Проползите к стене/мебели
3. Упритесь животом в угол и резко надавите всем весом

4. ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

- ✓ Оставайтесь на месте 10-15 минут – возможен повторный обморок
- ✓ Вызовите скорую, если: - Был длительный недостаток кислорода -
Есть боль в груди - Появилась кровь при кашле

5. ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ Режьте пищу на мелкие кусочки
- ✓ Не разговаривайте во время еды
- ✓ Освойте технику Геймлиха заранее

ВАЖНО: Если рядом есть люди – жестом покажите, что задыхаетесь (обхватите шею руками)

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ:

ПОДАВИЛАСЬ

1. ЕСЛИ МОЖЕТЕ КАШЛЯТЬ

- ✓ Не останавливайте кашель – это естественное очищение
- ✓ Наклонитесь вперед с опорой на стол/стул
- ✓ Резко выдыхайте, обхватив живот руками снизу

Запрещено: ✗ Пить воду (риск захлебнуться) ✗ Давить на верх живота

2. ЕСЛИ ДЫХАНИЕ НЕВОЗМОЖНО (МЕТОД ГЕЙМЛИХА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ) Техника выполнения:

1. Кулак – поставьте на грудину (выше живота)
2. Вторая рука – обхватите кулак
3. Резкие толчки назад (как бы "выдавливая" воздух из груди)
4. Повторяйте 5 раз, затем проверьте дыхание

Альтернатива:

- Упритесь верхом живота в спинку стула
- Резко надавите всем телом вперед

3. ЕСЛИ ПАДАЕТЕ В ОБМОРОК

1. Постарайтесь лечь на левый бок (лучше для кровотока)
2. Подложите руку под голову
3. Согните верхнюю ногу в колене

4. ПОСЛЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ

- ✓ Сядьте, дышите ровно 10-15 минут
- ✓ Выпейте воды мелкими глотками
- ✓ Обратитесь к врачу, даже если все хорошо

Срочно 103, если: - Появились схватки - Кружится голова более 30 минут - Шевеления плода изменились

5. ПРОФИЛАКТИКА ✓ Ешьте мелкими порциями ✓ Исключите сухую/крошащуюся пищу ✓ Изучите технику заранее

ВАЖНО: После 20 недель не используйте стандартный метод Геймлиха (давление на живот опасно для плода)

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИИ

1. ВИДЫ КРОВОТЕЧЕНИЙ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

● Капиллярное (небольшое, поверхностное) - Что делать:

1. Промойте рану чистой водой.
2. Обработайте антисептиком (перекись водорода, хлоргексидин).
3. Наложите стерильную повязку.

Венозное (темная кровь, течет равномерно) - Что делать:

1. Наложите давящую повязку (марля + бинт).
2. Приподнимите поврежденную конечность.
3. Если кровь не останавливается – наложите жгут ниже раны.

Артериальное (алая кровь, пульсирующая струя) - Что делать:

1. Немедленно наложите жгут выше раны (пояс, ремень, шарф).
2. Запишите время наложения (максимум 1–1,5 часа).
3. Вызовите скорую (103 или 112).

2. ЕСЛИ РАНА СЕРЬЕЗНАЯ

1. Не удаляйте инородные предметы (нож, стекло).
2. Зафиксируйте их бинтом или тканью.
3. Остановите кровь вокруг предмета.

3. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

- ✗ Прикладывать лед прямо к ране.
- ✗ Использовать вату для перевязки (прилипнет).
- ✗ Накладывать жгут на голое тело (подложите ткань).

4. ПОСЛЕ ОСТАНОВКИ КРОВИ

- ✓ Пейте воду (восстановление объема крови).
- ✓ Обратитесь к врачу, даже если кровотечение остановилось.

Срочно к врачу, если: - Рана глубокая или загрязнена. - Кровотечение возобновляется. - Появились признаки инфекции (краснота, гной, температура).

5. ПРОФИЛАКТИКА ✓ Носите с собой мини-аптечку (бинт, антисептик).

✓ Избегайте резких движений при травмах. ✓ Научитесь правильно накладывать жгут.

ВАЖНО: При большой кровопотере (бледность, слабость, холодный пот) – немедленно 103!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ НОСОВОМ КРОВОТЕЧЕНИИ

1. ПРАВИЛЬНЫЙ АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

✓ Сядьте ровно, слегка наклоните голову вперед (не запрокидывайте!)

