

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №10 города Каменск-Шахтинский (МБДОУ детский сад №10)

Рассмотрено:
на Общем собрании работников
МБДОУ детский сад №10
протокол № 4 от 28.08.2024г

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад №10
В.К.Михайлова
приказ от 28 августа 2024 г № 99

Согласовано:
с выборным органом
первичной профсоюзной организации
протокол от 28.08.2024г № 7
Председатель ПК
О.С.Калабердина

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ

I. Общие требования

1.1. Инструкция по оказанию первой помощи пострадавшим (далее – Инструкция, ОППП) составлена для изучения всеми работниками МБДОУ детский сад №10 (далее – МБДОУ, работодатель) приемов и способов оказания первой помощи при отсутствии сознания у пострадавших, остановке дыхания и кровообращения, нарушении проходимости дыхательных путей, при наружных кровотечениях и травмах тела, отравлениях, ранениях и поражениях, вызванных механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения.

1.2. Настоящая инструкция разработана в соответствии с Федеральным законом от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 03.05.2024 № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи», с использованием материалов Учебного пособия для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь «Первая помощь».

1.3. Разработанной инструкцией следует руководствоваться при оказании первой помощи пострадавшим работникам, а также во время обучения работников по оказанию первой помощи пострадавшим.

1.4. Первая помощь оказывается лицами, обязанными оказывать первую помощь в соответствии с федеральными законами или иными нормативными правовыми актами, а также самими пострадавшими (самопомощь) или находящимися вблизи лицами (взаимопомощь) в случаях, предусмотренных федеральными законами.

1.5. Первая помощь оказывается в соответствии с порядками, утверждаемыми Минздравом России, и включающими в себя:

- 1) перечень состояний, при которых оказывается первая помощь;
- 2) перечень мероприятий по оказанию первой помощи;
- 3) последовательность проведения мероприятий по оказанию первой помощи.

1.6. При травме, несчастном случае оценить обстановку и обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи, оперативно оказать первую помощь

пострадавшему, вызвать на место происшествия медицинского работника (при наличии в штате) или, если это не повлечет дальнейшего травмирования органов и тканей, транспортировать пострадавшего в медицинский пункт (при наличии), при необходимости вызвать «скорую медицинскую помощь» (доставить пострадавшего в медицинское учреждение).

1.7. Первую помощь потерпевшему необходимо оказывать под руководством одного человека, так как различные советы окружающих, суета, споры могут привести к потере времени. Вызов скорой помощи или, если это возможно, доставка потерпевшего в медицинское учреждение должны осуществляться незамедлительно.

1.8. Каждый работник должен изучить инструкцию по ОППП, быть обучен ОППП, а в определенных помещениях (постах ОПП) должны находиться аптечки для оказания первой помощи, укомплектованные согласно приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 24 мая 2024 г. N 262н «Об утверждении требований к комплектации аптечки для оказания работниками первой помощи пострадавшим с применением медицинских изделий».

1.9. Работник, оказывающий первую помощь должен знать:

- основы и порядок оказания первой помощи пострадавшему;
- перечень состояний, при которых оказывается первая помощь;
- признаки (симптомы) повреждений жизненно важных органов организма;
- Перечень мероприятий по оказанию первой помощи и последовательность их проведения;
- правила, способы и приемы оказания первой помощи в зависимости от каждой конкретной ситуации;
- все возможные способы перемещения пострадавшего.

1.10. Работник, оказывающий первую помощь, должен быть обучен:

- определению состояния пострадавшего, выполнению диагностики вида и особенностей поражения (травмы), подбору вида требуемой первой помощи, порядку проведения необходимых действий;
- правильному выполнению всего комплекса экстренной реанимационной помощи, выполнению контроля над эффективностью и, если это необходимо, корректировке реанимационных действий, учитывая состояние пострадавшего;
- остановке кровотечения путем наложения жгута, давящих повязок и т. д.;
- наложению повязок, косынок, транспортных шин при переломах костей, вывихах, тяжелых ушибах;
- оказанию помощи в случае поражения электрическим током, в случае теплового, солнечного удара и острых отравлений;
- применению подручных средств ОППП, для переноса, погрузки, транспортировки пострадавшего;
- пользованию аптечкой для оказания первой помощи.

II. Понятие первой помощи, перечень состояний, при которых оказывается первая помощь

2.1. Первая помощь – комплекс мероприятий, направленных на сохранение и поддержание жизни и здоровья пострадавших и проводимых при несчастных случаях, травмах, ранениях, поражениях, отравлениях, других состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью пострадавших, до оказания медицинской помощи.

2.2. Цель оказания первой помощи – это устранение явлений, угрожающих жизни, а также – в предупреждении дальнейших повреждений и возможных осложнений.

2.3. Первая помощь оказывается при следующих состояниях пострадавших:

- отсутствие сознания;
- остановка дыхания и (или) кровообращения;
- нарушение проходимости дыхательных путей инородным телом и иные угрожающие жизни и здоровью нарушения дыхания;
- наружные кровотечения;
- травмы, ранения и поражения, вызванные механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения;
- отравления;
- укусы или ужаления ядовитых животных;
- судорожный приступ, сопровождающийся потерей сознания;
- острые психологические реакции на стресс.

2.4. Первую помощь необходимо отличать от медицинской помощи. Оказание медицинской помощи сотрудниками и работниками, не имеющими медицинского образования, запрещено.

III. Мероприятия по оказанию первой помощи и последовательность их проведения

3.1. Оказывать первую помощь следует согласно Перечню мероприятий по оказанию первой помощи и последовательность их проведения (Приложение № 2 к Порядку оказания первой помощи, утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 3 мая 2024 г. № 220н:

1. Проведение оценки обстановки и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи:

определение факторов, представляющих непосредственную угрозу для собственной жизни и здоровья, жизни и здоровья пострадавшего (пострадавших) и окружающих лиц;

устранение факторов, представляющих непосредственную угрозу для жизни и здоровья пострадавшего (пострадавших), а также участников оказания первой помощи и окружающих лиц, в том числе предотвращение дополнительного травмирования пострадавшего (пострадавших);

обеспечение собственной безопасности, в том числе с использованием средств индивидуальной защиты (перчатки медицинские, маска медицинская);

оценка количества пострадавших;

устное информирование пострадавшего и окружающих лиц о готовности оказывать первую помощь, а также о начале проведения мероприятий по оказанию первой помощи;

устранение воздействия повреждающих факторов на пострадавшего;

извлечение пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест;

обеспечение проходимости дыхательных путей при их закупорке инородным телом;

перемещение пострадавшего в безопасное место.

