

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

## Если человек перестал дышать

Если это произошло буквально на ваших глазах, вы еще сможете спасти пострадавшего. У вас в запасе всего 1-2 минуты. Если мозг пострадавшего пробудет без кислорода хотя бы три минуты, наступает клиническая смерть.

*Ваши действия:*

1. Проверьте пульс больного, присмотритесь к его лицу, груди и убедитесь, что человек действительно не дышит. В случае остановки дыхания пульс отсутствует, а губы, щеки и уши пострадавшего приобретают синевато-серый оттенок.
2. При необходимости восстановите проходимость дыхательных путей человека: ведь дыхание может остановиться просто из-за того, что его голова свесилась далеко вперед (и дыхательные пути при этом сильно сузились) либо язык запал глубоко в горло. В конце концов, может быть и так, что воздух не проходит из-за слюны и (или) рвоты, заполнившей рот.



*Поэтому:*

1. откиньте голову больного назад, поддерживая ее, поднимите его подбородок и постарайтесь открыть ему рот;
2. если это необходимо, аккуратно вытащите запавший язык (возьмитесь за него пальцами, предварительно обернув их чистым носовым платком);
3. повернув голову больного набок, освободите рот от слюны (рвоты) с помощью носового платка или куска ткани (если ничего такого под рукой нет, то пальцем).
4. Если рот больного стиснут, возьмитесь указательными пальцами за углы нижней челюсти, упритесь в нее же большими пальцами и потяните челюсть вперед. Затем переведите пальцы на подбородок и, оттягивая его вниз, откройте рот.
5. Иногда перечисленных выше действий хватает для того, чтобы человек снова начал дышать. В этом случае переверните его на грудь и уложите в безопасную для дыхания позу.
6. Если человек по-прежнему не дышит, приступайте к искусственному дыханию методом "изо рта в рот" или поднятием и опусканием рук.
7. Если сердце не работает и пульс отсутствует, одновременно с искусственным дыханием делается непрямой массаж сердца.



## *МАССАЖ СЕРДЦА*

Если у больного или пострадавшего (во время аварии, нападения и т.п.) отсутствует пульс, ему срочно необходим наружный (непрямой) массаж сердца, в противном случае кровь перестанет поступать в мозг, и последний очень быстро умрет, а вместе с ним погибнет и его обладатель.

Сердце можно заставить работать, если нажимать на него непосредственно, ритмичные нажатия совмещать с вентиляцией легких по методу "изо рта в рот". Однако эту методику можно использовать лишь тогда, когда вы уверены, что сердце не работает. Если же оно хоть слабо, но все-таки бьется, ваши резкие и, быть может, неумелые толчки способны остановить его уже навсегда.

Сложенные вместе ладони рук следует наложить на нижнюю часть грудной клетки - в точку, которая на два пальца выше конца грудины (впрочем, можно работать и одной рукой, лишь изредка помогая себе другой). Надавливать нужно с силой, используя всю тяжесть вашего тела; при этом нажатие должно вдавливать грудь взрослого человека примерно на 4 сантиметра и повторяться с частотой до 80 раз в минуту; в паузах руки от грудины не отрывают.

Если вы делаете массаж в одиночку, то примерно после 15 нажатий следует приступить к процедуре искусственного дыхания. Если же помощь оказывается двумя людьми, когда один нажимает на грудину, а второй вдывает воздух, последовательность должна быть следующей: пять сдавливаний груди, одно вдувание воздуха в легкие и т.д.

Когда у больного появится пульс, массаж нужно прекратить, но искусственное дыхание при этом оставлять нельзя - до тех пор, пока человек не начнет самостоятельно дышать.

Возвращая к жизни ребенка, которому меньше десяти лет, можно пользоваться только одной рукой, нажимая на грудную клетку гораздо слабее, нежели в случае со взрослым, и также с большей частотой - примерно 80-100 нажатий в минуту, в зависимости от возраста ребенка.

Если же вы занимаетесь грудным младенцем, то нажимать на его грудку можно только двумя пальцами на глубину до 25 мм и с частотой 100 нажатий в минуту.

### **Если человек потерял сознание**

Каковы бы ни были причины бессознательного состояния, человек в эти минуты беспомощен и его нельзя оставлять одного. При этом необходимо знать, что, находясь без сознания, человек тем не менее продолжает чувствовать.

*Бывает три стадии бессознательного состояния, и больной может переходить из одной в другую или оставаться в одной из них:*

1. забытие, из которого человека легко вывести на несколько мгновений, и он даже сможет дать вполне вразумительные ответы на ваши вопросы, но затем снова впадает в беспамятство;
2. оцепенение, в котором человек с трудом, но реагирует на ваши вопросы, однако не может дать членораздельного ответа, создавая впечатление сильно пьяного;
3. кома, во время которой он не реагирует ни на что.

*Ваши действия:*

1. Опуститесь на колени рядом с пострадавшим; поверните его голову в свою сторону; распрямите ближайшую к вам руку пострадавшего вдоль его тела; положите одну его ногу на другую и сложите его вторую руку натруди.
2. Придерживая голову одной рукой, другой поверните его на грудь так, чтобы голова была повернута набок.
3. Слегка приподнимите подбородок пострадавшего, чтобы ему было легче дышать; в таком положении его дыхательные пути открыты и язык не сможет запасть и закрыть их.
4. Согните ближайшую к вам ногу в колене, чтобы она поддерживала нижнюю часть тела; другую руку распрямите и положите вдоль тела, чтобы она не давала пострадавшему повернуться на другой бок.

### **Если выбиты зубы**

При несчастных случаях часто бывают повреждены зубы.

*Ваши действия:*

1. Если человек без сознания и у него изо рта течет кровь, поверните его на бок, освободите пальцем рот от выбитых зубов и сгустков крови.
2. Уложите пострадавшего в удобную для дыхания позу.
3. Если пострадавший в сознании и у него нет других серьезных повреждений, усадите его, наклонив голову, чтобы он мог сплевывать кровь.
4. Если выбит один зуб и десна сильно кровоточит, сверните из стерильной марли тампон, вставьте его на место выбитого зуба и предложите пострадавшему по сильнее закусить это место на 10-15 минут. Кровь регулярно надо сплевывать.
5. Повторять процедуру до тех пор, пока кровотечение не остановится.
6. Если это не помогает, следует не откладывая обратиться к врачу во избежание большой кровопотери

### **Если в глаз попала соринка**

Кроме соринки, в глаз может попасть ресница, мошка и даже осколочек от разбившейся чашки. Глаза можно повредить и неумелым обращением с линзами.

