



ПЕРША ДОПОМОГА ЦЕ НЕ СКЛАДНО



Передмова	2
Перша допомога	3
Виклик швидкої медичної допомоги	4
Втрата свідомості	5
Позиція для відновлення	6
Серцево-легенева реанімація дорослих	7
Серцево-легенева реанімація у дітей	8
Реанімація немовлят (діти до 1 року)	9
Усунення перешкоди з дихальних шляхів	10
Масивна кровотеча	11
Рани зі стороннім тілом	12
Ампутація	13
Кровотеча з отворів тіла	14
Дрібні рани	15
Черепно-мозкові травми	16
Травми хребта та спинного мозку	17
Зовнішній пневмоторакс	18
Травми суглобів	19
Переломи	20
Переломи верхніх кінцівок	21
Переломи нижніх кінцівок	22
Опіки	23
Перегрів	24
Обмороження	25
Зустрічі з тваринами	26
– Укуси змій	26
– Укуси собаки	26
– Укуси комах	26
– Укуси кліщів	26
Непритомність	27
Інсульт	28
Гострий інфаркт міокарда	29
Приступ астми	30
Утоплення	31
Догляд за постраждалими до прибуття служби порятунку	32
Отруєння	33
Транспортування поранених	34
– Транспортування одним рятувальником	34
– Транспортування двома рятувальниками	35
Тест про тіло людини	36

Автор:	магістр Ева Бернатова
Редакція:	магістр Мірослава Їрুকова
Ілюстрація:	Мартін Зах (ЗАХ)
Редагування презентацій та друк:	«Graphic Live spol. s r.o.»
Видавець:	«IV - Nakladatelství s.r.o.», IČ: 27585948 Koněvova 2660/141, 130 00 Praha 3
Copyrights:	© Český červený kříž, Rozdělovská 2467/63, Praha 6 - Břevnov

**ДЯКУЄМО ВСІМ КОМПАНІЯМ ТА ПРИВАТНИМ ОСОБАМ,
ЗАВДЯКИ ВНЕСКУ ЯКИХ ЦЯ ПУБЛІКАЦІЯ СТАЛА МОЖЛИВОЮ.**



Шановні юні читачі!

Ви відкриваєте видання з низки тих, які Чеський Червоний Хрест публікує саме для вас як тих, хто розуміють, що важливо вміти надавати першу допомогу, і хочуть знати, як це зробити. Знаючи, як надати першу допомогу, ви також можете врятувати життя друзів, батькам або зовсім незнайомим людям. Важливо знати, як це зробити до приїзду швидкої допомоги. Навіть деякі дорослі не знають те, що довідаєтесь ви, прочитавши цю книгу.

Автори доклали зусиль, щоб вам було легко читати її, щоб це не була просто «сіра теорія», і я вважаю, що їм це вдалося. Вірю, що скоро ви дочитаєте її до кінця, спробуєте все, що довідалися про першу допомогу, щоб за потреби бути корисним своїм близьким.

Ви знаєте, що допомоги може тільки той, хто знає, як це зробити.

Вітає вас Марек Юкл

Президент Чеського Червоного Хреста

Передмова

Перша допомога

- це набір простих і логічних дій, які дозволяють врятувати життя
- закон вимагає від нас її надання
- повинні знати всі – і діти, і дорослі

При наданні першої допомоги завжди пам'ятайте про свою безпеку.

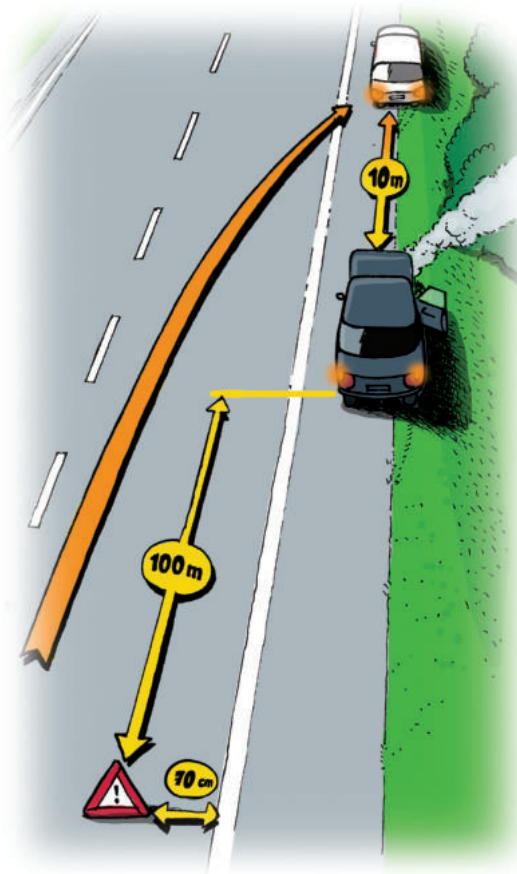
- Робіть все можливе, щоб не поставити під загрозу своє життя
- Завжди думайте, чи будете ви втручатися в ситуацію, чи просто покличете на допомогу
- Захистіть себе - використовуйте гумові рукавички під час зупинки кровотечі, використовуйте реанімаційну маску для штучного дихання
- Особливо небезпечно:
 - стрибати у воду заради порятунку потопуючого
 - входити в палаючу будівлю
 - допомагати при ДТП, коли інші машини можуть вас збити