2. Проведение обзорного осмотра пострадавшего (пострадавших) для выявления продолжающегося наружного кровотечения. При необходимости осуществление мероприятий по временной остановке наружного кровотечения одним или несколькими способами:

прямым давлением на рану;

если прямое давление на рану невозможно, опасно или неэффективно (инородное тело в ране, открытый перелом с выступающими в рану костными отломками), наложение давящей повязки (в том числе с фиксацией инородного тела) и (или) кровоостанавливающего жгута;

если кровотечение остановлено прямым давлением на рану - наложение давящей повязки;

при обширном повреждении конечности, отрыве конечности, если кровотечение не останавливается при прямом давлении на рану и (или) давящая повязка неэффективна - наложение кровоостанавливающего жгута.

3. Определение наличия признаков жизни у пострадавшего:

определение наличия сознания;

при наличии сознания - проведение подробного осмотра и опроса пострадавшего в соответствии с пунктом 5 настоящего Перечня;

при отсутствии сознания - восстановление проходимости дыхательных путей посредством запрокидывания головы с подъемом подбородка;

определение наличия дыхания с помощью слуха, зрения и осязания.

4. Проведение сердечно-легочной реанимации и поддержание проходимости дыхательных путей:

4.1. При отсутствии у пострадавшего признаков жизни (дыхания, кровообращения):

призыв окружающих лиц (при их наличии) для содействия оказанию первой помощи, вызов скорой медицинской помощи;

проведение сердечно-легочной реанимации на твердой ровной поверхности;

использование автоматического наружного дефибриллятора (при наличии);

при появлении у пострадавшего признаков жизни - выполнение мероприятий по поддержанию проходимости дыхательных путей в соответствии с подпунктом 4.2 пункта 4 настоящего Перечня;

4.2. При наличии у пострадавшего признаков жизни (дыхания, кровообращения) и отсутствии сознания:

выполнение мероприятий по поддержанию проходимости дыхательных путей посредством придания пострадавшему устойчивого бокового положения;

в случае невозможности придания устойчивого бокового положения в результате травмы или других причин - запрокидывание и удержание запрокинутой головы пострадавшего с подъемом подбородка;

вызов скорой медицинской помощи (если вызов скорой медицинской помощи не был осуществлен ранее).

5. Проведение подробного осмотра и опроса пострадавшего (при наличии сознания) для выявления признаков травм, ранений, отравлений, укусов или ужаливаний ядовитых животных, поражений, вызванных механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения, и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью:

опрос пострадавшего;

проведение осмотра головы;

проведение осмотра шеи;

проведение осмотра груди;

проведение осмотра спины;

проведение осмотра живота и таза;

проведение осмотра конечностей.

6. Выполнение мероприятий по оказанию первой помощи пострадавшему в зависимости от характера травм, ранений, отравлений, укусов или ужаливании ядовитых животных, поражений, вызванных механическими, химическими, электрическими, термическими поражающими факторами, воздействием излучения, и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью:

6.1. При ранении грудной клетки - наложение окклюзионной (герметизирующей) повязки;

6.2. При отравлении через рот - промывание желудка путем приема воды и вызывания рвоты;

6.3. При травмах, воздействиях излучения, высоких температур, химических веществ, укусах или ужаливаниях ядовитых животных - охлаждение;

6.4. При эффектах воздействия низких температур - проведение термоизоляции и согревания;

6.5. При травмах различных областей тела - наложение повязок;

6.6. При травмах различных частей тела - проведение иммобилизации (обездвиживания) с использованием медицинских изделий или подручных средств; аутоиммобилизация или обездвиживание руками травмированных частей тела, для обезболивания и предотвращения осложнений;

6.7. При судорожном приступе, сопровождающимся потерей сознания, - не препятствуя судорожным движениям, предотвращение дополнительного травмирования головы, после окончания судорожного приступа - поддержание проходимости дыхательных путей, в том числе посредством придания пострадавшему устойчивого бокового положения.

7. Оказание помощи пострадавшему в принятии лекарственных препаратов для медицинского применения, назначенных ему ранее лечащим врачом.

8. Придание и поддержание оптимального положения тела пострадавшего.

9. Вызов скорой медицинской помощи (если вызов скорой медицинской помощи не был осуществлен ранее), осуществление контроля состояния пострадавшего (наличия сознания, дыхания, кровообращения и отсутствия наружного кровотечения), оказание пострадавшему психологической поддержки, перемещение, транспортировка пострадавшего, передача пострадавшего выездной бригаде скорой медицинской помощи, медицинской организации, специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральными законами или иными нормативными правовыми актами.

IV. Соблюдение правил личной безопасности и обеспечение безопасных условий для ОППП

4.1. Перед началом действий на месте травмирования обеспечиваются безопасные условия для ОППП. При этом необходимо помнить, что может угрожать участнику оказания первой помощи, пострадавшему и очевидцам несчастного случая:

- поражение электрическим током;
- возможное возгорание или взрыв;
- поражение токсическими веществами;
- агрессивно настроенные люди;
- интенсивное дорожное движение;
- высокая вероятность обрушения здания или каких-либо конструкций и т.д.

4.2. Для снижения риска поражения следует, к примеру: выключить электричество, перекрыть газ, установить знаки аварийной остановки, перегородить проезжую часть

автомобилем, попытаться потушить пожар, сообщить окружающим людям о том, что сейчас будет оказываться необходимая первая помощь и т.д. При наличии неблагоприятных условий следует обратиться к соответствующим службам (аварийно-спасательные службы, полиция и т.д.).