*Ваши действия:*

1. Ни в коем случае не трите поврежденный глаз.
2. Оттяните веко перед зеркалом или попросите кого-то сделать это и, вращая глазным яблоком в разные стороны, попробуйте рассмотреть, что конкретно попало в глаз и где эта соринка находится.
3. Не трогайте соринку (или что-то другое, что попало в глаз), если она находится на зрачке или радужной оболочке, а также если попавший предмет "угнездилился" глубоко в глазу.
4. Прикройте глаз чистым носовым платком (или забинтуйте его) и отправляйтесь в травмпункт.
5. Если соринка находится на поверхности слизистой оболочки глаза, попытайтесь удалить ее самостоятельно:
  - подставьте глаз под струю воды или наклонитесь над миской с водой, погрузив в нее глаз;
  - откройте глаз и моргайте, пока вода не вымоет соринку.

### **Если что-то попало в горло**

Попавшие в горло и дыхательные пути мелкие предметы могут вызвать сильное удушье. До приезда скорой постарайтесь оказать пострадавшему первую помощь, используя сначала постукивание по спине.

#### ***ПОСТРАДАВШИЙ НАХОДИТСЯ В СОЗНАНИИ***

Если пострадавший взрослый человек:

- наклоните его вперед так, чтобы голова опустилась ниже плеч (это можно сделать как в стоячем, так и в сидячем положении);
- несколько раз ударьте ладонью по спине пострадавшего (между лопаток); удары должны быть достаточно сильными, чтобы вызвать невольный кашель;
- когда инородное тело выскочит из глотки и человек начнет дышать нормально, усадите его и напоите водой. Пить следует маленькими глотками и не спеша: примерно половину чашки за 5-10 минут.

Если пострадавший - ребенок до семи лет, постукивая его по спине одной рукой, придерживайте другой его грудь.

Если же несчастие произошло с младенцем, положите его лицом вниз на одну руку и стучите по спине пальцами другой руки. Будьте особенно внимательны, вынимая посторонний предмет изо рта ребенка: любое ваше неосторожное движение - и все начнется сначала.

Если постукивание по спине не помогло и пострадавший по-прежнему не дышит, попробуйте надавить ему на живот. Делать это надо осторожно, чтобы не повредить печень и другие жизненно важные органы.

- Встаньте сзади пострадавшего и обхватите его за живот обеими руками.
- Сожмите один кулак и прижмите его к животу пострадавшего между пупком и грудкой клеткой.
- Обхватите этот кулак другой рукой и потяните обе руки на себя и вверх, пытаясь выдавить из легких пострадавшего все еще остающийся там воздух и тем самым вытолкнуть застрявшее в дыхательном горле инородное тело.
- Повторите надавливание три или четыре раза.
- Даже если все получилось, пострадавший не сможет вздохнуть еще несколько мгновений. Используйте это время, чтобы проверить его рот. Найдите там посторонний предмет и удалите его.
- Если эта беда приключилась с ребенком, посадите его на свое колено и давите ему на живот только одной рукой.
- Младенца надо положить к себе на колени лицом вверх так, чтобы его голова была откинута назад. Нажимать на животик нужно двумя пальцами одной или обеих рук. Надавите три-четыре раза на точку над пупком.

#### ***ПОСТРАДАВШИЙ НАХОДИТСЯ БЕЗ СОЗНАНИЯ***

Если человек потерял сознание, мышцы шеи у него находятся в расслабленном состоянии, воздух в легкие может поступать минуя предмет, застрявший в дыхательном горле. Поэтому вы можете начинать делать ему искусственное дыхание методом "изо рта в рот".

- Если это не помогло, переверните пострадавшего лицом вниз и, поднеся ему под грудь свое колено, постучите по спине три-четыре раза.
- Посмотрите в рот пострадавшему и, если заметите там инородное тело, достаньте его оттуда согнутым пальцем.
- Если все предыдущие усилия не увенчались успехом, положите пострадавшего на спину так, чтобы его голова была откинута назад. Опуститесь рядом на колени. Упритесь обеими руками в точку выше пупка и с силой надавите три-четыре раза на грудную клетку со стороны верхней части живота.
- Проверьте, не появился ли во рту пострадавшего посторонний предмет. Если да, достаньте его оттуда пальцем. Если нет, повторите процедуру искусственного дыхания. Если снова нет результата, повторите процедуру постукивания по спине, затем надавливания на живот и вновь искусственного дыхания

### **Если человек задыхается**

Удушье (или асфиксия) может возникнуть по разным причинам. Основные из них следующие:

- Дыхательные пути перекрыты рвотой, кровью, выбитыми зубами, языком, запавшим глубоко в горло. Все это часто случается у людей, находящихся в бессознательном состоянии.

- Сжатие грудной клетки или повреждение легких.
- Отравление газом, например окисью углерода, содержащейся в продуктах сгорания топлива автомобиля.
- Поражение электрическим током.
- Удушье, наступающее, например, когда шею сдавливает петля.
- Сильный приступ астмы или бронхита.

Во всех случаях дыхание человека затруднено, становится шумным и грозит вообще прекратиться, лицо синее, на висках и шее набухают вены. Человек постепенно теряет сознание.

*Ваши действия:*

1. если человек находится в сознании, попытайтесь выяснить у него причину удушья или разобраться в этом самому;
2. окажите первую помощь в соответствии с причиной удушья;
3. вызовите скорую помощь, до приезда которой не отходите от больного, так как удушье может повториться.

### **Если человек упал в обморок**

Обморок - это кратковременная (от нескольких секунд до 30 минут) потеря сознания.

*Признаки:*

1. Внезапное головокружение.
2. Потемнение в глазах.
3. Шум в ушах.
4. Тошнота.
5. Слабый частый пульс.
6. Человек резко бледнеет, кожа покрывается липким потом.

Причины: испуг, значительная потеря крови, переутомление, голодание, пребывание в душном помещении, трагические известия.

*Ваши действия:*

1. Первым делом обеспечьте приток свежего воздуха в комнату.
2. Затем расстегните у пострадавшего воротник, пояс, лифчик, чтобы облегчить ему дыхание, и уложите его так, чтобы голова была ниже туловища, а ноги выше. При таком положении кровь приливает к голове, а это очень важно, поскольку обморок происходит в результате внезапного отлива крови от головы.
3. Намочите в нашатырном спирте ватку, дайте понюхать пострадавшему и разотрите затем этой ваткой виски.
4. Смочите голову и грудь пострадавшего холодной водой

### **Если человек обморозился**

Различают общее обморожение и местное.

#### **ОБЩЕЕ ОБМОРОЖЕНИЕ**

Наступает обычно при длительном пребывании на холоде.

*Признаки:*

- Озноб.
- Ненормально холодная кожа.
- Бледное лицо.
- Апатия, сонливость.
- Нарушение координации движений.

*Ваши действия:*

1. заверните пострадавшего во что-нибудь теплое;
2. дайте ему горячего сладкого чая или кофе;
3. разотрите его сухой шерстяной тканью до тех пор, пока кожа не покраснеет, а руки и ноги не станут подвижными;
4. если пострадали вы, то по возможности примите горячую ванну и после нее разотритесь досуха.