Убезпечення місця ДТП

- автомобіль потрібно припаркувати перед місцем ДТП (об'їхати, а потім зупинитися)
- необхідно носити світловідбиваючий жилет
- необхідно звернути увагу спочатку на місце аварії, потім на постраждалих
- необхідно включити аварійну сигналізацію на власному та пошкодженому автомобілях
- попереджувальний трикутник повинен бути розміщений у напрямку, звідки можуть прибути автомобілі; при цьому не менше ніж за 50 метрів від місця ДТП, на автомагістралі - не менше 100 метрів, у населеному пункті - навіть менше

Якщо цього не вимагає ситуація, постраждалу особу з автомобіля краще не витягувати.

**МЕРТВІЙ РЯТУВАЛЬНИК
=
ПОГАНІЙ РЯТУВАЛЬНИК**



Виклик швидкої медичної допомоги

Номер телефону 155 – ДЗВІНОК Є БЕЗКОШТОВНИЙ

Завжди повідомляйте:

- своє ім'я
- місце, де знаходиться поранений
- характер надзвичайної події (дорожньо-транспортна пригода, раптова судинна недостатність...)
- стан здоров'я потерпілої особи



**НІКОЛИ НЕ ЗАКІНЧУЙ
РОЗМОВУ ПЕРШИМ.**

Диспетчер порадить вам, що зробити, якщо ви не знатимете як допомогти.

Допоможіть рятувальникам знайти вас (надішліть когось до входу в будинок або на головну дорогу...).

Застосунок «**Záchranka**» полегшить визначення вашого місцезнаходження.

Швидку медичну допомогу викликайте у таких випадках:

- масивна кровотеча
- втрата свідомості або розлади свідомості
- травми голови, грудної клітки та живота
- нетравматичні стани, такі як утруднене дихання, судоми тощо
- якщо ви не впевнені в тяжкості стану

Що може створювати загрозу для твого життя (життя рятувальника) при наданні першої допомоги? Обери:

- 1) Штучне дихання без використання реанімаційної маски або маски
- 2) Виклик служби екстреної допомоги
- 3) Невикористання рукавичок при кровотечах
- 4) Ненадання першої медичної допомоги
- 5) Заспокоювання пораненого
- 6) Стрибання у воду за потопаючим
- 7) Вхід до палаючої будівлі
- 8) Використання нестерильного медичного матеріалу



(L '9 'E 'L)

Втрата свідомості

Втрата свідомості є серйозним розладом центральної нервової системи. Сама по собі вона не загрожує життю постраждалої особи. Однак вона може бути пов'язаною з ускладненнями, які вже створюють загрозу для життя. Останні полягають у западанні кореня язика і вдиханні блювотних мас.

Ознаки

- не реагує на зовнішні подразники
- втрата м'язового тону

Перша допомога

- заговоріть до потерпілої особи
- спробуйте розбудити потерпілу особу, заговорити до неї і потрясти її
- покличете на допомогу
- нахиліть голову постраждалій особі - натиснувши на лоб і піднявши підборіддя - нахилання голови очистить дихальні шляхи
- оглядаючи постраждалу особу, прислухаючись і торкаючись її, визначте, чи регулярно вона дихає
- якщо не дихає, **і ви збираєтесь реанімувати** - перегорніть на 2 сторінки далі
- викличте швидку медичну допомогу
- вживте заходів, щоб звільнити дихальні шляхи (тримайте голову потерпілої особи нахиленою, а за необхідності поверніть її в положення для відновлення)
- перевірте дихання



ЗАКІНЬТЕ МЕНІ
ГОЛОВУ НАЗАД, ІНАКШЕ
Я НЕ БУДУ ДИХАТИ...

З вказаних тверджень виберіть необхідне для надання першої допомоги непритомній особі

1. до пораненої особи слід спершу заговорити поранену особу
слід облити холодною водою
2. потім потрясіть її
3. якщо лежить на животі, переверніть її на спину на бік
4. нахиліть голову назад вперед
5. перевірте наявність можливих переломів дихання
6. зателефонуйте за номером 155
7. перевірте наявність будь-яких інших травм та надання допомоги
8. до приїзду рятувальників голову слід підперти тримати нахиленою назад
9. забезпечте тепловий комфорт
10. контролюйте колір обличчя і рук дихання



вннехгг 'рзевн оунэлпхен пшевпш 'вннехгг 'рзевн 'лнпш ен 'пшпдооооооо

Позиція відновлення

- призначена для людей без свідомості, які регулярно дихають
- підтримує прохідність дихальних шляхів
- запобігає вдиханню вмісту шлунку
- використовується, якщо потерпіла особа блює, втратила свідомість через сп'яніння або утоплення
- підходить, якщо вам слід покинути людину без свідомості