V. Способы извлечения и перемещения пострадавшего

5.1. Экстренное извлечение пострадавших из труднодоступного места выполняется только при наличии угрозы для его жизни и здоровья и невозможности ОППП в тех условиях, в которых находится пострадавший. Во всех остальных случаях лучше дождаться приезда скорой медицинской помощи и других служб.

5.2. Если пострадавший находится в сознании, его экстренное извлечение производится так: руки участника оказания первой помощи проводятся под подмышками пострадавшего, фиксируют его предплечье, после чего пострадавший извлекается наружу.

5.3. Если пострадавший при несчастном случае на производстве (в организации) находится без сознания или с подозрением на травму шейного отдела позвоночника, следует фиксировать ему голову и шею, при этом одна из рук фиксирует за нижнюю челюсть голову пострадавшего, а вторая держит его противоположное предплечье.

5.4. Перемещать пострадавшего работника можно различными способами, зависящими от характера травм и его состояния, количества участников и их физических возможностей:

- перемещение пострадавшего в одиночку с поддержкой используется для перемещения легкопострадавших лиц, находящихся в сознании;
- перемещение пострадавшего в одиночку волоком применяется для перемещения на близкое расстояние пострадавших, имеющих значительный вес (нежелательно использовать у пострадавших с травмами нижних конечностей);
- переноска пострадавшего в одиночку на спине используется для переноски пострадавших с небольшим весом (не применяется для пострадавших без сознания);
- переноска в одиночку на плече, при этом пострадавшего придерживать за руку (не применяется при переноске с травмами груди, живота и позвоночника);
- переноска на руках используется для переноски пострадавших без сознания (нежелательно переносить пострадавших с подозрением на травму позвоночника);
- переноска пострадавшего вдвоем на замке из четырех рук: руки берутся так, чтобы обхватить запястье другой руки и руки помощника (в замок), после чего пострадавший усаживается на него и его поднимают и переносят;
- переноска вдвоем на замке из трех рук с поддержкой под спину: один из участников оказания первой помощи не берет руку в замок, а располагает ее на плече у другого (переноска пострадавших, у которых есть риск потери сознания или которые не могут удержаться на замке из четырех рук);
- переноска пострадавшего вдвоем за руки и ноги: один держит пострадавшего за предплечье одной руки, просунув руки подмышки, а другой – под колени;
- для переноски с подозрением на травму позвоночника необходимо несколько человек, которые под руководством одного поднимают и переносят пострадавшего, при этом один фиксирует голову и шею пострадавшего своими предплечьями. Безопаснее переносить пострадавшего на твердой ровной поверхности.

VI. Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения

6.1. К основным признакам жизни относятся наличие сознания, самостоятельное дыхание и кровообращение. Они проверяются в ходе выполнения сердечно-легочной реанимации.

6.2. Способы проверки сознания, дыхания, кровообращения у пострадавшего:

- для проверки сознания участник оказания первой помощи пытается вступить с пострадавшим в словесный и тактильный контакт, проверяя его реакцию на это;
- для проверки дыхания используются осязание, слух и зрение;
- отсутствие кровообращения у пострадавшего определяется путем проверки пульса на магистральных артериях.

6.3. Современный алгоритм сердечно-легочной реанимации (СЛР). Техника проведения давления руками на грудину и искусственного дыхания:

- проверить наличие сознания у пострадавшего, для чего аккуратно потормошить пострадавшего за плечи и громко спросить: «Что с Вами? Нужна ли помощь?»;
- при отсутствии сознания определить наличие дыхания, для чего восстановить проходимость дыхательных путей: одну руку положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой взять за подбородок, запрокинуть голову, поднять подбородок и нижнюю челюсть (при подозрении на травму шейного отдела позвоночника запрокидывание выполнять максимально аккуратно и щадящее);
- для проверки дыхания наклониться щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего и в течение 10 сек. попытаться услышать его дыхание, почувствовать выдыхаемый воздух на своей щеке и увидеть движения грудной клетки;
- при отсутствии дыхания вызвать скорую медицинскую помощь и приступить к сердечно-легочной реанимации;
- приступить к давлению руками на грудину пострадавшего, который должен располагаться лежа на спине на твердой ровной поверхности, при этом основание ладони одной руки помещается на середину грудной клетки пострадавшего, вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок, руки выпрямляются в локтевых суставах, плечи располагаются над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины;
- давление руками на грудину выполняется весом туловища участника оказания первой помощи на глубину 5-6 см с частотой 100-120 в минуту;
- после 30 надавливаний руками на грудину осуществить искусственное дыхание методом «рот-ко-рту», для чего открыть дыхательные пути пострадавшего (запрокинуть голову, поднять подбородок), зажать его нос двумя пальцами, сделать два вдоха искусственного дыхания;
- вдохи искусственного дыхания выполняются так: сделать свой нормальный вдох, герметично обхватить своими губами рот пострадавшего и выполнить равномерный выдох в его дыхательные пути в течение 1 секунды, наблюдая за движением его грудной клетки (ориентиром достаточного объема вдуваемого воздуха является начало подъема грудной клетки); после этого дать пострадавшему совершить пассивный выдох, после чего повторить вдох; на 2 вдоха искусственного дыхания должно быть потрачено не более 10 секунд. При этом рекомендуется использовать устройство для проведения искусственного дыхания.
- продолжить реанимационные мероприятия, чередуя 30 надавливаний на грудину с 2-мя вдохами искусственного дыхания.

6.4. Реанимационные мероприятия продолжаются до прибытия скорой медицинской помощи и распоряжения сотрудников скорой помощи о прекращении реанимации, либо до появления явных признаков жизни у пострадавшего на производстве или в организации.

6.5. При длительном проведении реанимационных мероприятий и возникновении физической усталости привлечь помощника к мероприятиям по ОППП.