#### **МЕСТНОЕ ОБМОРОЖЕНИЕ**

Различают четыре степени обморожения. Определить каждую из них можно только после того, как подвергшаяся воздействию холода часть тела оттаяла и отогрелась.

- При обморожении первой степени кожа вначале бледнеет, становится нечувствительной, затем припухает, краснеет.
- При обморожении второй степени на коже образуются пузыри, наполненные мутной или слегка кровянистой жидкостью.
- При обморожении третьей степени появляются пузыри с кровянистым содержимым, кожа становится омертвевшей, а при длительном воздействии холода гибнут и более глубоко лежащие ткани (четвертая степень).

#### *Ваши действия:*

1. Ни в коем случае нельзя сильно растирать отмороженные участки, так как можно повредить кожу и открыть доступ микробам, вызывающим нагноение.
2. Обмороженное место следует сначала хорошенько протереть спиртом, затем слегка растирать мягкой сухой шерстяной тканью до появления красноты и возвращения чувствительности, а после этого смазать каким-либо несоленым жиром.
3. Если на обмороженном участке появились пузыри, надо протереть его спиртом, завязать чистым бинтом и обратиться к врачу.

#### *Полезные советы:*

- прежде чем выходить на холод, хорошенько позавтракайте;
- ваша одежда должна надежно защищать тело от ветра и дождя;
- отправляясь в дальний поход, обязательно иметь при себе сухую пару нательного белья;
- помните, что риск переохлаждения усиливается на ветру;
- если замерзший не дышит, то, не теряя времени, надо приступить к искусственному дыханию. Когда человек придет в сознание, нужно напоить его вином, сладким чаем, накрыть теплыми одеялами и обложить грелками.

#### **Если человек получил ожог**

Ожоги могут быть вызваны огнем, паром, кипятком, раскаленными предметами, химическими веществами, лучами солнца.

Различают 4 степени ожога.

При ожогах первой-второй степени образуются пузыри, наполненные жидкостью. При ожогах третьей и четвертой степени не только кожа, но и более глубокие ткани обугливаются или свариваются.

#### *Лечение:*

1. Прежде всего оголите пораженный участок кожи.
2. Опустите пораженную поверхность в холодную воду или подставьте под холодную струю воды и держите, пока боль не утихнет (от 10 мин. до получаса).
3. После этого перебинтуйте пораженный участок. Если бинта под рукой нет, воспользуйтесь любой чистой материей.
4. Ни в коем случае не мажьте обожженное место жиром, кремом, мазью.
5. Не прокалывайте волдыри, чтобы туда не попали микробы, вызывающие нагноение.
6. Если ожог сильный и глубокий, срочно обратитесь к врачу.

#### **Солнечный ожог**

##### *Признаки:*

- Покраснение кожи.
- Высокая температура.
- Рвота.
- Головная боль.

##### *Лечение:*

1. Наложить на обожженный участок холодный компресс, постоянно меняя его.
2. Для снятия боли можно принять аспирин или парацетамол



#### **Если человек отравился**

Отравления бывают различными: лекарственные отравления, пищевые, алкогольные, наркотические, отравления ядовитыми веществами. Любые из них требуют экстренной медицинской помощи.

#### **ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ**

##### *Признаки:*

1. Тошнота и рвота.

2. Сужение или расширение зрачков.
3. Вялость и сонливость.
4. Потеря сознания.
5. Нарушение сердечного ритма.

*Ваши действия:*

1. если отравившийся в сознании, постарайтесь промыть ему желудок как можно большим количеством жидкости комнатной температуры, а затем вызовите рвоту;
2. если отравившийся находится без сознания, уложите его на живот, чтобы ему было легче дышать;
3. постарайтесь найти лекарство, которым он отравился, чтобы облегчить работу врача;
4. вызывайте скорую помощь.

**ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ**

*Признаки:*

1. Острая, режущая боль в животе.
2. Рвота.
3. Понос.
4. Слабость, понижение артериального давления.

*Ваши действия:*

1. срочно промойте желудок большим количеством теплой кипяченой воды, после того вызовите рвоту;
2. если отравившийся перестал дышать, сделайте ему искусственное дыхание;
3. вызовите врача.

*Полезные советы:*

- Проверьте у потерявшего сознание больного положение языка, который может запасть назад и заткнуть отверстие в дыхательном горле.
- Проверьте пульс. Если он неровный или явно замедленный, срочно вызывайте врача.
- Следует обратиться к врачу также в случае, если пьяный слишком долго находится в возбужденном состоянии, если у него не прекращаются приступы рвоты, а также если известно, что он страдает сахарным диабетом.
- Не употребляйте в пищу долго хранившиеся консервы.
- Не ешьте подпорченные продукты. Даже если они только-только начали портиться, лучше их выбросить.
- Не ешьте пищу, приготовленную в антисанитарных условиях.
- Не пытайтесь кормить заболевшего, дайте ему только немножко пить, ни в коем случае не следует употреблять молоко после пищевых отравлений.
- Из лекарств можно принимать только обезболивающие и противопоносные.

**ОТРАВЛЕНИЯ ЯДОВИТЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ**

*Признаки:*

1. Острые боли в области живота.
2. Боль и ожоги во рту.
3. Понос.
4. Рвота.
5. Нарушение координации движений.
6. Затрудненное дыхание.
7. Потеря сознания.

*Ваши действия:*

1. срочно напоите больного большим (несколько стаканов) количеством воды, чая или молока. После этого вызовите рвоту, глубоко заведя в глотку два пальца. Если больной находится в тяжелом состоянии, поверните ему голову набок, чтобы он не захлебнулся рвотой;
2. затем надо мелко растолочь активированный уголь и дать выпить отравившемуся;
3. при отравлении кислотой или щелочью рвоту вызывать нельзя. В таком случае нужно дать молочный кисель или сырое яйцо.

**АЛКОГОЛЬНОЕ ОТРАВЛЕНИЕ**

*Признаки:*

1. Сильный запах спиртного.
2. Зрительные и слуховые иллюзии.
3. Тошнота и рвота.





#### 4. Потеря сознания.

##### *Ваши действия:*

1. если потерпевший без сознания, приведите его в чувство;
2. уложите его на живот, повернув его голову в сторону, чтобы он не захлебнулся рвотными массами;
3. приведя его в чувство, попытайтесь вызвать рвоту.

#### **ОТРАВЛЕНИЕ УГАРНЫМ ГАЗОМ**

##### *Признаки:*

1. Головокружение.
2. Головная боль, одышка.
3. Тошнота, рвота.
4. Потеря сознания.

##### *Ваши действия:*

1. Угоревшего срочно вынести на свежий воздух.
2. Положить холодный компресс на голову.
3. При ослаблении или отсутствии дыхания дать пострадавшему понюхать нашатырный спирт.
4. Сделать искусственное дыхание.
5. После того как пострадавший пришел в себя, внести его в хорошо проветренное помещение, уложить в постель, согреть грелками, напоить крепким чаем.