Виконання

- встаньте на коліна біля потерпілої особи
- витягніть ближчу руку потерпілу особу в низький хват
- покладіть дальшу руку потерпілу особу на його ближчу щоку
- зігніть дальшу нижню кінцівку в коліні під гострим кутом.
- натискаючи на це коліно в напрямку до себе, поверніть потерпілу особу на бік.
- нахиліть голову потерпілої особи - для звільнення дихальних шляхів
- поверніть голову потерпілої особи так, щоб його рот був повернений до землі - це запобігатиме вдиханню блювоти
- перевірте дихання



У наступних реченнях

ми змішали слова. Розташуйте їх так, щоб речення мали сенс:

ЛЮДИНІ БЛЮВОТИ ВДИХАННЯ БЕЗ СВІДОМОСТІ ЗАГРОЖУЄ
НАХИЛ ПОЗИЦІЯ ПІДТРИМУЄ ГОЛОВИ ВІДНОВЛЕННЯ
ПОРАНЕНИХ ПОЗИЦІЇ УКЛАДАЄМО ЯКІ ДИХАЮТЬ ДО ВІДНОВЛЕННЯ БЕЗ СВІДОМОСТІ
ШВИДКУ ВИКЛИКАТИ ЗАБУТИ ДОПОМОГУ МИ НЕ ПОВИННІ
М'ЯЗІВ ВТРАТИ СВІДОМОСТІ РОЗСЛАБЛЕННЯ ЦЕ ОЗНАКА ТОНУСУ
ДИХАЛЬНІ ГОЛОВИ НАХИЛОМ ШЛЯХИ ВИВІЛЬНИМО



ЛЮДИНІ БЕЗ СВІДОМОСТІ ЗАГРОЖУЄ ВДИХАННЯ ВЛЮВОТИ. ПОЗИЦІЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПІДТРИМУЄ
НАХИЛ ГОЛОВИ. ПОРАНЕНИХ ПОЗИЦІЇ УКЛАДАЄМО ОІП ЯК ДИХАЮТЬ. ЯК ДИХАЮТЬ, УКЛАДАЄМО ОІП
МІ НЕ ПОВИННІ ЗАБУТИ ВИКЛИКАТИ ШВИДКУ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ. РОЗСЛАБЛЕННЯ ТОНУСУ М'ЯЗІВ
ДИХАЛЬНІ ШЛЯХИ ВИВІЛЬНИМО НАХИЛОМ ГОЛОВИ

Серцево-легенева реанімація дорослих

Потерпіла доросла особа не реагує на звертання та струшування

Зверніться по допомогу до свідків

Звільніть дихальні шляхи, нахиливши голову

Потерпіла особа не дихає або не дихає нормально (задихається)

Якщо ще ніхто не подзвонив, викличте швидку медичну допомогу – номер телефону 155

Натисніть на грудну клітку 30 разів посередині груднини на глибину не менше 5 см, зі швидкістю не менше 100 натискань на хвилину (майже 2 натискання на секунду)

Двічі вдихніть до потерпілої особи, кожен вдих приблизно за одну секунду

Не переривайте реанімацію, продовжуйте до прибуття швидкої допомоги

Масаж серця

- потерпіла особа лежить на твердій поверхні
- руки рятувальника витягнуті, натискання спрямовані вертикально вниз
- швидкість 100 - 120 натискань на хвилину

Штучне дихання

- нахиліть голову потерпілої особи і затисніть їй ніс
- оточіть рот потерпілої особи своїм ротом і вдихніть – грудна клітка потерпілої особи піднімається
- скористайтесь допоміжними засобами для захисту – реанімаційною маскою або маскою

Поєднуйте масаж серця і штучне дихання у співвідношенні 30 натискань: 2 вдихи до приїзду швидкої допомоги

30 НАТИСКАНЬ
2 ВДИХИ



Якщо ви не можете вдихнути повітря до постраждалої особи, просто стискайте грудну клітку зі швидкістю 100-120 натискань на хвилину.

Серцево-легенева реанімація у дітей

Діти віком від 1 до 18 років

Потерпіла дитина не реагує на звертання та струшування



Зверніться по допомогу до свідків



Вивільніть дихальні шляхи, обережно нахиливши голову



Потерпіла особа не дихає або не дихає нормально (задихається)



Зробіть 5 вдихів у потерпілу особу



Якщо ніхто ще не подзвонив, викличте швидку медичну допомогу – телефон 155



Стисніть нижню третину груднини 30 разів до 1/3 передньо-заднього діаметра грудної клітки



Продовжуйте реанімацію з частотою 30 натискань: 2 вдихи



Не переривайте реанімацію, продовжуйте до прибуття швидкої медичної допомоги або відновлення життєво важливих функцій



5 РАЗІВ ВДИХНУТИ,
ПОТІМ 30 НАТИСКАНЬ,
ПОТІМ 2 ВДИХИ,
30 НАТИСКАНЬ ...