✓ Зажмите нос большим и указательным пальцами на 10-15 минут

✓ Дышите ртом, спокойно и глубоко

✓ Приложите холод к переносице (лед через ткань)

Запрещено:

✗ Ложиться горизонтально

✗ Сморкаться или промывать нос

✗ Засовывать в ноздри вату/салфетки (только специальные гемостатические губки)

2. ЕСЛИ КРОВЬ НЕ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ

1. Используйте кровоостанавливающую губку (продается в аптеке)

2. Введите в ноздрю тампон с перекисью водорода 3%

3. Продолжайте давить на нос еще 10 минут

3. КОГДА НУЖНА СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ (103)

Кровотечение длится более 30 минут

Кровь течет струей, а не каплями

Появились: - Головокружение – Слабость – Бледность - Холодный пот

4. ПОСЛЕ ОСТАНОВКИ КРОВИ

→ 2 часа не сморкайтесь

→ 12 часов избегайте: - Горячей пищи/напитков - Физических нагрузок
- Перегрева (баня, сауна)

5. ПРОФИЛАКТИКА ПОВТОРНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЙ

✓ Увлажняйте слизистую носа (солевые спреи)

✓ Принимайте витамин С и К (по назначению врача)

✓ Избегайте: - Резких перепадов давления - Травм носа - Сухого воздуха (используйте увлажнитель)

ВАЖНО: При частых кровотечениях (2-3 раза в неделю) – обязательно к ЛОРу!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ РАНАХ, ССАДИНАХ, ПОРЕЗАХ И ЦАРАПИНАХ

1. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБРАБОТКИ РАНЫ

Остановите кровотечение - Прижмите чистую салфетку или бинт к ране на 5–10 минут - Поднимите поврежденную часть тела выше уровня сердца (если возможно)

Промойте рану - Используйте чистую прохладную воду (можно под слабой струей) - Для глубоких ран – физиологический раствор или антисептик (хлоргексидин, мирамистин)

Обработайте антисептиком - Не используйте спирт, йод или зеленку на саму рану (только вокруг) - Подойдет: - Перекись водорода 3% (для очистки) - Хлоргексидин (для дезинфекции)

Наложите повязку - Мелкие царапины/ссадины: можно оставить открытыми после обработки. - Порезы/глубокие раны: - Наложите стерильный бинт или пластырь с марлевой подушечкой. - Меняйте повязку 1–2 раза в день

2. КОГДА ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ? ⚠ Глубокая рана (более 0,5 см) – может потребоваться наложение швов ⚠ Признаки инфекции: - Покраснение, отек, гной - Пульсирующая боль - Повышенная температура ⚠ Ржавые/грязные предметы (риск столбняка – нужна прививка) Укусы животных (риск бешенства)

3. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

- ✗ Ковырять рану грязными руками
- ✗ Заливать йодом/зеленкой внутрь раны (ожог тканей!)
- ✗ Использовать вату (волокна остаются в ране)
- ✗ Накладывать мази на свежую рану (только после остановки крови)

4. ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ ✓ Мойте руки перед обработкой раны
✓ Держите аптечку с антисептиками и стерильными бинтами ✓ Следите за прививками (столбняк – раз в 10 лет)

5. ЧТО ДЕРЖАТЬ В АПТЕЧКЕ - Антисептики: хлоргексидин, перекись водорода - Стерильные бинты и пластыри - Мазь с антибиотиком (например, "Левомеколь") – для обработки после остановки крови

ВАЖНО: Если рана не заживает более недели или появилось нагноение – срочно к врачу!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ РАНЕ С ИНОРОДНЫМ ТЕЛОМ

1. ЧТО ДЕЛАТЬ СРАЗУ

- ✓ Остановитесь – не двигайте поврежденной частью тела
 - ✓ Осмотрите рану – оцените размер и глубину предмета
 - ✓ Не пытайтесь вытащить: - Крупные предметы (ножи, осколки стекла)
- Объекты в области лица, шеи, суставов

2. ПРАВИЛЬНАЯ ОБРАБОТКА

Остановите кровотечение:

- Давите вокруг предмета (не на сам объект!)
- Используйте чистую ткань/бинт

Зафиксируйте инородное тело:

- Обложите валиками из бинта
- Аккуратно закрепите повязкой


Охладите область (лед через ткань) – уменьшит отек

3. КОГДА СРОЧНО В БОЛЬНИЦУ (103/112)

Предмет вошел глубже 1 см

Кровь пульсирует или бьет струей

Пострадала голова, грудь, живот

 Появились: - Онемение ниже раны - Невозможность пошевелить конечностью

4. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

- ✗ Тянуть, расшатывать или ломать предмет
- ✗ Заливать рану йодом/перекисью
- ✗ Накладывать мази/кремы

5. ЕСЛИ ПРЕДМЕТ МАЛЕНЬКИЙ (ЗАНОЗА, ОСКОЛОК)

1. Промойте кожу мыльной водой
2. Обработайте пинцет спиртом
3. Аккуратно удалите по направлению входа
4. Нанесите антисептик

6. ПОСЛЕ ИЗВЛЕЧЕНИЯ

→ Следите за признаками инфекции 3-5 дней: - Покраснение – Гной - Пульсирующая боль - Температура