#### **Если человек тонул**

##### *Ваши действия:*

6. Очистив рот и нос от песка и ила, которые попали туда вместе с водой, кладут пострадавшего лицом вниз так, чтобы голова и грудь свисали. Для этого можно положить его к себе на колено или поместить ему под живот свернутую в комок одежду.
7. После этого надавливают на спину, чтобы вода вытекала из легких. Когда выделение воды прекратится, поворачивают утопавшего на спину и приступают к искусственному дыханию, которое продолжается до тех пор, пока он сам не начнет дышать.
8. После того как больной придет в сознание, нужно его хорошо согреть и направить в больницу.
9. Вызвать врача.



#### **Если человека укачало**

Путешествия по морю, воздуху или в автомобиле порой сопровождаются крайне неприятным состоянием - укачиванием. Моряки называют его "морской болезнью", а летчики - "воздушной". Оно сопровождается головокружением и тошнотой, часто переходящей в рвоту. Кроме того, больного могут преследовать сильные головные боли.

Основная причина укачивания - раздражение вестибулярного аппарата: при качке нарушается баланс между тем, что видят глаза и воспринимает механизм среднего уха, ответственный за равновесие.

Вот нехитрые правила, которые помогут вам уменьшить муки укачивания:

1. Отклоните голову на сиденье и спокойно посидите (а еще лучше - полежите с закрытыми глазами).
2. Примите таблетки от укачивания.
3. Откройте окно, чтобы обеспечить доступ свежего воздуха.
4. Даже если вас рвет, старайтесь есть понемногу, а главное - пить, чтобы компенсировать обезвоживание организма.
5. Держитесь подальше от курящих, особенно если вы сами не курите: от табачного дыма вас еще сильнее затошнит.

#### **Если случился тепловой удар**

Под тепловым ударом (перегревом) обычно понимают острое заболевание, вызванное нарушением теплорегуляции организма при длительном воздействии на него высокой температуры (в том числе и солнечных лучей - тогда речь идет о солнечном ударе).

Теплорегуляция организма у человека осуществляется следующими способами:

- выделением пота, который, испаряясь, охлаждает кожу;
- расширением капилляров кожи, благодаря чему она обильнее снабжается кровью и, соответственно, охлаждается;

- учащенным дыханием, благодаря которому излишнее тепло выводится из легких.

### ПЕРЕГРЕВ НА СОЛНЦЕ

Обильное потовыделение в жаркий день ведет к излишним потерям организмом влаги и солей, содержащихся в поте.

Хотя потение и не дает температуре тела подниматься, уменьшение содержания солей в организме вызывает судороги в мышцах ног и тела, что ведет, соответственно, к общей слабости. Если не пополнить запасы влаги и солей, это состояние закончится обмороком.

Кроме судорог и обмороков, другими симптомами перегрева являются головная боль, головокружение и тошнота. Температура остается в пределах нормы, но кожа кажется холодной и влажной. Лицо бледнеет, а дыхание становится учащенным и поверхностным, пульс едва прощупывается.

Состояние еще более ухудшается, когда у пострадавшего начинается рвота и понос, до предела обезвоживающие организм.

Помочь больному вы можете, если доставите его в холодок и дадите попить подсоленной воды. Если же он потерял сознание, переверните его на грудь, уложите в позу, удобную для дыхания, немедленно вызывайте врачей (к ним, конечно, следует обращаться и в первом случае - когда больной находится в сознании).

### Перегрев из-за повышения температуры тела.

Когда человек оказывается в регионе с жарким и влажным климатом, пот, выделяемый его телом, не может в достаточной мере охлаждать кожу, так как он не успевает испаряться в напоенном влагой воздухе. Для того чтобы организм приспособился к этим условиям, требуется от трех до шести недель, и человек может пострадать от теплового удара прежде, чем это произойдет.

Тепловой удар может случиться и тогда, когда температура тела внезапно подскакивает до 40 градусов. При этом кожа у человека сухая и горячая на ощупь. Он жалуется на головную боль, тошноту и головокружение. Самочувствие больного быстро ухудшается, и он может потерять сознание.

Если в этом случае человеку не оказать помощь, он может умереть. Особенно велик риск такого исхода с детьми и престарелыми.

Заметив подобные симптомы, необходимо немедленно вызывать врача, а до его прихода больного можно растереть спиртовым раствором или же накрыть мокрой простыней и обмахивать чем-либо до тех пор, пока температура тела не снизится хотя бы до 38 градусов. Когда это произойдет, следует заменить влажную простыню на сухую. Если температура снова начнет расти, процедуру можно повторить.

### Если у человека судороги

Внезапные произвольные сокращения мышц, обычно называемые судорогами, вызывают резкую боль, но опасность для жизни человека могут представлять только в том случае, если он находится в это время в воде. Судороги могут быть вызваны не только переохлаждением мышцы во время плавания, но и неправильной координацией движений во время занятий спортом, а также резкой потерей организмом соли в результате поноса, рвоты или просто обильного потовыделения. Судороги возникают при эпилепсии, травмах головного мозга, а иногда они появляются без особой на то причины.

Сокращения обычно проходят, если удастся распрямить сведенную судорогой конечность. Это может сделать и сам человек, но лучше, если при этом вам помогут: кто-нибудь осторожно, но сильно потянет за сведенную руку или ногу.

*Ваши действия:*

1. Если свело руку:
  - вытяните пальцы, даже если это кажется невозможным;
  - надавите на их подушечки;
  - растяните самопроизвольно сократившуюся мышцу и помассируйте ее.
2. Если свело ногу:
  - распрямите ногу и встаньте на нее;
  - наступайте попеременно то на носок, то на пятку;
  - помассируйте икру ноги.
3. Если свело пальцы ноги:
  - встаньте на всю ступню, напрягая пальцы ноги, или, наоборот, сядьте и разгибайте рукой пальцы ноги по направлению к голени;



- помассируйте мышцы ступни.
4. Если судороги повторяются: Судороги мышц живота, вызванные потерей организмом соли в результате поноса или рвоты, проходят со временем сами собой. Но организму можно и нужно помочь, принимая слабый раствор соли (чайная ложка на литр воды).

### **Как остановить кровотечение**

Прежде чем предпринять какие-либо действия, постарайтесь определить характер кровотечения. При небольших ранениях кровотечение останавливается от свертывания самой крови. Нельзя беспокоить рану лишними движениями и ни в коем случае не следует протирать раневую поверхность. Если небольшая рана все-таки кровоточит, наложите давящую повязку.