6.6. В случае появления у пострадавшего с отсутствующим сознанием самостоятельного дыхания (либо если у пострадавшего без сознания, изначально имелось дыхание) необходимо придать ему устойчивое боковое положение, для этого:

- расположить ближнюю руку пострадавшего под прямым углом к его телу;
- дальнюю руку пострадавшего приложить тыльной стороной ладони к противоположной щеке пострадавшего, придерживая ее своей рукой;
- согнуть дальнюю от себя ногу пострадавшего в колене, поставить ее с опорой на стопу, надавить на колено этой ноги на себя и повернуть пострадавшего;
- после поворота пострадавшего набок слегка запрокинуть его голову для открытия дыхательных путей и подтянуть ногу, лежащую сверху, ближе к животу;
- наблюдать за состоянием пострадавшего до прибытия бригады скорой медицинской помощи, регулярно оценивая наличие у него дыхания.

VII. Оказание первой помощи при наружных кровотечениях и травмах

7.1. Провести обзорный осмотр в течение 1-2 секунд, с головы до ног для определения признаков кровотечения, требующего скорейшей остановки.

7.2. Основные признаки острой кровопотери:

- резкая общая слабость;
- чувство жажды;
- головокружение;
- мелькание «мушек» перед глазами;
- обморок, чаще при попытке встать;
- бледная, влажная и холодная кожа;
- учащённое сердцебиение;
- частое дыхание.

7.3. Наружное кровотечение сопровождается повреждением кожных покровов и слизистых оболочек, при этом кровь изливается наружу в окружающую среду.

7.4. По виду поврежденных сосудов кровотечения бывают:

- артериальные (наиболее опасные) – пульсирующая алая струя крови, быстро пропитывающаяся кровью одежда пострадавшего.
- венозные (меньшая скорость кровопотери) – кровь темно-вишневая, вытекает «ручьём».
- капиллярные – при ссадинах, порезах, царапинах.
- смешанные – кровотечения, при которых имеются одновременно артериальное, венозное и капиллярное кровотечение.

7.5. Способы временной остановки наружного кровотечения:

1. Прямое давление на рану. Рана закрывается стерильными салфетками или стерильным бинтом, после чего на область раны осуществляется давление рукой с силой, достаточной для остановки кровотечения. Допустимо осуществлять давление на рану рукой в медицинских перчатках.

2. Наложение давящей повязки. Осуществляется для более продолжительной остановки кровотечения. На рану кладутся стерильные салфетки из аптечки, бинт должен раскатываться по ходу движения, по окончании наложения повязку закрепить, завязав

свободный конец бинта вокруг конечности. Повязка накладывается с усилием (давлением).

3. Наложение кровоостанавливающего жгута. Применяется для более продолжительной временной остановки сильного артериального кровотечения. Для снижения негативного воздействия жгута на конечности его накладывают в соответствии с правилами:

- накладывать только при артериальном кровотечении при ранении плеча и бедра;
- накладывать между раной и сердцем, максимально близко к ране;
- если место наложения жгута приходится на среднюю треть плеча и на нижнюю треть бедра, следует наложить жгут выше;
- жгут накладывают только поверх одежды или тканевой (бинтовой) прокладки;
- перед наложением жгут следует завести за конечность и растянуть;
- кровотечение останавливается первым (растянутым) туром жгута, каждый последующий тур примерно наполовину перекрывает предыдущий;
- жгут не должен быть закрыт повязкой или одеждой, т.е. должен быть на виду;
- точное время наложения жгута указывают в записке, записку поместить под жгут;
- максимальное время нахождения жгута на конечности не должно превышать 60 минут в теплое время года и 30 минут в холодное;
- после наложения жгута конечность следует иммобилизовать (обездвижить) и термоизолировать (укутать) доступными способами;
- если максимальное время наложения жгута истекло, а медицинская помощь недоступна, следует:
 - а) осуществить пальцевое прижатие артерии выше жгута;
 - б) снять жгут на 15 минут;
 - в) выполнить лёгкий массаж конечности, на которую был наложен жгут;
 - г) наложить жгут чуть выше предыдущего места;
 - д) максимальное время повторного наложения – 15 минут.

В качестве импровизированного жгута можно использовать подручные средства: тесьму, платок и др. Для остановки кровотечения в этом случае из указанных материалов делается петля, закручивающаяся до остановки или значительного ослабления артериального кровотечения с помощью любого прочного предмета (деревянного или металлического прута). При достижении остановки кровотечения прут прибинтовывают к конечности.

7.6. Оказание первой помощи при носовом кровотечении. Если пострадавший находится в сознании, усадить его со слегка наклоненной вперед головой и зажать ему нос в районе крыльев носа на 15-20 минут, при этом положить холод на переносицу. Если спустя указанное время кровотечение не остановилось, вызвать скорую медицинскую помощь, до приезда которой продолжать выполнять те же мероприятия. Если пострадавший находится без сознания, следует придать ему устойчивое боковое положение, контролируя проходимость дыхательных путей, вызвать скорую медицинскую помощь.

VIII. Мероприятия, предупреждающие развитие травматического шока

8.1. Травматический шок – это серьезное состояние, причинами развития которого являются тяжелые травмы и сильные кровотечения. Развитие травматического шока сопровождается тяжелыми нарушениями в работе всех систем организма, вплоть до смерти пострадавшего, как на месте несчастного случая, так и впоследствии, на этапе

транспортировки бригадой скорой медицинской помощи, а также лечения в медицинской организации.

8.2. Признаки травматического шока:

- наличие тяжелой травмы и сильного кровотечения;
- нарушения дыхания и кровообращения (учащенное дыхание и сердцебиение);
- бледная холодная влажная кожа;
- возбуждение, сменяющееся апатией.

8.3. Мероприятия, предупреждающие развитие травматического шока:

- остановка кровотечения;
- придание пострадавшему оптимального положения тела;
- иммобилизация травмированных конечностей;
- защита от переохлаждения (укутывание подручными средствами или покрывалом изотермическим спасательным).

IX. Порядок проведения подробного осмотра пострадавшего

9.1. Подробный осмотр производится очень внимательно и осторожно с целью выявления травм различных областей тела и других состояний, требующих оказания первой помощи.