Реанімація немовлят (діти до 1 року)

- така ж схема, як і для дітей старшого віку
- вдихніть менший об'єм повітря (об'єм надутих щік)
- робіть вдихи носом і ротом дитини
- масаж виконуйте двома пальцями – в нижній частині грудини



Розділіть наведені нижче дії залежно від того, чи виконуються вони завжди, чи лише для дорослих або лише для дітей

	Завжди	Для дорослих	Для дітей
Пристаємо до реанімації, якщо потерпіла особа не дихає, не зупиняємось на виявленні пульсу на сонній артерії	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Перед початком реанімації викликаємо швидку медичну допомогу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Спочатку 5 разів вдихаємо, а потім викликаємо швидку медичну допомогу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Реанімацію розпочинаємо із 30 натискань на грудину	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Починаємо реанімацію з 5 вдихів	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вдихаємо в ніс і рот пораненої особи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Натискаємо обома руками	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Натискаємо двома пальцями	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Продовжуємо реанімацію до прибуття швидкої медичної допомоги	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Реанімуємо зі співвідношенням 30 натискань: 2 вдихи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		✓	10.
		✓	9.
✓			8.
	✓		7.
✓			6.
Для дітей	Для дорослих	Завжди	

✓			5.
	✓		4.
✓			3.
	✓		2.
		✓	1.
Для дітей	Для дорослих	Завжди	

Усунення перешкод з дихальних шляхів

Причини: вдихання стороннього тіла – застрявання куска їжі або вдихання предмета у дітей

Ознаки

- кашель, хрипи або хрипкі звуки
- постраждала особа червоніє, потім синіє, тримаючись за кадик

Перша допомога

- Треба відкашлятись
 - Поки постраждала особа кашляє, підтримайте її в спробах відкашлятись
- Удари між лопатками (якщо не кашляє або кашель неефективний)
 - станьте позаду потерпілої особи
 - потерпіла особа нахилиється вперед
 - сильно вдарте долонями між лопатками постраждалої особи
 - повторіть удар 5 разів
 - у випадку маленьких дітей, дитину покладіть на передпліччя рятувальника, догори ногами та обличчям до землі, пальцями підтримуйте голову дитини
 - у випадку дітей старшого віку, потерпіла особа може лежати на колінах рятувальника, знову ж таки повернувшись головою до землі



ТИ, ДРУЖЕ, МАЛО КАШЛЯВ,
ТОМУ НЕ ДИВУЙСЯ ...



- Маневр Геймліха (якщо не допомогли удари між лопатками)
 - встаньте за спину потерпілої особи, обійміть руками живіт
 - потерпіла особа стоїть нахилена
 - стисніть кулак і помістіть його під нижню частину грудини потерпілого
 - покладіть другу руку на кулак і міцно й різко натисніть на живіт потерпілої особи в напрямку до себе і вгору
 - повторіть максимум 5 разів
 - не робіть це маленьким дітям і вагітним жінкам

Масивна кровотеча

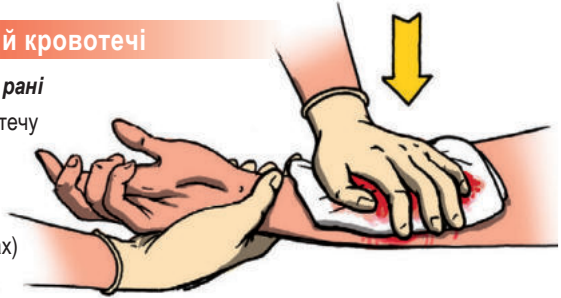
Ознаки

- З рани швидко витікає або бризкає велика кількість крові.

Перша допомога при масивній кровотечі

Стиснути артерію безпосередньо в рані

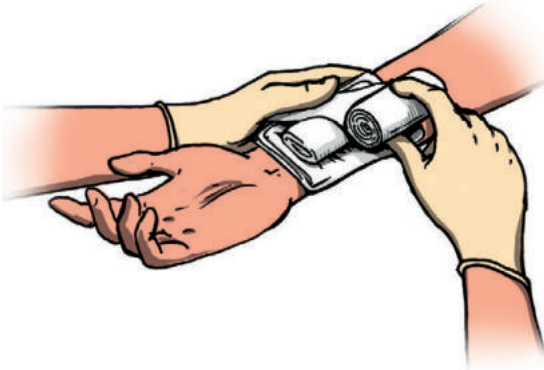
- найшвидший спосіб зупинити кровотечу
- тримайте до прибуття допомоги



Накладіть здавлюючу пов'язку

(підходить для невеликих ран на кінцівках)

- натисніть на рану – це зупинить кровотечу
- нанесіть здавлюючий шар безпосередньо на рану (подушечка готової пов'язки або згорнутий бинт або шматок щільно намотаної тканини) і міцно зав'яжіть



Зупинення артеріальної кровотечі в кінцівці

- Стисніть рану, що кровоточить
- Покладіть або посадіть поранену особу
- Накладіть здавлюючу пов'язку
- Перевіряйте життєві функції
- Викличте швидко медичну допомогу
- Перевіряйте пов'язку