#### ***НАЛОЖЕНИЕ ДАВЯЩЕЙ ПОВЯЗКИ***

1. Уложите пострадавшего. Если это возможно, обнажите место вокруг раны и осмотрите его.
2. Если в ране нет посторонних предметов, наложите на нее любой чистый, легко впитывающий кровь материал (салфетку, носовой платок, кусок ткани и т.п.). Если это возможно, приподнимите кровоточащую часть тела (это способствует замедлению циркуляции крови) и, наложив поверх салфетки, носового платка или куска ткани туго свернутый комок ваты (либо рулончик бинта), начинайте туго бинтовать рану.
3. Если кровотечение не остановилось (вы видите, как кровь сочится через бинты), не снимая старой, положите поверх нее новую повязку.

Понятно, что, если у вас нет настоящего (марлевого) бинта, можно использовать любой подручный материал (например, разрезать на бинт простыню, рубашку и т.п.).

#### ***В РАНЕ ПОСТОРОННИЙ ПРЕДМЕТ***

Если в ране находится посторонний предмет, например осколок стекла, лучше не пытаться удалить его. Этим можно еще больше навредить пострадавшему. Кроме того, предмет может служить своеобразной затычкой для раны, препятствуя кровотечению.

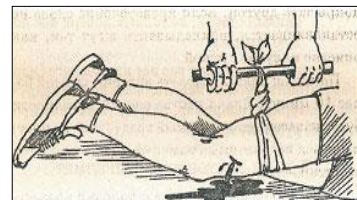
В данном случае лучше всего действовать следующим образом:

1. Остановите кровь, нажимая в течение примерно десяти минут на ткани вокруг раны и не прикасаясь к торчащему из нее предмету.
2. Изготовьте кольцевую повязку, и наложите ее: такая повязка будет оказывать равномерное давление вокруг раны, а не на нее.
3. Забинтуйте повреждение так, чтобы бинт прижимал повязку выше и ниже раны.
4. Вызовите скорую помощь.

#### ***НАЖАТИЕ НА АРТЕРИЮ ИЛИ НАЛОЖЕНИЕ ЖГУТА***

Если давящая повязка не может остановить кровь, попытайтесь сделать это нажатием на артерию, подающую кровь к ране.

Сначала попробуйте сдавить артерию руками. Если она находится на руке, обхватите ее выше повреждения и сильно сдавите. При этом ток крови из раны должен заметно уменьшиться либо прекратиться вовсе. В противном случае придется накладывать жгут.



Для этого свободно обвяжите руку выше раны скрученным куском ткани, резиновым шлангом или толстой веревкой. Затем подложите под жгут любую короткую палочку, карандаш или ручку и начните закручивать. Кровотечение должно прекратиться. После этого можно накладывать обычную сдавливающую повязку.

Если рана находится на ноге, необходимо изо всей силы надавить большими пальцами на внутреннюю сторону конечности выше повреждения либо в области паха. При этом один палец должен покрывать другой. Если кровотечение снова не останавливается, накладывайте жгут так, как описано в случае с рукой.

Помните: нельзя держать артерию сжатой более 10 минут! Иначе пострадавшей конечности будет нанесен непоправимый вред (в тканях могут начаться необратимые изменения) и ее придется ампутировать.

После наложения жгута и остановки кровотечения необходимо напоить пострадавшего водой.

#### ***ПОВРЕЖДЕНИЕ ВАРИКОЗНОЙ ВЕНЫ***

Варикозное расширение вен на ногах опасно тем, что порой такие вены лопаются и начинается сильное кровотечение. Его надо немедленно остановить и доставить больного в медицинское учреждение.

1. Уложите больного и надавите на поврежденное место свернутым куском ткани или просто голыми руками.

2. Приподнимите ногу больного и удерживайте ее в таком положении, одновременно надавливая на кровоточащее место, примерно десять минут.
3. Забинтуйте повреждение поплотнее, используя для этого любой подручный материал, если не окажется бинта.
4. Если повязка пропиталась кровью, наложите поверх нее еще одну.
5. Постарайтесь успокоить больного и, подложив под кровоточащую ногу подушку, вызывайте скорую помощь.

### ***КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА, РТА ИЛИ УШЕЙ***

Помните, что подобное кровотечение - признак того, что у пострадавшего серьезно повреждена голова или/и грудная клетка: кровь из уха или носа может идти при черепно-мозговой травме, например при переломе основания черепа; кровь из рта часто свидетельствует о переломе ребер.

Поэтому немедленно вызывайте скорую помощь, предварительно усадив пострадавшего в положение полулежачего и наклонив его голову в ту сторону, откуда идет кровь.

Если кровь идет из носа или уха, можно приложить к этим местам лед. Кроме того, можно (и нужно) прикрыть кровоточащее место чистой свернутой салфеткой, носовым платком, ватой, но главное - не давить при этом на кожу вблизи кровоточащего места.

Если пострадавший потерял сознание, уложите его так, чтобы голова находилась выше ног.

### **Как перевязать рану**

*Перевязочные материалы:*

- Бинты марлевые - стерильные и нестерильные.
- Вата - очищенная (гигроскопическая) и простая. Очищенная вата обладает способностью поглощать влагу и впитывать выделения (кровь, гной).
- При необходимости можно использовать чистое полотенце, разорванную на полосы простыню, наволочку, а также чистый носовой платок, бумажные салфетки и т.д., с помощью которых можно приостановить кровотечение и предотвратить попадание грязи в рану.

### ***КАК ПРАВИЛЬНО ЗАБИНТОВАТЬ РАНУ?***

1. Приложив конец бинта к ране, сделайте один полный оборот, держа упаковку наружной стороной к коже: так удобнее бинтовать. Сделав два или три оборота ниже раны, заканчивайте перевязку после двух-трех оборотов выше нее.
2. Теперь разрежьте (разорвите) конец бинта пополам, сделав таким образом две веревочки, и завяжите узел (только не под раной!).

Неумело наложенная повязка может оказаться слишком тугой, что повредит нормальному кровообращению. Поэтому через некоторое время проверьте, может ли пострадавший шевелить пальцами; не изменяется ли цвет подушечек пальцев; не теряют ли чувствительность кончики пальцев. Если все это присутствует, ослабьте повязку.

### **Как делать искусственное дыхание**

*Подготовка:*

1. Грудь пострадавшего освобождают от одежды и укладывают его на спину. Под лопатки следует подложить валик из свернутой одежды так, чтобы грудь находилась выше, а голова немного свешивалась вниз.
2. При необходимости очистить рот пострадавшего, а голову повернуть в сторону.
3. Вытянуть язык пострадавшего, чтобы он не закупоривал дыхательное горло.

Существуют разные способы искусственного дыхания. Их выбор зависит от вида и степени травмы.