9.2. При проведении подробного осмотра необходимо обращать внимание на изменение цвета кожи и появление на ней каких-либо образований (пузырей, кровоподтеков, опухолей), наличие ранений, инородных тел, костных отломков, деформаций конечностей и т.п.

9.3. Подробный осмотр производится в следующем порядке:

- осматривается и аккуратно ощупывается голова для определения наличия повреждений, кровотечений, кровоподтеков;
- крайне осторожно и аккуратно осматривается шея для выявления возможных деформаций, костных выступов, болезненных мест;
- осматривается и ощупывается грудная клетка в последовательности «передняя поверхность – задняя поверхность – боковые стороны», без особой необходимости пострадавшего на производстве (в организации) не поворачивают;
- осматривается живот и область таза, при этом уделяется внимание не только поиску открытых ран, но и наличию явно видимых кровоподтеков и ссадин как признаков возможной тупой травмы живота, внутренних органов и костей таза;
- осматриваются и ощупываются ноги и руки, при этом обращается внимание на их возможную деформацию как на один из признаков перелома костей.

X. Оказание первой помощи при травмах различных областей тела

10.1. Оказание первой помощи при травмах головы

10.1.1. Травмы головы часто сопровождаются значительным кровотечением и нарушением функции головного мозга.

10.1.2. Для черепно-мозговой травмы характерны бледность, общая слабость, сонливость, головная боль, головокружение и потеря сознания. Пострадавший может быть в сознании, но при этом не помнит обстоятельств травмы и событий, ей предшествующих.

10.1.3. Более тяжелое повреждение мозга сопровождается длительной потерей сознания, параличами конечностей.

10.1.4. Переломы костей черепа могут сопровождаться признаками: выделение бесцветной или кровянистой жидкости из ушей, носа; кровоподтеки вокруг глаз.

10.1.5. Первая помощь при травме головы: остановка кровотечения (наложение давящей повязки), вызов скорой медицинской помощи и контроль состояния пострадавшего.

10.1.6. Если пострадавший находится без сознания, следует придать ему устойчивое боковое положение, которое уменьшает вероятность западения языка и попадания рвотных масс или крови в дыхательные пути. При наличии раны и кровотечения выполнить прямое давление на рану, при необходимости – наложить повязку.

10.1.7. В случае, если у пострадавшего отмечаются признаки нарушения целостности костей черепа, необходимо обложить края раны бинтами и только после этого накладывать повязку.

10.1.8. При нахождении в ране инородного предмета нужно зафиксировать его, обложив салфетками или бинтами, и наложить повязку. Извлекать инородный предмет запрещено.

10.2. Оказание первой помощи при травмах глаз и носа

10.2.1. При повреждениях глаз следует наложить повязку с использованием стерильного перевязочного материала из аптечки первой помощи. Повязка накладывается на оба глаза.

10.2.2. При травме носа и наружном кровотечении:

- если пострадавший в сознании, усадить его со слегка наклоненной вперед головой и зажать ему нос в районе крыльев носа на 15-20 минут, при этом положить холод на переносицу. Если спустя указанное время кровотечение не остановилось, вызвать скорую помощь, до приезда которой продолжать выполнять те же мероприятия;

- если пострадавший без сознания, придать ему устойчивое боковое положение, контролируя проходимость дыхательных путей, вызвать скорую помощь.

10.2.3. Самостоятельное вправление переломов носа недопустимо.

10.3. Оказание первой помощи при травме шеи

10.3.1. Для временной остановки наружного кровотечения при травмах шеи выполнить пальцевое прижатие сонной артерии, производимое на передней поверхности шеи снаружи от гортани по направлению к позвоночнику на стороне повреждения четырьмя пальцами одновременно или большим пальцем.

10.3.2. Для остановки венозного кровотечения использовать давящую повязку.

10.3.3. Фиксация шейного отдела позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием медицинских изделий).

10.3.4. При травме шейного отдела позвоночника с повреждением спинного мозга пострадавший может быть в сознании, но полностью или частично обездвижен. Вывихи и переломы шейных позвонков проявляются резкой болью в области шеи.

10.3.5. Смещение поврежденных шейных позвонков может привести к тяжелым последствиям, вплоть до остановки дыхания и кровообращения. Вручную поддерживать голову в положении, ограничивающем движение, дожидаясь прибытия скорой помощи.

10.3.6. В качестве подручных средств для фиксации шейного отдела позвоночника можно использовать элементы одежды (куртка, свитер и т.п.), которые оборачивают вокруг шеи, предотвращая сдавливание мягких тканей и органов шеи, добиваясь того, чтобы края импровизированного воротника туго подпирали голову.

10.3.7. Табельные устройства для фиксации шейного отдела позвоночника (шейные воротники и шины) накладываются вдвоем, при этом один фиксирует голову и шею

руками, второй располагает заднюю часть воротника на задней поверхности шеи. После этого загибает переднюю часть вперед и фиксирует.

10.4. Оказание первой помощи при травмах груди

10.4.1. При травмах груди часто отмечаются переломы и ушибы ребер, которые характеризуются припухлостью в месте перелома, резкой болью, усиливающейся при дыхании и изменении положения тела пострадавшего.

10.4.2. При переломах и ушибах ребер необходимо придать пострадавшему полусидячее положение и контролировать его состояние до прибытия скорой медицинской помощи.

10.4.3. Признаками ранения груди, при котором нарушается ее герметичность, является наличие раны в области грудной клетки, через которую во время вдоха с характерным всасывающим звуком засасывается воздух; на выдохе кровь в ране может пузыриться. Дыхание у пострадавшего частое, поверхностное, кожа бледная с синюшным оттенком.

10.4.4. При ранениях груди осуществляют первичную герметизацию раны ладонью, после чего накладывают герметизирующую (окклюзионную) повязку. На рану помещается воздухонепроницаемый материал (упаковка от бинта, полиэтилен), который закрепляется лейкопластырем с незафиксированным уголком, выполняющим функцию клапана – не дает воздуху поступать в грудную клетку и снижает избыточное давление. Другой способ – закрепление воздухонепроницаемого материала бинтом. Пострадавшему работнику придается полусидячее положение с наклоном в пораженную сторону.

