**На основе методических рекомендаций Городского центра гражданского и патриотического воспитания**

**Составители: пед. орг. - Клюйков С.Е., пед. доп. обр. – Герасимов Е.В.**

**Первая помощь при механических травмах**

**Ушиб**

Необходимо наложить холодный компресс, тугую повязку, обеспечить покой, обратиться к врачу.

Возможное используемое оснащение: бинт, пузырь со льдом, носилки.

 **Ушиб грудной клетки**

1. Положить на место ушиба пузырь со льдом.
2. Вызвать «03» или госпитализировать в травмпункт в положении полусидя.

***Растяжение***

Необходимо наложить холодный компресс (пузырь со льдом), наложить тугую повязку и обеспечить покой поврежденной конечности, придав ей возвышенное положение; отправить в медицинское учреждение.

Возможное используемое оснащение: бинт, пузырь со льдом, носилки.

***Травматические вывихи***

1. Придать пострадавшему удобное положение, успокоить.
2. Наложить на поврежденный участок пузырь со льдом на 2-3 часа с перерывом на 20 минут.
3. Провести иммобилизацию конечности шинами, косыночной повязкой.
4. Наложить на поврежденный сустав пузырь со льдом.
5. Вызвать «03» или госпитализировать в травматологическое отделе­ние на носилках.

Возможное используемое оснащение: пузырь со льдом, бинт 5х10, бинт 7х14, шины Крамера, косынка, носилки.

***Вывих нижней челюсти***

1. Придать пострадавшему удобное положение, успокоить.
2. Осмотреть и очистить салфеткой полость рта.
3. Провести иммобилизацию челюсти повязкой «уздечка».
4. Вызвать «03» или доставить больного в стационар.

Возможное используемое оснащение: стерильные салфетки, бинт 5х10.

# Синдром длительного сдавления

1. До освобождения конечности от сдавления наложить выше места сдавления жгут.
2. После освобождения конечности от сдавления ее надо туго забинтовать от периферии к центру и снять жгут.

4. Провести иммобилизацию конечности шинами.

1. Наложить на пострадавшую конечность пузырь со льдом.
2. Уложить пациента горизонтально на носилки.
3. Вызвать «03» или госпитализировать в реанимационное отделение.

Возможное используемое оснащение: жгут артериальный, карандаш, бумага, бинт 7х14, пузырь со льдом, шины Крамера, носилки.

***Первая помощь при травмах черепа***

1. Уложить пострадавшего на носилки с возвышен­ным положением головы, голову положить на бок.
2. При наличии ран - обработать антисептиком и наложить асептическую повязку.
3. Подвесить над головой пузырь со льдом.
4. Вызвать «03» или госпитализировать в медицинское учреждение.

Возможное используемое оснащение: салфетки стерильные, бинт 5х10, пузырь со льдом, 5% р-р йода, спирт этиловый, носилки.

Первая помощь при ранениях

1. Освободить участок с раной от одежды.
2. Остановить кровотечение в зависимости от вида кровотечения.
3. Допускается удалять из раны свободно лежащие инородные тела.
4. Обработать кожу вокруг раны антисептическими растворами (спирт этиловый, 5% р-р йода).
5. Наложить на рану стерильную салфетку, асептическую повязку.
6. При необходимости проводитсяиммобилизация поврежденной конечности косынкой.
7. Наложить на место ранения пузырь со льдом.
8. Вызвать «03» или госпитализировать в стационар на носилках.

Возможное используемое оснащение: салфетки стерильные, бинт 5х10, бинт 7х14, пузырь со льдом, косынка, 5% р-р йода, спирт этиловый, носилки.

**Первая помощь при ссадинах:**

1. Обработать кожу в месте повреждения антисептическими растворами (спирт этиловый, 5% р-р йода).
2. Использовать клей БФ-6, лейкопластырь бактерицидный.

***Первая помощь при проникающем ранении грудной клетки***

1. Освободить от стягивающей одежды.
2. Обеспечить доступ свежего воздуха.
3. Закрыть рану воздухонепроницаемой (герметичной) повязкой, начиная бинтовать с нижних отделов грудной клетки.
4. Придать полусидящее положение.
5. Вызвать «03» или госпитализировать в стационар на носилках.

***Закрытые переломы костей***

1. Придать пострадавшему удобное положение, успокоить.

1. Провести иммобилизацию конечности шинами и косынкой, зафиксировав 2 сустава (при переломах костей пред­плечья и голени) и 3 сустава (при переломах костей плеча и бедра).
2. Наложить на место перелома пузырь со льдом.
3. Уложить пациента на носилки горизонтально.
4. Вызвать «03» или доставить в стационар.

Возможное используемое оснащение: пузырь со льдом, бинт 5х10, бинт 7х14, шины Крамера, косынка, носилки.

***Перелом ключицы***

1. Придать пострадавшему удобное положение, успокоить.

2. Иммобилизировать конечность с помощью повязки Дезо, косынки или шины Крамера.

3. Наложить на место перелома пузырь со льдом.

4. Госпитализировать в травмпункт в положении полусидя.

Возможное используемое оснащение: пузырь со льдом, бинт 5х10, бинт 7х14, шины Крамера, косынка, носилки.

***Закрытые повреждения позвоночника***

1. При подозрении на перелом позвоночника по возможности не перемещать пострадавшего до осмотра врача!! Если перемещение требуется – минимально и крайне осторожно.

2. Оптимальный вариант транспортировки - на спине, на ровном жестком щите, переносят не менее чем 4 человека.

3. Зафиксировать (прибинтовать).

4. Вызвать «03» или госпитализировать в медицинское учреждение.

Возможное используемое оснащение: бинт 5х10, бинт 7х14, шины Крамера, носилки.