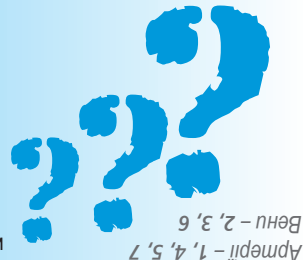
**ПРИТИСКАЙТЕ
ПРЯМО В РАНІ**

Артерії та вени

Вкажіть, які твердження стосуються артерій, а які – вен з великим кровотоком

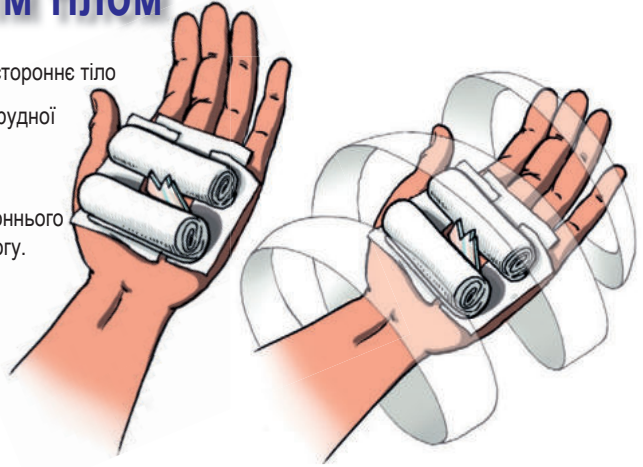
 Артерії
 Вени

1. Несуть кров із серця
2. Несуть кров до серця
3. Кров дезоксигенована
4. Кров насичена киснем
5. Кров в них знаходиться під тиском
6. Знаходяться ближче до поверхні шкіри
7. Знаходяться глибше під поверхню шкіри



Рани зі стороннім тілом

- Не видаляйте з рани застрягле стороннє тіло
- Особливо це стосується травм грудної клітки та живота
- Вживіть заходів, щоб запобігти подальшому переміщенню стороннього тіла та надайте медичну допомогу.



**СТОРОННЄ ТІЛО ДІЄ ЯК ПРОБКА,
А ВИТЯГНУТИЙ ОСКОЛОК АБО
НІЖ РІЖЕ ВДРУГЕ**

Іноземні слова

Доповніть правильно іншомовні слова, які стосуються першої допомоги та людського організму.

__ E __ T __ A __

це травма грудної клітки, при якій порушується вакуум у плеврі. Вона може бути відкритою або закритою.

__ S __ I __ C __

чеською називається «воскресіння» або «оживляння». Виконуємо його під час зупинки дихання у потерпілої особи.

__ N T __ K __

це отруєння організму хімічною або біологічною речовиною.

__ Y __ L __ M __

це стан, коли у людини низький рівень цукру в крові. Найчастіше зустрічається у людей, які страждають на цукровий діабет.

__ P __ N __ A __

прискорюється дихання через невеликий запас вуглекислого газу. Виникає, коли людина тривалий час дихає швидко і глибоко.

__ F __ R __ C __

це подача електричного розряду. Ми використовуємо його при зупинці серця.

__ U __ C __

чеською називається «вивих». У разі травми головка суглоба виходить з суглобової ямки і не повертається в неї.

__ S __ Y __ O __

тобто синдром завалювання. Виникає, коли частина тіла постраждалої особи тривалий час була затиснута дуже важким предметом, наприклад камінням.

__ Y __ Z __

так ми позначаємо посиніння периферійних частин тіла (губи, ніс, щоки, кінчики пальців) у разі недостатнього постачання кисню.

__ R __ O C __

це професійна назва еритроцитів.

__ Y __ R __

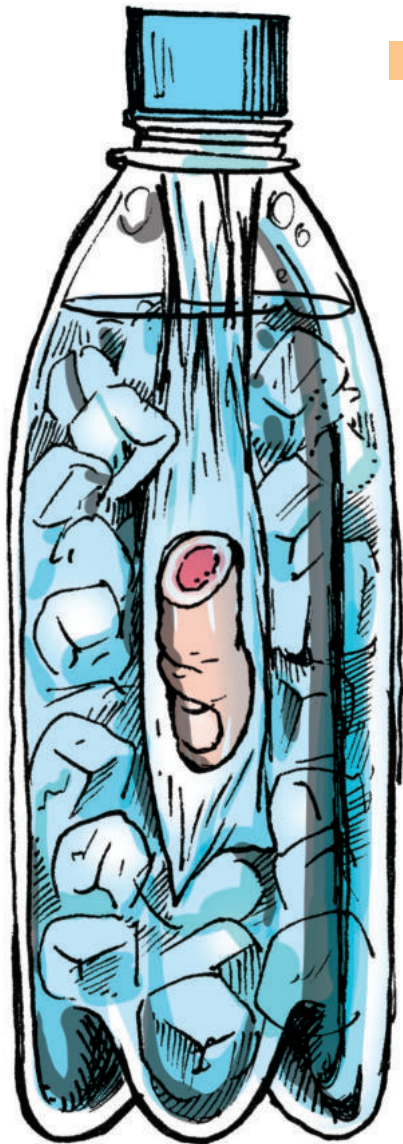
це те, що ми називаємо серцевим м'язом.