10.5. Оказание первой помощи при травмах живота и таза

10.5.1. Закрытая травма живота может оставаться незамеченной, пока внутреннее кровотечение не вызовет резкого ухудшения состояния. Открытая травма живота может сопровождаться выпадением внутренних органов и кровотечением.

10.5.2. Задача первой помощи при травмах живота – остановка кровотечения при открытой травме (прямым давлением на рану, наложением давящей повязки), вызов скорой медицинской помощи и контроль состояния пострадавшего до ее прибытия.

10.5.3. При закрытых травмах живота жалобы на постоянную острую боль по всему животу, сухость во рту, тошноту и рвоту. Могут отмечаться признаки кровопотери: резкая общая слабость, жажда и головокружение, мелькание «мушек» перед глазами, обморок (чаще при попытке встать), бледная, влажная и холодная кожа, учащенное дыхание и сердцебиение.

10.5.4. При закрытой травме живота с признаками кровопотери вызвать скорую медицинскую помощь, положить холод на живот, придать положение на спине с валиком под полусогнутыми разведенными в стороны ногами, контролировать его состояние.

10.5.5. Признаки травмы таза: боли внизу живота, кровоподтеки и ссадины в этой области. Придать пострадавшему положение на спине с валиком под полусогнутыми разведенными ногами и контролировать его состояние до прибытия скорой медицинской помощи.

10.6. Оказание первой помощи при травмах конечностей

10.6.1. В случае повреждения кровеносных сосудов конечностей следует остановить кровотечение в зависимости от его вида, места ранения и наличия оснащения, используя способы: прямое давление на рану, наложение давящей повязки, пальцевое прижатие артерии, сгибание конечности в суставе, наложение кровоостанавливающего жгута.

10.6.2. В большинстве случаев вызвать и дожидаться приезда скорой медицинской помощи, которая выполнит обезболивание и иммобилизацию конечности. Придерживать травмированную конечность вручную и контролировать состояние пострадавшего.

10.6.3. Если в результате особых обстоятельств предполагается транспортировка пострадавшего, выполнить иммобилизацию поврежденной конечности – создание неподвижности поврежденной части тела с помощью подручных средств, транспортных шин из аптечки или, используя здоровые части тела пострадавшего (аутоиммобилизация).

10.6.4. При иммобилизации зафиксировать минимум два сустава (один ниже, другой выше перелома). При переломе плеча и бедра надо фиксировать три сустава – плечевой, локтевой, лучезапястный или тазобедренный, коленный, голеностопный соответственно.

10.6.5. При использовании способа иммобилизации аутоиммобилизации поврежденную ногу можно прибинтовать к здоровой ноге, проложив между ними мягкий материал, поврежденную руку можно зафиксировать, прибинтовав к туловищу.

10.6.6. На область предполагаемой травмы положить холод.

10.6.7. Иммобилизация можно проводить с помощью импровизированных шин (доска, кусок плотного картона и т.п.). Накладываются поверх одежды и обуви, без исправления положения конечности, фиксируя два или три сустава (в зависимости от места перелома).

10.6.8. Признаки вывиха: сильная боль в области пораженного сустава, нарушение двигательной функции конечности, принятие вынужденного положения конечности и деформация формы сустава, смещение суставной головки.

10.6.9. Первая помощь при вывихе: вызов скорой медицинской помощи, фиксация поврежденной конечности при помощи повязки в положении, в котором она оказалась после вывиха и придание конечности возвышенного положения. Самим вывихи не вправляются.

10.7. Оказание первой помощи при травмах позвоночника

10.7.1. Вывихи и переломы грудных и поясничных позвонков сопровождаются болями в области поврежденного позвонка. При повреждении спинного мозга могут быть нарушения чувствительности и движений в конечностях (параличи).

10.7.2. При оказании первой помощи помнить о необходимости уменьшить подвижность позвоночника. Для этого, например, после извлечения или при перемещении пострадавший должен находиться на ровной, жесткой, горизонтальной поверхности.

10.7.3. Перемещение или перекладывание пострадавшего следует осуществлять с помощью нескольких человек, особое внимание уделить фиксации шейного отдела позвоночника.

XI. Оказание первой помощи при электротравме и ожогах

11.1. Электротравма возникает при прямом или не прямом контакте человека с источником электричества. Под действием тепла (джоулево тепло), образующегося при прохождении электрического напряжения по тканям тела, возникают ожоги.

11.2. В результате прямого действия тока на организм человека возникают общие явления (расстройство деятельности центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и др.). Побочные явления (тепло, свет, звук) могут вызвать значительные изменения в организме (ослепление и ожоги вольтовой дугой, повреждение органов слуха и т. д.).

11.3. Оказание первой помощи при электротравме:

- с целью самозащиты обмотать руки сухой тканью, надеть резиновые перчатки, встать на сухую доску и т.п.;
- освободить пострадавшего от действия электрического тока, применив подручные средства (сухую палку, веревку, доску и др.), потянув за куртку, отключив сеть и т.д.

- при отсутствии дыхания, пульса осуществить реанимационные мероприятия;
- наложить на пораженную область стерильную повязку.

11.4. Ожоги могут возникать под прямым воздействием на кожу:

- пламени, пара, от горячего предмета (термические ожоги);
- электричества (электроожоги);
- кислот, щелочей и других агрессивных веществ (химические ожоги);
- излучения (радиационные ожоги, например, солнечные).

11.5. Признаки поверхностного ожога: покраснение и отек кожи в месте воздействия поражающего агента, а также появление пузырей, заполненных прозрачной жидкостью.

11.6. Глубокие ожоги проявляются появлением пузырей, заполненных кровянистым содержимым, которые могут быть частично разрушены, кожа может обугливаться и становиться нечувствительной к боли.

11.7. Первая помощь при ожогах: прекращение действия повреждающего агента (тушение огня, удаление химических веществ, прекращение действия электрического тока на организм), охлаждение обожженной части тела под струей холодной воды в течение 20 минут (приложение холода поверх повязки или ткани).