#### ***1 СПОСОБ (ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ ПОМОЩИ УТОПАВШЕМУ, ПРИ АСФИКСИИ И ДР.).***

*Ваши действия:*

1. Встать на колени у головы пострадавшего, охватить обе его руки в локтевых суставах.
2. Равномерно поднимать их к голове пострадавшего, немного разводя в стороны, и удерживать их в таком положении 1-2 секунды.
3. Затем равномерно, но несколько быстрее опустить руки пострадавшего к груди.
4. В конце этого движения ненадолго прижать их к грудной клетке.
5. Приемы производить со скоростью человеческого дыхания, то есть 16-18 раз в минуту.

#### ***2 СПОСОБ: "ИЗО РТА В РОТ"***

*Ваши действия:*

1. Проведите средним пальцем своей руки по полости рта пострадавшего, чтобы придержать его язык.

2. Положите пострадавшего на спину, постарайтесь открыть ему рот и придерживайте нижнюю челюсть одной рукой.
3. Зажмите нос потерпевшего, прикройте своим ртом его рот, сильно вдохните воздух в рот (можно через носовой платок), чтобы поднялась грудь потерпевшего. Начиная это, положите свободную руку ему на живот повыше пупка между ребрами и осторожно надавливайте на желудок, чтобы в него не попадал воздух.
4. Когда легкие наполнятся воздухом, откройте рот и нос потерпевшего, освобождая путь для выхода воздуха из легких. Вновь вдохните воздух через рот потерпевшего, не забывая, что одной рукой следует придерживать челюсть, а другой - потихоньку нажимать на область желудка. И так несколько раз, со скоростью 20 вдохований в минуту. Если вдыхаемый в рот потерпевшего воздух не проходит, а грудь не поднимается, повторите действия.

При работающем сердце искусственное дыхание продолжают делать до полного восстановления самостоятельного дыхания у больного.

Если дышать в рот по какой-либо причине невозможно (например, он сильно разбит), можно вдвухать воздух в нос, зажав при этом рот больного.

Когда человек начнет дышать сам, переверните его на грудь и уложите в позу, безопасную для дыхания. Все время прислушивайтесь к больному - вдруг дыхание снова прекратится.

Если вы имеете дело с ребенком (в частности, с грудничком), приложите свой рот одновременно к его рту и носу и производите вдвухание воздуха в более учащенном режиме (и, конечно, как можно нежнее).

### **Травмы грудной клетки**

Особенно часто случаются во время автомобильных аварий, при падении, при несчастных случаях на производстве и т.п. Наиболее распространенные из них:

Колотые раны груди (когда грудь пробита острым предметом)

*Признаки:*

1. Боль в груди.
2. Затрудненное дыхание.
3. Кровянистые пузырьки воздуха.
4. При вдохе возникает свистящий звук, который означает, что в рану засасывается воздух.
5. Синюшная окраска губ и кожи.

*Ваши действия:*

- постарайтесь закрыть рану, чтобы пострадавший мог дышать; сделать это можно сначала рукой, затем заклеить рану пластырем, подложив под него какой-либо не пропускающий воздух материал (полиэтилен, фольгу и др.);
- оказав первую помощь, вызывайте скорую.

### **Сломанные рёбра**

**ПРОСТОЙ ПЕРЕЛОМ РЕБРА (ИЛИ РЕБЕР)**

*Признаки:*

1. Место перелома быстро опухает.
2. Острая боль, усиливающаяся при глубоком вдохе или кашле.
3. При дыхании может появляться хрустящий звук, свидетельствующий о переломе нескольких ребер.
4. При обычном дыхании боль небольшая.

*Ваши действия:*

1. закрепить руку пострадавшего со стороны сломанного ребра, чтобы она меньше двигалась;
2. доставить пострадавшего в травмопункт.

**СЛОЖНЫЕ ПЕРЕЛОМЫ РЕБЕР**

Они могут вызвать повреждение внутренних органов, в результате чего возникает внутреннее кровотечение.

*Признаки:*

1. Кровотечение изо рта.
2. Затрудненное дыхание.
3. Жажда.

*Ваши действия:*

1. немедленно вызвать скорую помощь.

2. До ее приезда: облегчить состояние пострадавшего, укрепив бинтами или другим подходящим материалом согнутую в локте руку с той стороны грудной клетки, где сломаны ребра, или притянуть ее к туловищу пращевидной повязкой.

### **Боли в груди**

Независимо от их причины они свидетельствуют о серьезных нарушениях в организме человека, и их нельзя оставлять без внимания.

*Врача необходимо вызывать в следующих случаях:*

1. сильные, непроходящие боли в груди,
2. высокая температура,
3. кровохарканье,
4. сильная бледность и испарина на лбу.

### **Травмы брюшной полости**

В брюшной полости находятся такие органы, как мочевой пузырь, кишки и матка (у женщин). Они снабжены большим количеством кровеносных сосудов, где повреждение может быть не менее опасно, чем ранение, непосредственно задевающее сами органы.

#### **ОТКРЫТАЯ РАНА**

Если рана идет вдоль, то для того, чтобы она не раскрывалась, мышцы живота должны быть напряжены. Чтобы добиться этого, пострадавшего следует положить на спину, слегка приподняв вытянутые ноги помещенным под них свернутым одеялом, пальто или курткой. Если же рана расположена поперек, она, наоборот, может раскрываться при напряжении брюшных мышц. Чтобы расслабить последние, следует подложить что-нибудь под согнутые в коленях ноги и под голову.

*ЧТОБЫ ОБРАБОТАТЬ РАНУ, СЛЕДУЕТ:*

1. Осторожно обнажить ее, стараясь при этом не только не кашлять на рану, но даже и не дышать, чтобы не занести инфекцию.
2. Затем, чтобы остановить кровотечение, положить на рану сложенный в несколько раз кусок марли или просто чистой ткани и примотать его к туловищу, используя бинт или, если бинта не окажется под рукой, - шарф. Бинтуйте так, чтобы повязка не давила на рану. Узел должен быть завязан не над раной, а где-нибудь в стороне, чтобы он тоже не давил на нее. Но если невозможно обмотать бинт вокруг спины, повязку можно укрепить пластырем.

Теперь расстегните все тугие застежки на одежде - например, на воротнике рубашки и на поясе, - чтобы они не мешали дыханию и циркуляции крови по телу.

Накройте пострадавшего одеялом или курткой, но руки оставьте снаружи. Вызовите скорую помощь и до ее приезда не оставляйте человека без присмотра.

Не давайте пострадавшему пить, так как в больнице может возникнуть необходимость общей анестезии. Если он жалуется на жажду, смочите ему губы водой.

Если он находится без сознания, осторожно приведите его в чувство, оберегая при этом рану. Бережно придерживайте рану, если пострадавший кашляет или его рвет.

Если из брюшины высовываются внутренние органы, не пытайтесь запихнуть их назад, лучше вообще не прикасайтесь к ним.

*ВНУТРЕННИЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ Признаки:*

1. Боли при прикосновении к животу.
2. Напряженность брюшины или даже спазмы мышц.
3. Кровоподтеки и ссадины на животе.
4. Бледность лица, холодный лоб, покрытый испариной.
5. Слабость и дурнота.