→ Сделайте прививку от столбняка, если: - Предмет был ржавым - Последняя вакцинация >5 лет назад

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ ТРАВМЕ ГОЛОВЫ

1. ПЕРВЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ УДАРА

- ✓ Немедленно сядьте или лягте – не продолжайте движение
- ✓ Приложите холод к месту удара (лед через ткань на 15-20 минут)
- ✓ Остановите кровотечение (если есть): - Чистый бинт/салфетка - Давление на рану

Нельзя:

- ✗ Принимать обезболивающее до осмотра врача
- ✗ Пить алкоголь/кофе

2. ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ (СРОЧНО 103!)

- Потеря сознания (даже на несколько секунд)
- Тошнота/рвота
- Спутанность сознания (не помните, что произошло)
- Разные зрачки
- Кровь/прозрачная жидкость из носа/ушей

3. ПРАВИЛА НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ

Первые 24 часа после травмы:

- Не спать первые 2-3 часа
- Будите себя/пострадавшего каждые 2 часа ночью: - Задавайте простые вопросы (Как вас зовут? Где вы?) - Проверяйте координацию
- Измеряйте пульс (норма: 60-90 ударов)

4. ЛЕГКАЯ ТРАВМА (БЕЗ ОПАСНЫХ СИМПТОМОВ)

- 1. Покой 2-3 дня
- 2. Избегайте: - Физических нагрузок - Яркого света - Работы за компьютером

3. Можно:

- Парацетамол при головной боли
- Легкий массаж шеи

5. ПРОФИЛАКТИКА ✓ Всегда пристегивайтесь в машине ✓
Используйте шлем при велоспорте ✓ Уберите дома скользящие коврики

ВАЖНО: После любой травмы головы – минимум 2 недели без спорта!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ ТРАВМЕ РУКИ

1. ОЦЕНИТЕ ТЯЖЕСТЬ ТРАВМЫ

● Срочно к врачу (103/112), если: - Рука деформирована или неестественно выгнута - Сильная боль, которая не уменьшается - Онемение или посинение пальцев - Открытый перелом (кость видна)

● Можно лечить дома: - Небольшой отек - Умеренная боль - Сохранена подвижность

2. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

✓ При ушибе/растяжении:

1. Остановите движение – не нагружайте руку.
2. Приложите лед на 15-20 минут (через ткань).
3. Наложите эластичный бинт (не слишком туго).
4. Держите руку выше уровня сердца (уменьшит отек).

✓ При подозрении на перелом/вывих: 1. Зафиксируйте руку в том положении, в котором она находится. - Используйте шину (доска, свернутый журнал). - Подвесьте на косыночную повязку. 2. Не пытайтесь вправить вывих самостоятельно!

3. КАК ПРОВЕРИТЬ, НЕТ ЛИ ПЕРЕЛОМА?

1. Осторожно нажмите вдоль кости (от плеча к пальцам).
2. Если боль резко усиливается в одном месте – возможен перелом.
3. Не двигайте рукой – это может сместить обломки кости.
4. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ✗ Растирать или греть травмированное место в первые 48 часов. ✗ Принимать алкоголь (усилит отек). ✗ Продолжать двигать рукой "через боль".

5. ЛЕЧЕНИЕ ДОМА (если травма легкая)

✓ Первые 2 дня: - Холод (каждые 2-3 часа). - Покой. ✓ Через 48 часов: - Теплые компрессы. - Легкий массаж. ✓ Обезболивающее: - Парацетамол или ибупрофен (не аспирин – может усилить кровотечение).

6. КОГДА ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ? ⚠ Боль не уменьшается через 3 дня. Появились синяки, онемение или покалывание. ⚠ Рука не двигается как обычно.

7. ПРОФИЛАКТИКА ✓ Разминайте руки перед физической нагрузкой. ✓ Носите защиту при спорте (налокотники). ✓ Укрепляйте мышцы упражнениями (эспандер).

ВАЖНО: Даже если боль прошла, 2-3 недели берегите руку!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ ТРАВМЕ НОГИ

1. ОЦЕНИТЕ СИТУАЦИЮ

Срочно к врачу (103/112), если: - Нога деформирована или неестественно вывернута - Сильная боль при попытке встать - Онемение или посинение пальцев - Открытый перелом (кость видна)

Можно лечить дома: - Легкая боль при ходьбе - Небольшой отек - Сохранена подвижность

2. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

При ушибе/растяжении:

1. Прекратите движение – сядьте или лягте.
2. Приложите лед на 15–20 минут (через ткань).
3. Наложите эластичный бинт (не слишком туго).
4. Держите ногу выше уровня сердца (уменьшит отек).