LUKASE, CRUSH SYNDROM, SVANÖZA, ERVTRÖSCUTT, MUKOARD
PNEUMOTORAX, RESUSCITACE, INTOXIKACE, NYROGLYKEMIE, NYRREVENTILACE, DEFIBRILACE

Ампутація

Ампутацію також називають травмою зі втратою

- спочатку зупиніть кровотечу (за допомогою здавлюючої пов'язки або натискання безпосередньо в рані)



Догляд за ампутованою частиною тіла

- спробуйте врятувати ампутовану частину тіла (іноді повернути її не пізно)
- це стосується і вибитих зубів
- ампутовану частину тіла помістіть в стерильне середовище, покладіть в поліетиленовий пакет
- разом з поліетиленовим пакетом занурте в ємність з водою і льодом
- візьміть з собою до лікаря

**ЗБИРАЙТЕ ТАКОЖ
ПРОБЛЕНІ ЗУБИ,
ВОНИ ВИКИНУТЬ**

Кровотеча з отворів тіла

Носова кровотеча

- Стисніть крила носа
- Нахиліть голову вперед
- Кровотеча зазвичай швидко припиняється
- Якщо ні, зверніться за медичною допомогою

Кровотеча з вуха

- накладіть на вухо стерильну пов'язку
- розташуйте так, щоб кров могла стікати
- завжди звертайтеся за медичною допомогою

Кровотеча з рота

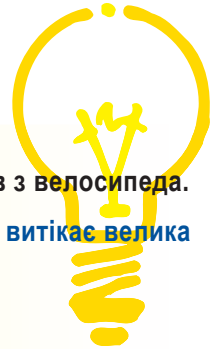
- після виривання або вибивання зуба - спробуйте помістити між зубами стерильний тампон і міцно тримайте
- через 20 хвилин змийте слиною



Ви йдете по вулиці і бачите велосипедиста, який впав з велосипеда.

На верхній частині стегна є рвана рана, з якої швидко витікає велика кількість крові.

Доповніть правильний порядок дій.



1.	Спочатку переконаємось	a)	стиснути рану, що кровоточить
2.	Якщо необхідно	b)	не ослабляємо тиск в рані
3.	Порадимо потерпілій особі самій	c)	за номером 155
4.	Потім одягаємо	d)	визначаємо місце аварії
5.	Натискаємо рукою в рукавичці	e)	чи безпечне оточення
6.	Викликаємо швидку медичну допомогу	f)	на місце, що кровоточить
7.	До прибуття рятувальної служби	g)	гумові рукавички

Відповіді: 1e), 2d), 3a), 4g), 5f), 6c), 7b)

Дрібні рани

- промийте рану чистою водою
- очистіть рану - усуньте всі забруднення (бажано струменем води)
- накрийте стерильним матеріалом і закріпіть пластирем або бинтом, якщо необхідно



**ПІСОК ПОТРІБНО ВИДАЛИТИ,
АДЖЕ НЕ БУДЕШ НОСИТИ НА КОЛІНАХ
ШКІЛЬНИЙ МАЙДАНЧИК ДО ПЕНСІЇ**

Черепно-мозкові травми

Травми головного мозку дуже небезпечні, оскільки їх розвиток може тривати тривалий час після травми.

Ознаки

- короточасна непритомність (потемніння в очах при падінні)
- не пам'ятає обставини травми
- запаморочення
- головний біль
- нудота, блювота
- сонливість
- можлива втрата свідомості, зміни постави і ширини зіниць
- перелом основи черепа - потерпіла особа більшість часу перебуває без свідомості, з носа або вуха тече кров із спинномозковою рідиною.

Перша допомога

При свідомості

- покладіть потерпілу особу в лежаче положення на спину з піднятою головою і тулубом
- організуйте медичний огляд постраждалої особи - у разі струсу головного мозку потерпілих зазвичай залишають у лікарні

Без свідомості

- забезпечте життєві функції - дихання
- у разі перелому основи черепа розмістіть пораненого так, щоб кров могла стікати, накладіть на вухо та ніс пов'язку.

ЯКА СЬОГОДНІ ДАТА?
ДЕ Я?
А ХТО Я ВЛАСНЕ КАЖУЧИ?



Травми хребта і спинного мозку

Ці ушкодження важко розпізнати, але вони дуже небезпечні. При пошкодженні спинного мозку є ризик паралічу травмованої особи, який сучасна медицина не може вилікувати.

Ознаки

- механізм травми - падіння з висоти, автокатастрофа, стрибок у воду, удар у спину
- болючість
- набряки
- нездатність рухати кінцівками (нижніми або всіма)
- оніміння кінцівок або дивні відчуття (поколювання)

ПОРАНЕНА ОСОБА ПОВИННА ДИХАТИ, В ІНШОМУ ВИПАДКУ БУДЬ-ЯКІ ТУРБОТИ ПРО ХРЕБЕТ НЕ ПОТРІБНІ

Перша допомога

- не рухайте без потреби потерпілу особу при свідомості, можна тримати голову в продовженні тіла
- при втраті свідомості важливо забезпечити життєві функції, не турбуйтеся про хребет



Хребет - хребет складається з хребців.

Як слідують один за одним окремі групи хребців, скільки їх і що в них цікавого?