11.8. При термическом ожоге немедленное охлаждение ослабляет боль, снижает отечность, уменьшает площадь и глубину ожогов.

11.9. При химическом ожоге смыть вещество с поверхности кожи струей проточной воды в течение 20 минут.

11.10. Ожоговую поверхность закрыть нетугой повязкой, дать пострадавшему при несчастном случае теплое питье. Вызвать скорую медицинскую помощь.

11.11. Запрещается вскрывать ожоговые пузыри, убирать с пораженной поверхности части обгоревшей одежды, наносить на пораженные участки пострадавшего мази или жиры.

11.12. Первая помощь при ожогах верхних дыхательных путей (пострадавший находился в горящем помещении, есть кашель, одышка): вынос пострадавшего на свежий воздух, придание оптимального положения (полусидя) и вызов скорой медицинской помощи.

XII. Оказание первой помощи при перегревании (тепловом ударе)

12.1. Перегревание развивается при нарушениях теплоотдачи организма вследствие длительного нахождения человека в условиях повышенной температуры окружающего воздуха (особенно в сочетании с высокой влажностью).

12.2. Признаки перегревания: повышенная температура тела, головная боль, тошнота и рвота, головокружение, слабость, потеря сознания, судороги, учащённое сердцебиение и поверхностное дыхание.

12.3. Пострадавшего переместить в прохладное место, при наличии сознания дать выпить охлаждённой воды, расстегнуть или снять одежду. Пострадавшему на производстве (в организации) без сознания придать устойчивое боковое положение.

12.4. Не допускать резкого охлаждения тела пострадавшего (помещать в ванну с холодной водой). До приезда скорой медицинской помощи контролировать состояние, быть готовым к началу сердечно-легочной реанимации.

XIII. Оказание первой помощи при переохлаждении, отморожении

13.1. Переохлаждение – расстройство функций организма в результате понижения температуры тела под действием холода.

13.2. Признаки переохлаждения: жалобы на ощущение холода, дрожь, озноб (в начальной стадии переохлаждения). В дальнейшем появляется заторможенность, утрачивается воля к спасению, возникает урежение пульса и дыхания.

13.3. При ОППП поменять одежду пострадавшего на теплую и сухую, укутать подручными средствами, переместить в теплое помещение, дать тёплое питье (если в сознании), в помещении направить на него поток теплого воздуха. Укутать спасательным изотермическим покрывалом серебристой стороной внутрь, оставив свободным лицо.

13.4. Отморожение – местное повреждение тканей, вызванное воздействием низкой температуры.

13.5. Признаки отморожения – потеря чувствительности кожи, появление на ней белых, безболезненных участков. Чаще развивается отморожение открытых участков кожи (уши, нос, щеки, кисти рук) или конечностей с нарушенным кровообращением (пальцев ног). Возможно появление «деревянного звука» при постукивании пальцем по поврежденной конечности, невозможность или затруднение движений в суставах. После согревания человека появляются боль, отек, краснота с синюшным оттенком, пузыри.

13.6. Первая помощь при отморожении:

- укрыть поврежденные конечности и участки тела теплоизолирующим материалом (вата, одеяло, одежда) или наложить теплоизолирующую повязку, т.к. согревание должно происходить «изнутри»;
- создать обездвиженность поврежденного участка, переместить пострадавшего работника в теплое помещение, дать теплое питье;
- пораженные участки активно не согревать (не опускать в горячую воду), не растирать, не массировать, не смазывать чем-либо.

XIV. Оказание первой помощи при отравлении

14.1. Токсическое вещество может попасть в организм четырьмя путями:

- через пищеварительный тракт при попадании токсических веществ в организм человека через рот (лекарства, моющие средства, пестициды, грибы и т.д.);
- через дыхательные пути при попадании газообразных токсических веществ в организм при вдохе (угарный газ, хлор, пары клея, красителей, растворителей);
- через кожу и слизистые оболочки посредством контакта с растворителями и средствами от насекомых;
- в результате инъекции при попадании инъектируемых токсических веществ в организм при введении яда, лекарства или наркотиков шприцем.

14.2. Признаки и проявления отравлений:

- особенности места происшествия – необычный запах, открытые или опрокинутые емкости с химическими веществами, открытая аптечка с рассыпанными таблетками, шприцы и т.д.;
- общее болезненное состояние или вид пострадавшего;
- внезапно резвившиеся тошнота, рвота, понос, боли в груди или животе;
- затруднение дыхания, потливость, слюнотечение;
- потеря сознания, мышечные подергивания и судороги, ожоги вокруг губ, на языке или на коже, неестественный цвет кожи, раздражение, ранки на ней;
- странная манера поведения человека, необычный запах изо рта.

14.3. Общие принципы оказания первой помощи при отравлении:

- прекратить поступление яда в организм пострадавшего;
- опросить пострадавшего и попытаться выяснить, какой вид отравляющего вещества был принят, в каком количестве и как давно (если ядовитое вещество неизвестно, собрать небольшое количество рвотных масс для медицинской экспертизы);
- попытаться удалить яд (спровоцировать рвоту, смыть токсическое вещество);
- оценить состояние пострадавшего и оказать первую помощь.

14.4. Оказание первой помощи при отравлении через рот:

- удалить ядовитое вещество, для этого рекомендовать пострадавшему вызвать рвоту, выпив большое количество воды (5-6 стаканов) и надавив двумя пальцами на корень языка (не вызывать рвоту, если пострадавший находится без сознания);
- посоветовать выпить еще 5-6 стаканов воды, чтобы уменьшить концентрацию ядовитого вещества в желудке и, при необходимости, вызвать рвоту повторно;
- до прибытия скорой медицинской помощи контролировать состояние.