***Открытые переломы костей***

1. Остановить кровотечение с помощью жгута или жгута-закрутки выше места перелома.
2. Удалить в зоне раны мешающую одежду.
3. Обработать кожу вокруг раны антисептическими растворами (очистить кожу вокруг раны от грязи тампоном, смоченным в этиловом спирте, затем обработать 5% р-ром йода).
4. Наложить на рану стерильную салфетку, асептическую повязку.
5. Провести иммобилизацию конечности шинами, косынкой, не закрывая жгут.
6. Наложить на место перелома пузырь со льдом.
7. Уложить пациента на носилки горизонтально.
8. Вызвать «03» или госпитализировать в медицинское учреждение.

Возможное используемое оснащение: жгут артериальный, карандаш, бумага, салфетки стерильные, бинт 5х10, бинт 7х14, пузырь со льдом, шины Крамера, косынка, 5% р-р йода, спирт этиловый, носилки.

***Перелом ребер***

1. Освободить от стягивающей одежды, успокоить.
2. Обеспечить доступ свежего воздуха.
3. При ранении мягких тканей, обработать кожу вок­руг раны раствором антисептика и наложить стериль­ную салфетку.
4. Наложение пластырной черепичной повязки на грудную клетку со стороны повреждения от края грудины до позвоночника.
5. Наложить пузырь со льдом на место перелома.
6. Следить за частотой пульса и дыханием.
7. Вызвать «03» или госпитализировать в положении полусидя в медицинское учреждение.

Возможное используемое оснащение: салфетки стерильные, бинт 7х14, лейкопластырь ленточный, пузырь со льдом, 5% р-р йода, спирт этиловый, носилки.

***Перелом верхней и нижней челюсти***

1. Уложить пострадавшего на носилки с поворотом головы набок.
2. Осмотреть и очистить полость рта салфеткой.
3. Остановить кровотечение из носа и лунок выби­тых зубов путем введения кровоостанавливающих тампонов в лунки зубов и носовые ходы.
4. Наложить асептическую повязку на рану.
5. Вызвать «03» или госпитализировать в медицинское учреждение.

Возможное используемое оснащение: салфетки стерильные, бинт 5х10, вата.

**Первая помощь при ожогах и отморожениях**

1. Прекратить действие поражающего фактора.
2. При I степени охладить место ожога под струей холодной воды.

Освободить участок с ожогом от одежды (если одежда не снимается с какого-либо участка, то обрезать вокруг раны ее ножницами).

1. Наложить на рану стерильную салфетку, асептическую повязку
2. Провести иммобилизацию конечности шинами или косыночной повязкой.
3. Наложить на место ожога пузырь со льдом.
4. Вызвать «03» или госпитализировать в стационар на носилках.

Возможное используемое оснащение: салфетки стерильные, бинт 5х10, бинт 7х14, пузырь со льдом, шины Крамера, косынка, ножницы, носилки.

### *Химические ожоги*

1. Прекратить действие поражающего фактора.

1. Ожоговую поверхность промыть проточной холодной водой в течение 20 минут (исключение гашёная известь).
2. Ожог кислотой – нейтрализовать раствором питьевой соды (1 чайная ложка соды на стакан воды), ожог щелочью – нейтрализуется 3% уксусом.
3. Наложить на рану стерильную салфетку, асептическую повязку.
4. Провести иммобилизацию конечности шиной или косыночной повязкой.
5. Наложить на место ожога пузырь со льдом.
6. Вызвать «03» или госпитализировать в стационар на носилках.

Возможное используемое оснащение: салфетки стерильные, бинт 5х10, бинт 7х14, пузырь со льдом, 3% уксус, питьевая сода, шины Крамера, косынка, ножницы, носилки.

***Отморожение***

 ***1 способ:***

1. Переместить пострадавшего в теплое помещение.
2. Осторожно снять одежду с пораженной области.
3. Растереть обмороженный участок тела тёплыми сухими руками (при 1ст.)
4. Опустить обмороженный участок тела в воду с температурой + 18 градусов С, постепенно увеличивая температуру воды до +38 С. Высушить сухой салфеткой. Затем наложить сухую асептическую повязку.

**2 способ:**

1. Наложить сухую термоизолирующую повязку (повязка с ватно-марлевыми тампонами закрывается целлофановой плёнкой или клеёнкой, сверху накладывается мягкая бинтовая повязка или шерстяная ткань).
2. Провести иммобилизацию конечности.
3. Дать тёплое питьё

Вызвать «03» или госпитализировать в стационар на носилках.

 **Электротравма**

1. Прекратить действие электрического тока, соблюдая правила техники безопасности.
2. Уложить пострадавшего горизонтально на спину.
3. Осмотреть пострадавшего.
4. При остановке дыхания и сердца немедленно провести сердечно легочную реанимацию.
5. Наложить на место ожога асептическую повязку.
6. Вызвать «03» или госпитализировать в стационар на носилках.

**Первая помощь при тепловом и солнечном ударе**

1. Перенести в тень или в прохладное помещение
2. Уложить пострадавшего так, чтобы голова была несколько выше туловища
3. Обеспечить доступ свежего воздуха
4. На лоб наложить холодный компресс
5. Дать понюхать нашатырный спирт
6. Обильное питье
7. При наличие признаков клинической смерти приступить к сердечно легочной

реанимации.

1. Вызвать «03».

Возможное используемое оснащение: пузырь со льдом, нашатырный спирт.

**Первая помощь при обмороке**

1. Уложить пострадавшего на спину

2. Приподнять ноги, положить под них валик из одежды

3. Расстегнуть одежду, обеспечить приток свежего воздуха

4. Дать понюхать нашатырный спирт