ХРЕБЦІ:
 грудні поперечні шийні
 скелетні
 поперекові

КІЛЬКІСТЬ:
 5 2 7
 4-5 5

ЦІКАВЕ: формують крижі
 ДО НИХ КРІПЛЯТЬСЯ РЕБРА
 тут закінчується спинний мозок
 перший хребець називається АТЛАНТОМ

ХРЕБЦІ	КІЛЬКІСТЬ	ЦІКАВЕ

ХРЕБЦІ	КІЛЬКІСТЬ	ЦІКАВЕ
шейні	7	перший хребець називається атлантом
грудні	12	до них кріпляться ребра
поперекові	5	тут закінчується спинний мозок
криві	5	формують крижі
скелетні	4-5	з'єднують крію

Bivoidi:

Зовнішній пневмоторакс

Стан, при якому при порушенні грудної стінки повітря проникає між грудною стінкою та легеньми (плеврою грудної стінки та плеврою легень). У звичайних умовах між ними є вакуум, який дозволяє дихати. Якщо його порушити, легені перестають працювати і, таким чином, значно ускладнюється дихання або навіть робиться неможливим.

Причини

- колоті, вогнепальні рани, що пронизують грудну клітку
- закритий пневмоторакс може виникнути при зламаному ребрі

Ознаки

- задишка, прискорене, утруднене дихання
- рана в грудях, видно пінисту кров
- може бути чутно вихід повітря з грудної клітки
- ціаноз – посиніння периферичних частин тіла через недостатнє постачання киснем

Перша допомога

- помістіть пораненого в напівсидячу позу
- викличте швидку допомогу
- у разі відкритої рани злегка накрийте її стерильною пов'язкою, щоб повітря могло надходити всередину і виходити



Травми суглобів

Розтягнення - незначна травма. Головка суглоба виходить із суглобової ямки, а потім повертається у вихідне положення. Це може пошкодити зв'язки, нерви та кровоносні судини навколо суглоба.

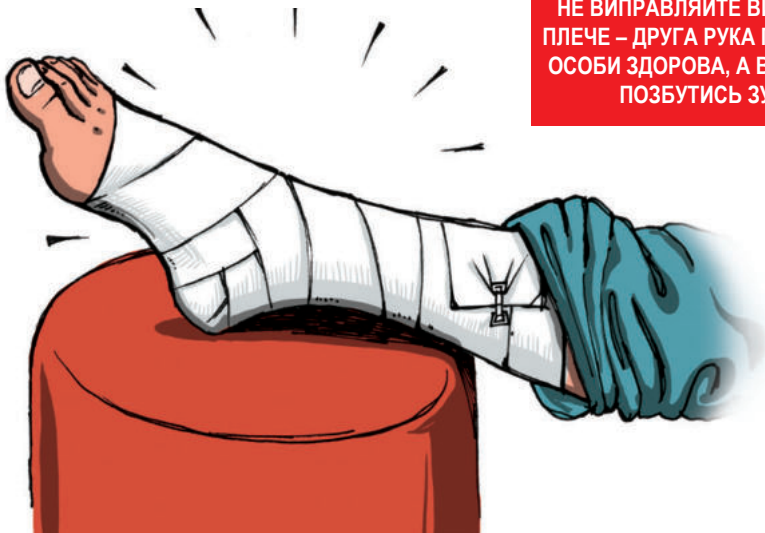
Симптоми: біль, обмеження рухливості, набряк, крововилив

Вивих - складніший випадок. Головка суглоба виходить із суглобової ямки і залишається назовні.

Симптоми: неможливість рухати суглобом, сильний біль, набряк

Перша допомога

- ніколи не вправляйте вивих суглоба - ви можете ще більше поранити потерпілу особу
- розтягнення щиколоток вимагає спокою, «ходіння» не допоможе
- прикладіть на травмований суглоб щось холодне - це знімає біль і зменшує набряк
- знерухомте постраждалу особу в тому положенні, в якій вона перебуває
- можете за допомогою еластичного бинта знерухомити розтягнутий суглоб, тримати травмовану частину тіла в піднятому положенні.
- зверніться за медичною допомогою, без рентгену важко дізнатися, наскільки сильно пошкоджений суглоб



НЕ ВИПРАВЛЯЙТЕ ВИВИХНУТЕ ПЛЕЧЕ – ДРУГА РУКА ПОТЕРПІЛОЇ ОСОБИ ЗДОРОВА, А ВИ МОЖЕТЕ ПОЗБУТИСЬ ЗУБІВ

Переломи

Перелом - це порушення цілісності кістки. Виявити його без дослідження на рентгені іноді важко.

Симптоми переломів поділяють на:

Певні ознаки перелому

- кутова деформація
- уламок кістки при відкритому переломі
- неприродна рухливість

ЗАБУДЬТЕ ПРО ШИНИ

Непевні ознаки перелому

- болючість
- набряк, крововилив
- втрата функції кінцівки, значне зниження рухливості

Перша допомога при переломах:

- якщо ви не впевнені, чи це перелом, поведіться так, ніби це є саме перелом
- знерухомте суглоб вище і нижче перелому – правильне знерухомлення зменшить біль
- не знерухомлюйте шинами
- покрийте відкритий перелом стерильною пов'язкою; інфекція значно ускладнить загоєння
- при переломах великих кісток може виникнути внутрішня кровотеча в м'яз, що призводить до розвитку шоку

Переломи черепа, основи черепа, щелеп, лицьових і носових кісток

- Не потрібно знерухомлювати
- Обробіть супутні травми
- Перелом основи черепа – потерпіла особа зазвичай без свідомості, з носа, вуха або рота тече кров із спинномозковою рідиною. Забезпечте життєво важливі функції (щоб дихала) і помістіть в таке положення, щоб кров могла стікати.
- Перелом щелепи - м'яка підкладка

Зломенiny žeber a hrudní kosti

- Не фіксуйте
- Помістіть потерпілу особу у напівсидячу позицію
- Зняти біль можна за допомогою охолодження



Переломи верхніх кінцівок

Накладати шину на переломи у випадку оперативного прибуття швидкої медичної допомоги не потрібно, достатньо підтримати перелом здоровою рукою.