При подозрении на перелом/вывих:

1. Не наступайте на ногу!
2. Зафиксируйте сустав (шина, доска, плотный картон).
3. Не пытайтесь вправить вывих самостоятельно!

3. КАК ПРОВЕРИТЬ, НЕТ ЛИ ПЕРЕЛОМА?

1. Осторожно нажмите вдоль кости (от бедра к стопе).
2. Если боль резко усиливается в одном месте – возможен перелом.
3. Не двигайте ногой – это может усугубить травму.

4. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ✗ Тепло в первые 48 часов (усилит отек). ✗

Растирать или массажировать поврежденное место. ✗ Продолжать ходить "через боль".

5. ЛЕЧЕНИЕ ДОМА (если травма легкая) ✓ Первые 2 дня: - Холод (каждые 2–3 часа). - Покой. ✓ Через 48 часов: - Теплые компрессы. - Легкий массаж. ✓ Обезболивающее: - Парацетамол или ибупрофен (не аспирин).

6. КОГДА ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ? Боль не уменьшается через 3 дня.

Появились синяки, онемение или покалывание. Нога не сгибается или не выдерживает вес.

7. ПРОФИЛАКТИКА ✓ Носите удобную обувь (особенно при спорте). ✓ Укрепляйте мышцы упражнениями (приседания, растяжка). ✓ Используйте налокотники/наколенники при риске травм.

ВАЖНО: Даже если боль прошла, 2–3 недели берегите ногу!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ И ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ

1. ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ

● 1 степень (легкая): - Бледность кожи - Покалывание, зуд - Небольшое онемение

● 2 степень (средняя): - Волдыри с прозрачной жидкостью - Потеря чувствительности

3-4 степень (тяжелая): - Темно-синяя/черная кожа - Полная потеря чувствительности

2. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

1. Немедленно зайдите в тепло

2. Снимите мокрую одежду/украшения

3. Не растирайте снегом/перчатками!

4. Согревайте постепенно: - Пальцы рук – под мышками - Пальцы ног – на животе - Лицо – ладонями

5. Пейте теплый сладкий чай

При тяжелом обморожении (3-4 степень): - Не согревайте – нужен врач! - Наложите стерильную повязку

3. ПРИЗНАКИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ - Дрожь - Спутанность сознания – Сонливость - Слабый пульс - Температура тела ниже 35°C

4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ

1. Перенесите в тепло

2. Снимите мокрую одежду

3. Укутайте в одеяло (грейте центр тела – грудь, шею, пах)

4. Дайте теплое питье (не алкоголь!)

5. Не растирайте тело

При тяжелом переохлаждении: - Не давайте двигаться - Вызовите 103

5. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ✗ Пить алкоголь ✗ Принимать горячую ванну ✗ Греть у огня/грелкой ✗ Растирать снегом

6. ПРОФИЛАКТИКА ✓ Носите многослойную одежду ✓ Держите сухими руки и ноги ✓ Каждые 30 минут заходите в тепло ✓ Пейте горячий чай

ВАЖНО: При обморожении нельзя резко согревать – это повреждает ткани!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ

1. ПЕРВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Определите тип отравления:

- ✓ Пищевое (плохая еда) – тошнота, рвота, диарея
 - ✓ Химическое (бытовая химия, лекарства) – ожог губ, спутанность сознания
 - ✓ Газом (угарный газ) – головокружение, слабость
- Немедленно: 1. Вызовите 103 (при тяжелых симптомах) 2. Сохраните образец (упаковку) – для врачей

2. ПОМОЩЬ ДО ПРИЕЗДА ВРАЧА

● Пищевое отравление: 1. Промойте желудок: - Выпейте 1 л теплой воды + 2 ст.л. соли - Вызовите рвоту (надавите на корень языка) 2. Примите сорбент: - Активированный уголь (1 таб. на 10 кг веса) - Энтеросгель/Смекта

Химическое отравление: 1. Не вызывайте рвоту! (ожог пищевода) 2. Пейте воду/молоко мелкими глотками (кроме отравления кислотами/щелочами) 3. Примите сорбент

Отравление газом: 1. Выйдите на свежий воздух 2. Расстегните одежду 3. Пейте сладкий чай

3. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ✗ Принимать обезболивающие (скроют симптомы) ✗ Пить соду/марганцовку (ожог слизистой) ✗ Греть живот (ускорит всасывание токсинов)

4. КОГДА СРОЧНО К ВРАЧУ? Кровь в рвоте/стуле Температура выше 38°C Судороги или потеря сознания Затрудненное дыхание

5. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ✓ Голод 4-6 часов, затем: - Рисовый отвар - Сухари – Кисель ✓ Пейте регидрон (восстановит соли) ✓ 3 дня – никаких молочных продуктов, сырых овощей

6. ПРОФИЛАКТИКА ✓ Мойте руки/фрукты ✓ Храните химию в оригинальной упаковке ✓ Проверяйте сроки годности

ВАЖНО: При отравлении грибами/консервами – срочно 103!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ

1. РАСПОЗНАЙТЕ СИМПТОМЫ

- ✓ Давящая боль за грудиной (как "кол в груди")
- ✓ Боль отдает в: - Левую руку - Челюсть - Лопатку
- ✓ Холодный пот, слабость
- ✓ Одышка, страх смерти

! Даже 1 симптом – повод действовать!