Данные симптомы свидетельствуют о внутреннем кровотечении. Необходима срочная медицинская помощь.

### **Раны, царапины, ссадины**

Если царапины и ссадины не загрязнены, можно лечить их самому. Если рана большая, то лучше обратиться к врачу и сделать противостолбнячный укол.

*Лечение:*

1. не трогая саму ранку, протрите место, вокруг нее смоченной в воде ваткой;
2. саму ранку смажьте йодом и перевяжите чистым бинтом;

3. большую рану лучше всего перевязать бинтом с ватно-марлевой подушечкой из индивидуального пакета первой помощи (такие пакеты продаются в аптеке);
4. доставая перевязочный материал, ни в коем случае не прикасайтесь к той стороне подушечки, которая ляжет на рану;
5. если под рукой нет бинта, воспользуйтесь чистым носовым платком;
6. рану надо полностью закрыть; повязка должна быть не очень тугой, чтобы она не причиняла боль;
7. если спустя день или два из ссадины или царапины сочится гной, а пространство вокруг нее воспалено, обратитесь к врачу

### **Переломы и трещины**

Различают открытые и закрытые переломы. При открытом переломе обломки костей, прорвав мягкие ткани и кожу, выступают наружу.

При закрытых переломах кожа не повреждается, в месте перелома появляется кровоподтек, опухоль и боль.

#### ***КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ?***

*При открытом переломе:*

1. Снять одежду с места перелома (разрезав ее) и убедиться, что кожа не повреждена. Если кожа повреждена, надо сначала перевязать рану.
2. Остановить кровотечение, прижав пальцами крупные кровеносные сосуды выше и ниже раны, или наложить жгут.
3. Протереть кожу вокруг раны йодом или спиртом и наложить стерильную повязку, чтобы предохранить рану от загрязнения.

*При закрытом переломе:*

1. Приложить холодный компресс.
2. Поврежденную конечность уложить во временную шину, прибинтовав ее к месту перелома, чтобы не возникло смещения костей.
3. При всех видах переломов и трещин необходимо обеспечить пострадавшему полный покой, исключая любые движения.

#### ***НАЛОЖЕНИЕ ШИНЫ***

1. Если под рукой не оказалось специальных шин, вместо них можно воспользоваться дощечками, кусочками фанеры, палками, камышом, туго скрученной соломой.
2. Надевают шину следующим образом: готовят дощечки, палки или фанерки такой длины, чтобы они захватывали не только место перелома, но и по одному суставу выше и ниже его. Этими дощечками обкладывают поврежденный участок конечности так, чтобы создать ей полный покой, лишит возможности совершать движения. Бинтом или заменяющим его материалом тщательно привязывают шины к неповрежденным частям тела.
3. Если нет материала для шин, то можно, например при повреждении руки, подвесить ее, используя для этой цели полу пиджака, или, согнув в локте, прибинтовать руку к туловищу.

*ПЕРЕЛОМ ПЛЕЧА Первую помощь должны оказывать двое: один поддерживает поврежденную руку и слегка потягивает плечо вниз; другой перемещает одну шину с внутренней стороны руки так, чтобы ее верхний конец доходил до подмышечной впадины, а вторую шину кладет с наружной стороны руки (верхний конец этой шины должен выступать над плечевым суставом). После того как шины правильно наложены, их привязывают. Между туловищем и рукой следует положить свернутую одежду. Руку подвешивают на косынке.*

### **Растяжение**

Под растяжением понимают повреждение связок, мышц, сухожилий и других тканей без нарушения их анатомической целостности. Как правило, растяжение - болезненная травма, при которой помимо боли в суставе наблюдается значительное опухание тканей.

Первая помощь при растяжении заключается в следующем: нужно пристроить травмированную конечность повыше и приложить к поврежденному месту холодный компресс (например, смоченное холодной водой полотенце). Через полчаса сустав следует плотно забинтовать и отправить пострадавшего к врачу (конечно, не своим ходом).

#### ***РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК***

Чаще всего повреждаются связки голеностопного (лодыжка) или коленного суставов. Впрочем, потянуть можно и кисть, и бедро, и плечо. Во всех случаях боль при повреждении не уступает

испытываемой при переломе, особенно тогда, когда связки рвутся. Поэтому окончательный диагноз можно установить только с помощью рентгенографии.

*Признаки:*

1. сильная боль;
2. припухлость;
3. изменение цвета кожи.

*Лечение:*

Ослабить давление на растянутый участок. При повреждении запястья облегчение обеспечивается перевязкой руки; при растяжении лодыжки надо лечь, подложив подушку под ногу. Прикладывайте холод в первые часы после растяжения; потом помогает тепло.

Если опухоль и боль держатся долго, необходимо обратиться к врачу.

### **РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ**

Симптомы растяжения мышц похожи на признаки растяжения связок: резкая боль, опухоль и внутреннее кровоизлияние (синяк).

Чаще всего этим повреждениям подвержены спортсмены: тяжелоатлеты (можно потянуть мышцы спины при поднятии тяжестей), футболисты, баскетболисты, регбисты (то есть представители тех видов, где велика нагрузка на ноги).

### **Травма позвоночника**

*Признаки:*

1. Потеря чувствительности ниже травмированного места или ощущение, будто тело перерезано пополам.
2. Пощипывание или покалывание в конечностях (это указывает на то, что повреждена шея).
3. Острая боль в пальцах рук и ног, хотя очевидно, что они не сломаны.
4. Потеря чувствительности кожи, что легко установить, слегка ущипнув ее.
5. Затрудненное дыхание.

*Ваши действия:*

1. Попросите пострадавшего не делать никаких движений.
2. Укройте его одеялом. Вызовите скорую помощь.
3. Если человек лежит на спине в бессознательном состоянии, ни в коем случае не переворачивайте его и не пытайтесь устроить поудобнее. Лишь очистите ему пальцем рот, если что-нибудь попало туда и мешает дыханию.
4. Внимательно следите за его дыханием. Если оно вдруг остановится, немедленно начинайте делать искусственное дыхание методом "изо рта в рот". При этом старайтесь не шевелить голову пострадавшего, чтобы не травмировать его еще больше.

### **Травма головы**

Сильный удар по голове может проломить череп и вызвать сотрясение или ушиб мозга.

#### **ПРОЛОМ ЧЕРЕПА**

*Признаки:*

1. сильное кровотечение из раны на голове;
2. кровотечение из носа, смешанное с желтоватой жидкостью.

*Ваши действия:*

1. попытаться остановить кровотечение, прикрыв рану стерильным марлевым тампоном, куском чистой ткани, чистым носовым платком;
2. наложить повязку, не трогая рану; доставить пострадавшего в травмопункт.