14.5. Оказание первой помощи при отравлении через дыхательные пути:

- убедиться, что место происшествия не представляет опасности, при необходимости использовать средства индивидуальной защиты;
- изолировать пострадавшего на производстве от воздействия газа или паров, для этого вынести (вывести) пострадавшего на свежий воздух;
- при отсутствии сознания придать устойчивое боковое положение, а при отсутствии дыхания приступить к сердечно-легочной реанимации, при этом использовать маску с одноходовым клапаном или устройство для искусственного дыхания;
- до прибытия скорой медицинской помощи контролировать состояние.

14.6. Оказание первой помощи при отравлении через кожу:

- снять загрязненную одежду, удалить яд с поверхности кожи промыванием;
- при наличии повреждений кожи – наложить повязку.

XV. Оптимальные положения тела пострадавшего с травмами груди, живота, таза, конечностей, с потерей сознания, признаками кровопотери

15.1. При травме груди расположить пострадавшего в полусидячем положении с наклоном туловища на пораженную сторону груди (опереть о стену, автомобиль и т.д.).

15.2. При травме живота и таза пострадавшему находиться в положении лежа на спине с полусогнутыми и разведенными ногами, при этом под колени подкладывается импровизированная опора – сумка, свернутая одежда.

15.3. При травмах конечностей придать удобное положение, при котором пострадавший испытывает меньше страданий (при отсутствии сознания – устойчивое боковое положение).

15.4. При сильном наружном кровотечении или с признаками кровопотери находиться в положении лежа на спине с приподнятыми ногами, под которые подкладывается одежда.

15.5. При подозрении на травму позвоночника располагать на твердой ровной поверхности.

15.6. При несчастном случае на производстве с тяжелыми травмами желательно укутать пострадавшего подручными средствами – одеждой, одеялом и т.д. или спасательным изотермическим покрывалом серебристой стороной внутрь, оставив свободным лицо.

XVI. Оказание психологической поддержки пострадавших

16.1. Психологическая поддержка – важная часть оказания первой помощи, система приемов, позволяющая людям без психологического образования, помочь окружающим (и себе), оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями.

16.2. Плач – это та реакция, которая позволяет в сложной кризисной ситуации выразить переполняющие человека эмоции. Нужно дать этой реакции состояться.

16.3. Помощь при плаче:

- по возможности не оставляйте пострадавшего одного;
- поддерживайте физический контакт с пострадавшим;
- выразите человеку свою поддержку и сочувствие (словами или держа за руку);
- дайте человеку возможность говорить о своих чувствах, воздержитесь от советов;
- если реакция плача затянулась, помогите пострадавшему отвлечься: сконцентрировать внимание на глубоком и ровном дыхании, вместе с этим выполнять любую несложную деятельность.

16.4. Истероидная реакция (истерика) имеет признаки: чрезмерное возбуждение; множество движений, театральные позы; эмоциональная быстрая речь; крики и рыдания.

16.5. Помощь при истерике:

- постарайтесь отвести пострадавшего от зрителей и замкнуть его внимание на себе;
- если зрителей удалить невозможно, постарайтесь стать самым внимательным слушателем, оказывайте человеку поддержку, слушайте, кивайте, поддакивайте;
- проявляйте спокойствие и не демонстрируйте пострадавшему сильных эмоций;
- говорите короткими простыми фразами, уверенным тоном;
- не потакайте желаниям пострадавшего и не вступайте в активный диалог;
- переключите внимание пострадавшего, вызвав у него ориентировочную реакцию, задайте неожиданный вопрос (не имеющий негативного содержания) или произнесите его имя, после чего задайте вопрос, требующий развернутого ответа;
- после истерики возможен упадок сил, поэтому необходимо предоставить человеку отдых, передав его специалистам, либо близким людям.

16.6. Агрессивная реакция имеет признаки:

- возбуждение, раздражение, недовольство, гнев (даже по незначительному поводу);
- повышенное мышечное напряжение;
- нанесение окружающим ударов руками или предметами;
- словесные оскорбления, брань.

16.7. Помощь при агрессивной реакции:

- оцените, насколько безопасно для вас будет оказывать помощь в данной ситуации, и что вы можете сделать для обеспечения большей безопасности;
- сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций;
- воздержитесь от эмоциональных реакций на оскорбления и брань к вам;
- говорите спокойным голосом, постепенно снижая темп и громкость своей речи;
- демонстрируйте благожелательность, не вступайте в споры и не противоречьте;
- отойдите с пострадавшим от окружающих и дайте ему возможность выговориться;

- включите пострадавшего в какую-нибудь деятельность с физической нагрузкой;
- если у пострадавшего нет цели получить выгоду от агрессивного поведения, ему важно, чтобы негативный исход не произошел и он понимает, что негативный исход может последовать, то агрессию можно снизить, объяснив пострадавшему негативный исход подобного поведения.

16.8. Страх имеет признаки:

- напряжение мышц (особенно лицевых);
- сильное сердцебиение;
- учащенное поверхностное дыхание;
- сниженный контроль собственного поведения.

16.9. Помощь при страхе:

- быть рядом с человеком, дать ему ощущение безопасности;
- если страх парализует человека, то предложите задержать дыхание и сосредоточиться на спокойном медленном дыхании;
 - когда острота страха начинает спадать, говорите с человеком о том, чего именно он боится, не нагнетая эмоции, давая возможность выговориться;
 - сообщите о том, что происходит вокруг, о ходе работ (информационный голод провоцирует усиление страха).

16.10. Апатия имеет признаки:

- непреодолимая усталость, когда любое движение и сказанное слово дается с трудом;
- равнодушие к происходящему;
- отсутствие эмоциональных проявлений;
- заторможенность, снижение темпа речи или полное отсутствие.

16.11. Помощь при апатии:

- создайте условия, чтобы пострадавший отдохнул, чувствовал себя в безопасности;
- если это невозможно, помогите мягко выйти из этого состояния (самомассаж активных биологических зон – мочек ушей и пальцев рук, помогите в этом);
- говорите мягко, медленно, спокойным голосом, повышая громкость и скорость речи;
- постепенно задавайте вопросы, на которые он может ответить развернуто;
- предложите какую-либо незначительную физическую нагрузку (пройтись пешком, сделать несколько простых физических упражнений).