2. АЛГОРИТМ САМОПОМОЩИ

Немедленно:

- Прекратите любую нагрузку
- Сядьте или лягте с приподнятой головой

Вызовите скорую (103/112):

- Скажите: "Подозрение на инфаркт"
- Не вешайте трубку первым

Примите лекарства:

- Аспирин (разжуйте 250-300 мг)
- Нитроглицерин (1 таб. под язык, если нет низкого давления)

Облегчите дыхание:

- Расстегните воротник
- Откройте окно

3. ЕСЛИ СТАЛО ХУЖЕ

Потеря сознания → повернитесь на бок

Остановка сердца → начните СЛР:

- 100 нажатий на грудину в минуту
- Глубина 5-6 см

4. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ✗ Терпеть боль "до утра" ✗ Идти в больницу пешком ✗ Принимать алкоголь "для расширения сосудов"

5. КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРИСТУП ✓ Контролируйте давление и холестерин ✓ Носите аспирин и нитроглицерин с собой ✓ Выучите ближайший кардиоцентр

ВАЖНО: После приступа – первые 90 минут для спасения сердца!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ В ПЕРВЫЕ 3 ЧАСА СПАСУТ МОЗГ!

1. ТЕСТ "УДАР" – ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

- У – Улыбка (кривая, уголок рта опущен)
- Д – Движение (не поднимается одна рука/нога)
- А – Артикуляция (речь невнятная или пропала)
- Р – Решение: СРОЧНО 103!

Другие симптомы: ✓ Внезапная сильная головная боль ✓ Потеря равновесия ✓ Помутнение зрения

2. АЛГОРИТМ САМОПОЩИ

Немедленно:

- Прекратите любые действия
- Сядьте или лягте с приподнятой головой (30°)
- Расстегните воротник, ремень

Вызовите скорую (103/112):

- Скажите: "Подозрение на инсульт"
- Назовите время появления первых симптомов

До приезда врачей:

- Не пейте и не ешьте (риск удушья)
- Не принимайте таблетки (особенно аспирин!)
- Запишите названия своих лекарств

3. ЕСЛИ ВЫ ОДИНОКИ:

1. Откройте дверь (чтобы медики могли войти)
2. Позвоните близким (громкая связь)
3. Лягте на бок (если начало тошнить)

4. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ✗ Ждать "пройдет само" ✗ Пытаться "отоспаться" ✗ Принимать контрастный душ

5. ПРОФИЛАКТИКА ПОВТОРНОГО ИНСУЛЬТА ✓ Контролируйте давление (цель <140/90) ✓ Принимайте назначенные препараты ✓ Откажитесь от курения и алкоголя

ВАЖНО: 4,5 часа – время для тромболизиса (растворения тромба)!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ ПАДЕНИИ С ВЫСОТЫ ИЛИ ДТП

1. ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ ПО АЛГОРИТМУ «СТОП»

- ✓ Сознание (можете ли вы ясно мыслить?)
- ✓ Травмы (осмотрите тело на кровотечения, переломы)
- ✓ Одышка (нет ли боли при дыхании?)
- ✓ Пульс (прощупайте запястье/шею)

Если что-то не так → немедленно 103/112

2. ЕСЛИ ВЫ В СОЗНАНИИ

1. Не вставайте резко – сначала пошевелите пальцами рук и ног
2. При кровотечении:
 - Прижмите рану тканью
 - Наложите жгут (если кровь алая и пульсирует)
3. При подозрении на перелом:
 - Не двигайте конечностью
 - Зафиксируйте шиной (доска, журнал)

3. ЕСЛИ НЕ МОЖЕТЕ ПОШЕВЕЛИТЬСЯ

1. Не пытайтесь встать – возможна травма позвоночника
2. Громко зовите на помощь
3. Дышите ровно, не паникуйте

4. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

- ✗ Пить воду/есть (может потребоваться операция)
- ✗ Пытаться «вправить» перелом
- ✗ Принимать обезболивающее до осмотра врача

5. КОГДА ОБЯЗАТЕЛЬНО В БОЛЬНИЦУ

Даже если кажется, что все в порядке, но:

- Была потеря сознания
- Тошнота/головокружение
- Боль усиливается

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ ОСТРОЙ БОЛИ В ЖИВОТЕ

1. ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ (СРОЧНО 103!) ⚠ "Кинжальная" боль в одной точке ⚠ Живот как доска (напряженные мышцы) ⚠ Кровь в рвоте/стуле ⚠ Температура выше 38,5°C + боль ⚠ Пожелтение кожи/глаз

2. АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

✓ Что делать:

1. Лягте в удобной позе (обычно на спине с согнутыми коленями)
2. Не ешьте и не пейте
3. Измерьте температуру
4. Вспомните: - Когда началась боль - Была ли рвота/диарея - Что ели последние 24 часа

✗ Чего нельзя: - Греть живот - Принимать обезболивающие - Вызывать рвоту

3. ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ И ПОМОЩЬ

Локализация боли	Что может быть	Ваши действия
Правое подреберье	Желчный пузырь, печень	Холод на область, покой
Низ живота справа	Аппендицит	Не есть! Срочно в больницу
Поясница + мочеиспускание	Почки	Тепло на поясницу, пить воду
Весь живот + понос	Отравление	Сорбенты (активированный уголь)

4. КОГДА МОЖНО ЛЕЧИТЬСЯ ДОМА ✓ Легкая боль без опасных симптомов ✓ Нет температуры ✓ Состояние не ухудшается

Что принять:

- При газах – эспумизан
- При спазмах – но-шпа
- При изжоге – антациды

5. ПРОФИЛАКТИКА ✓ Не ешьте всухомятку ✓ Контролируйте хронические болезни ✓ Раз в год – УЗИ брюшной полости

ВАЖНО: Боль, которая перешла из верхней части живота в низ – признак аппендицита!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ УКУСЕ ОСЫ ИЛИ ПЧЕЛЫ

1. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

✓ Если укусила пчела:

1. Удалите жало (соскребите ногтем или пластиковой картой, не сдавливая!)
2. Промойте место укуса водой с мылом
3. Приложите лед (через ткань, на 10 минут)
4. Наложите повязку с содовой пастой (1 ч. л. соды + вода)

✓ Если укусила оса (жала нет):

1. Промойте рану
2. Обработайте антисептиком (хлоргексидин, мирамистин)
3. Примите антигистаминное (Супрастин, Цетрин)

2. ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ (СРОЧНО 103!)

- ⚠ Отек лица/горла
- ⚠ Затрудненное дыхание
- ⚠ Сыпь по всему телу
- ⚠ Тошнота, головокружение

3. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

- ✗ Выдавливать жало пальцами
- ✗ Прикладывать землю или глину
- ✗ Расчесывать место укуса

4. ЛЕЧЕНИЕ ДОМА

- ✓ Отек: мазь Фенистил-гель
- ✓ Зуд: холодный компресс
- ✓ Боль: парацетамол/ибупрофен

Отек должен спасть за 1-3 дня!

5. ПРОФИЛАКТИКА ✓ Не делайте резких движений рядом с осами ✓

Носите автоинъектор с адреналином, если была тяжелая аллергия

ВАЖНО: После укуса не пейте алкоголь – усилит отек!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ ОСТРОЙ АЛЛЕРГИИ

Анафилаксия может убить за 15 минут – действуйте быстро!

1. ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ (НЕМЕДЛЕННО 103!)

- △ Отек лица/горла (трудно глотать/дышать)
- △ Крапивница по всему телу
- △ Резкое падение давления (головокружение, слабость)
- △ Тошнота/рвота после укуса или приема лекарств

2. АЛГОРИТМ САМОПОМОЩИ

Если есть автоинъектор с адреналином (ЭпиПен):

1. Достаньте инъектор
2. Снимите колпачок
3. Укол в бедро (даже через одежду!)
4. Массируйте место укола 10 секунд

Если инъектора нет:

1. Лягте на спину, поднимите ноги
2. Расстегните одежду на шее/груди
3. Примите антигистаминное:
 - Супрастин (2 таблетки разжевать)
 - Дексаметазон (1 таблетку, если есть)
4. При укусе насекомого – наложите жгут выше места укуса

3. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ✗ Пить/есть (риск удушья при отеке) ✗
Принимать душ/ванну ✗ Ложиться на подушку (усилит отек лица)

4. ПОСЛЕ КУПИРОВАНИЯ ПРИСТУПА

- ✓ Обязательно к врачу в течение 24 часов
- ✓ Попросите рецепт на автоинъектор
- ✓ Сделайте анализы на аллергены

5. ПРОФИЛАКТИКА ✓ Носите медальон с информацией об аллергии ✓
В поездку берите 3 дозы антигистаминных ✓ Избегайте
продуктов/лекарств-аллергенов

ВАЖНО: После анафилаксии риск повторного приступа – 70% в
ближайшие 6 часов!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ УКУСЕ ЗМЕИ

1. КАК ОТЛИЧИТЬ ЯДОВИТУЮ ЗМЕЮ

✓ Гадюка: - Зигзагообразный рисунок на спине - Треугольная голова - Вертикальные зрачки

✗ Неядовитая: - Круглые зрачки - Овальная голова

Важно! Даже укус неядовитой змеи требует обработки раны.

2. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

✓ Что делать:

1. Немедленно отойдите от змеи (риск повторного укуса).
2. Не двигайтесь – яд распространяется с кровотоком.
3. Снимите кольца/браслеты (при отеке).
4. Промойте рану водой с мылом.
5. Наложите давящую повязку (не жгут!).

✗ Чего нельзя:

- Разрезать/прижигать рану.
- Отсасывать яд (эффективность сомнительна, риск заражения).
- Пить алкоголь (усилит интоксикацию).

3. ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ (СРОЧНО 103!) ⚠ Сильная боль и отек в месте укуса. ⚠ Тошнота, рвота, головокружение. ⚠ Затрудненное дыхание. ⚠ Кровь в моче.

4. ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ

1. Пейте воду (1 стакан каждые 30 минут).
2. Примите антигистаминное (Супрастин, Тавегил).
3. Зафиксируйте конечность (как при переломе).

Важно: Запомните/сфотографируйте змею – это поможет врачам.

5. ПРОФИЛАКТИКА ✓ Надевайте высокие сапоги в лесу. ✓ Перед тем как сесть на камень/бревно – постучите палкой. ✓ Держите аптечку с антисептиками и бинтами.

ВАЖНО: Сыворотку вводят только в больнице – не пытайтесь купить ее сами!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ УКУСЕ КЛЕЩА

1. КАК ПРАВИЛЬНО УДАЛИТЬ КЛЕЩА

✓ Что делать:

1. Не паникуйте – не все клещи заразны.
2. Захватите клеща у самой кожи пинцетом или ниткой.
3. Плавнo потяните вверх (не крутите!).
4. Обработайте рану йодом/спиртом.
5. Поместите клеща в баночку с влажной ватой (для анализа).

✗ Чего нельзя:

- Давить клеща пальцами.
- Заливать маслом/керосином (вызовет рвоту у клеща).
- Использовать иголку (риск разрыва).

2. КОГДА СРОЧНО К ВРАЧУ (103/112)?

- ⚠ Не смогли удалить клеща полностью.
- ⚠ Появилась сыпь (кольцевидное покраснение – признак боррелиоза).
- ⚠ Температура, слабость, боль в мышцах через 3–30 дней.

3. ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ

- ✓ Сдайте клеща на анализ (в течение 2 суток).
- ✓ Наблюдайте за местом укуса 1 месяц.
- ✓ Примите доксициклин (200 мг однократно, если нет противопоказаний).

ВАЖНО:

Прививка от энцефалита эффективна только до укуса!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ ТЕПЛОВИ И СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

1. КАК РАСПОЗНАТЬ

✓ Солнечный удар:

- Горячая красная кожа
- Сильная головная боль
- Тошнота/рвота

✓ Тепловой удар:

- Холодная липкая кожа
- Спутанность сознания
- Судороги

2. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

1. Немедленно переместитесь в тень/прохладу
2. Снимите лишнюю одежду
3. Охлаждайтесь:
 - Мокрые полотенца на шею, подмышки, пах
 - Вентилятор/обмахивание
4. Пейте воду мелкими глотками (не алкоголь!)

При потере сознания:

- Уложите на бок
- Вызовите 103

3. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

- ✗ Пить ледяную воду
- ✗ Принимать душ/ванну со льдом
- ✗ Пить кофе/алкоголь

4. ВОССТАНОВЛЕНИЕ

- ✓ 2-3 дня покоя
- ✓ Контролируйте температуру
- ✓ Избегайте солнца неделю

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ СРЕМИТЕЛЬНЫХ РОДАХ

1. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РОДЫ НАЧАЛИСЬ

- ✓ Схватки каждые 2-3 минуты
- ✓ Отошли воды (прозрачная/розовая жидкость)
- ✓ Сильное давление внизу живота
- ✓ Желание тужиться

Срочно вызывайте 103! Сообщите:

- Срок беременности
- Количество родов ранее
- Отошли ли воды

2. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ДО РОЖДЕНИЯ

1. Примите позу: на боку или полусидя с опорой
2. Дышите часто и поверхностно ("по-собачьи")
3. Не тужитесь, если шейка не раскрыта
4. Подготовьте:
 - Чистые пеленки/полотенца
 - Ножницы (протрите спиртом)
 - Нитки для пуповины

3. ПРИЕМ РОДОВ (если ребенок рождается)

1. Поддержите головку (не тяните!)
2. После рождения:
 - Вытрите ребенка
 - Приложите к груди
3. Перевяжите пуповину в 10 см от живота
4. Не отделяйте плаценту – дождитесь врачей

4. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

- ✗ Тужиться "в лицо"
- ✗ Перерезать пуповину ножом
- ✗ Садиться на корточки

5. ПОСЛЕ РОДОВ ✓ Держите ребенка в тепле ✓ Пейте теплую воду ✓
Контролируйте кровотечение

ВАЖНО: Даже после родов нужна госпитализация!