#### **СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА**

*Признаки:*

1. кратковременная потеря сознания;
2. слабость (вплоть до паралича одной стороны тела);
3. ослабленный пульс, шумное дыхание, покраснение лица, повышенная температура;
4. разный размер зрачков;
5. тошнота (рвота);
6. потеря ориентации.

*Ваши действия:*

1. немедленно вызвать скорую помощь

## **Травма лица**

### **ПОВРЕЖДЕНИЕ ЧЕЛЮСТИ**

*Ваши действия:*

1. освободить рот пострадавшего от крови и сломанных зубов;
2. подвязать челюсть бинтом вокруг головы;
3. немедленно обратиться к врачу.

### **ПЕРЕЛОМ НОСА**

*Признаки:*

1. сильная боль;
2. деформация переносицы;
3. сильное кровотечение.

*Ваши действия:*

1. срочно обратиться в травмопункт,
2. сделать рентген, чтобы установить степень повреждения.

### **ПОСТОРОННИЙ ПРЕДМЕТ В НОСУ**

Дети часто засовывают в нос камешки, шарики, пуговицы и другие мелкие предметы.

*Ваши действия:*

1. попробовать удалить попавший в нос предмет с помощью высмаркивания;
2. если это не помогло, срочно обратиться в травмопункт.

### **КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА**

*Причины:*

1. повреждение сосудов из-за резкого чихания, сморкания;
2. слабость сосудов;
3. перепад кровяного давления.

*Ваши действия:*

1. спокойно посидеть, ослабив застежку на воротнике, слегка вытянув вперед шею и зажав на несколько минут ноздри двумя пальцами;
2. можно на несколько минут приложить к переносице холодный компресс.

### **КРОВОПОДТЕК**

*Признаки:*

1. опухоль на поврежденном месте;
2. покраснение (в результате кровоизлияния в мягкие ткани);
3. изменение цвета кровоподтека по мере выздоровления (от сине-багрового до желто-зеленого).

*Как лечить:*

1. проверить, нет ли на этом месте перелома или трещины;
2. приложить на полчаса к ушибленному месту холодный компресс (полиэтиленовый мешочек с ледяной крошкой или намоченный в холодной воде кусок материи).

## **Травма уха**

### **ПОВРЕЖДЕНИЕ УХА**

Сильный удар по голове, очень сильный звук, ковыряние острым предметом могут вызвать повреждения среднего и внутреннего уха, наиболее опасным из которых является прокол барабанной перепонки.

*Симптомы повреждения:*

1. Сильная боль в ухе.
2. Головокружение и нарушение равновесия.
3. Потеря слуха этим ухом после травмы.
4. Головная боль.
5. Вытекающая из уха кровь или желтоватая жидкость.

*Ваши действия:*

1. Усадите пострадавшего и наклоните его голову в сторону, где находится травмированное ухо, чтобы из него свободно вытекала кровь.
2. Не затыкайте раненое ухо, чтобы не вызвать в нем повышение внутреннего давления.
3. Подложите под ухо вату и перебинтуйте его (только не туго).
4. Если пострадавший потерял сознание, переверните его на грудь и уложите в безопасную для дыхания позу.
5. Если он перестал дышать, сделайте ему искусственное дыхание.



### ПОСТОРОННИЙ ПРЕДМЕТ В УХЕ

Среднее и внутреннее ухо, а также барабанная перепонка повреждаются, если туда попадают посторонние предметы (шарики, камешки и др.).

*Признаки:*

1. "Стрельба" и звон в ухе.
2. Потеря слуха.
3. Острая боль.

*Ваши действия:*

немедленно обратиться в травмопункт.

### НАСЕКОМОЕ В УХЕ

1. Не разрешайте ковыряться в ухе, так как это может рассердить насекомое и, если у него есть жало, оно может пустить его в ход.
2. Подержите голову пострадавшего, наклонив ее к земле: может, насекомое само выползет.
3. Если оно не вылезает, попробуйте влить в ухо немного теплой воды.
4. Если все эти усилия не приводят к успеху, особенно в случае, когда насекомое все-таки ужалило, немедленно обращайтесь к врачу.

### Электротравма

Поражение электрическим током (электротравма) происходит:

1. при одновременном касании двух оголенных проводов электропроводки;
2. при касании одного оголенного провода, если человек в мокрой обуви, стоит на влажной земле, в луже и т.п.

*Ваши действия:*

1. Полностью отключить электричество в помещении, вынуть шнур из розетки,
2. Если это невозможно сделать, то:
  - обезопасить себя от действия электрического тока, встав на изолирующий материал (резиновый коврик, сухую доску, толстый сухой слой бумаги);
  - вытащить пострадавшего из зоны поражения каким-либо непроводящим электрический ток предметом (сухой деревянной шваброй, доской, стулом, с помощью петли, сделанной из веревки, полотенца, шарфа и т.д.);
  - оттащить пострадавшего в безопасное место.
3. Если ток еще действует на пострадавшего, надо встать на сухую деревянную доску или сверток сухой одежды, обернуть руки сухой тканью и, взявшись за сухие отстающие части одежды, оттащить пораженного от провода или при помощи сухой деревянной палки, сухой веревки оттянуть провод от него.
4. После этого, если потерпевший потерял сознание, нужно расстегнуть у него воротник, пояс, лифчик и уложить его так, чтобы голова была ниже туловища, а ноги выше.
5. Дать понюхать ватку с нашатырным спиртом.
6. Вызвать скорую помощь. До ее приезда:
  - привести пострадавшего в чувство, если он находится без сознания;
  - при остановке дыхания немедленно начинайте делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца

### Травматический шок

Травматический шок вызывается замедленным кровоснабжением организма (снижением обмена циркулирующей крови), например, из-за ослабления сокращений сердца, кровопотери, обезвоживания организма (при отравлениях).

Шок может развиваться как сразу после получения травмы, так и через несколько часов.

*Признаки:*

1. Общее ослабление организма.
2. Головокружение, тошнота и даже рвота.
3. Сильная жажда.
4. Обильное потение.
5. Слабый и неровный пульс.
6. Учащенное, поверхностное дыхание.

*Ваши действия:*

1. Уложить пострадавшего так, чтобы голова была понижее, а ноги - повыше, подложив под них подушку или свернутое одеяло.
2. Постараться успокоить его.
3. Ослабить пояс, расстегнуть пуговицу на воротнике рубашки.
4. Попросить кого-нибудь вызвать скорую помощь.
5. Укутать пострадавшего одеялом, чтобы согреть. Не стоит пользоваться грелкой, так как она забирает кровь от жизненно важных органов.
6. Смочить его губы водой, но не давать пить, так как это может задержать действие анестезии в случае госпитализации пострадавшего.
7. Не шевелить и не перемещать пострадавшего с места.
8. Если ему трудно дышать, а также если он находится в бессознательном состоянии, переверните пострадавшего на грудь и устройте в удобную для дыхания позу.
9. Если он не дышит, начинайте делать искусственное дыхание.