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ ЗАЖАТИИ КОНЕЧНОСТИ

1. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ

Если конечность зажата (рука/нога под завалом):

1. Немедленно вызовите 112 – сообщите о ситуации
2. Попытайтесь освободиться, но без резких движений
3. Фиксируйте время с момента зажатия

Если придавило грудную клетку/таз:

- Дышите поверхностно (чтобы не смещать обломки)
- Не пытайтесь выбраться самостоятельно – риск внутренних повреждений

2. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ СЕБЕ

✓ Освободите конечность (если это возможно без усилий)

✓ Наложите жгут ТОЛЬКО при:

- Артериальном кровотечении (алая пульсирующая кровь)
- Если время зажатия >15 минут

✓ Зафиксируйте конечность (шина из подручных средств)

Важно: - При длительном сдавлении (>1 часа) не снимайте жгут до приезда медиков – возможен синдром длительного сдавления

3. ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ ⚠ Конечность синеет/теряет чувствительность ⚠ Резкая боль при попытке пошевелить ⚠ Тошнота/головокружение (признак шока)

4. ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ✗ Дергать зажатую конечность ✗ Накладывать лед на поврежденную область ✗ Принимать обезболивающее до осмотра врача (исключит внутренние травмы)

5. ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ

1. Не вставайте резко – возможен коллапс
2. Пейте воду мелкими глотками (если нет травм живота)
3. Наложите стерильную повязку на раны

ВАЖНО: Даже если нет внешних повреждений – срочно в больницу для проверки на: - Переломы - Разрывы мышц/сосудов - Синдром длительного сдавления

ИНСТРУКЦИЯ ПО САМОПОМОЩИ ПРИ РЫБНОЙ КОСТИ В ГОРЛЕ

1. ПЕРВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

✓ Что делать:

1. Прекратите есть/пить
2. Прополощите горло антисептиком (хлоргексидин, мирамистин)
3. Попробуйте прокашляться – иногда кость выходит сама
4. Осмотрите горло в зеркало при хорошем освещении

✗ Чего нельзя:

- Глотать хлеб/корочки (протолкнет кость глубже)
- Пить уксус/кислоты (ожог слизистой)
- Ковырять пальцами/предметами

2. ЕСЛИ КОСТЬ ВИДНА

1. Попросите помощника взять пинцет (протереть спиртом)
2. Аккуратно извлеките кость при ярком свете
3. Прополощите горло после извлечения

3. КОГДА СРОЧНО К ВРАЧУ (ЛОРУ)?

- ⚠ Кость не видна, но боль сохраняется
- ⚠ Кровотечение из горла
- ⚠ Затрудненное дыхание
- ⚠ Боль при глотании дольше 3 часов

4. ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ Покупайте филе без костей
- ✓ Тщательно пережевывайте рыбу
- ✓ Держите в аптечке длинный пинцет

ВАЖНО:

Даже если кость вышла, но боль осталась – возможно, остался осколок!

ИНСТРУКЦИЯ ПО КОМПЛЕКТАЦИИ МИНИМАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОЙ АПТЕЧКИ САМОПОМОЩИ

1. ОСНОВНОЙ НАБОР

✓ Перевязочные материалы:

- Стерильный бинт (2 шт.)
- Эластичный бинт (1 шт.)
- Пластыри (разных размеров)
- Гемостатические салфетки

✓ Антисептики:

- Хлоргексидин/Мирамистин (флакон 50 мл)
- Перекись водорода 3% (флакон)

✓ Лекарства:

- Обезболивающее (Парацетамол/Ибупрофен)
- Антигистаминное (Супрастин/Цетрин)
- Сорбент (Активированный уголь/Энтеросгель)
- Нитроглицерин (при сердечных заболеваниях)

✓ Инструменты:

- Ножницы
- Пинцет
- Одноразовые перчатки

2. ДОПОЛНИТЕЛЬНО (по потребностям)

- Термометр (электронный)
- Жгут кровоостанавливающий
- Солнцезащитный крем
- Спрей от укусов насекомых

3. ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ

- ✓ Проверяйте сроки годности раз в 3 месяца
- ✓ Храните в водонепроницаемом контейнере
- ✓ Держите в легкодоступном месте

ВАЖНО:

Аптечка должна быть под рукой дома, в машине и в походе!