Ключиця + лопатка

- знерухомте хусткою так, щоб вона не тиснула на зламану кістку
- верхня кінцівка зігнута під гострим кутом в ліктьовому суглобі

Кістки рук і передпліччя

- знерухомте підвішуванням на хустку
- зафіксуйте лікоть однією хусткою, вкладіть в неї передпліччя і зав'яжіть її на шиї потерпілої особи
- другою хусткою зафіксуйте плече - нею можна підтягнути всю верхню кінцівку до тулуба потерпілої особи
- у плечі та лікті кінцівка має бути зігнута під прямим кутом кістки передпліччя
- дуже часто поранена особа сама може тримати зламане передпліччя і не потрібна хустка
- зап'ястя, п'ястні кістки, пальці достатньо охолоджувати
- можна зафіксувати пальці еластичним бинтом



Переломи нижніх кінцівок

Перелом таза

- перелом таза може призвести до втрати до 3 літрів крові
- викличте швидку допомогу і не рухайте потерпілу особу

Перелом стегнової кістки

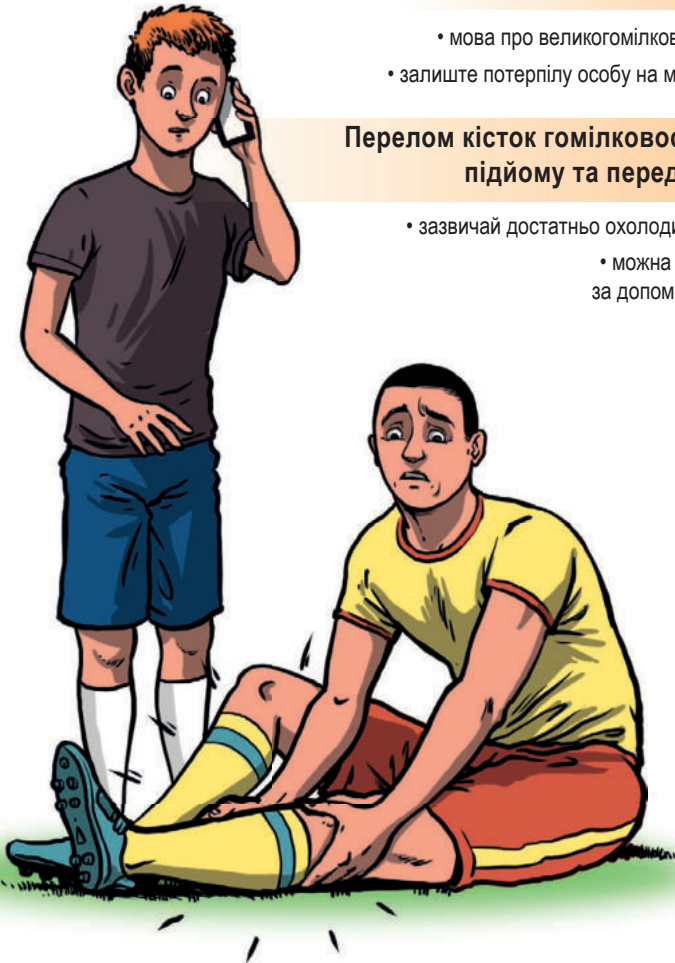
- також ризик великої втрати крові
- не рухайте потерпілу особу і викличте швидку допомогу

Перелом гомілки

- мова про великогомілкову і малогомілкову кістки
- залиште потерпілу особу на місці і викличте допомогу

Перелом кісток гомілковостопного суглоба, підйому та передплюснної кістки

- зазвичай достатньо охолодити і не рухати кінцівкою
 - можна знерухомити щиколотку за допомогою еластичного бинта



Опіки

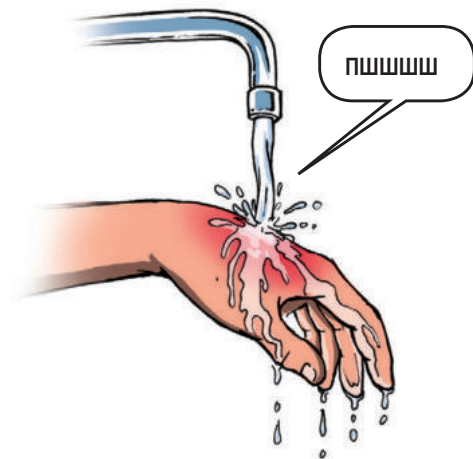
Опіки виникають від «сухого» тепла з палаючим предметом, а при дії «вологого» тепла (пара, гаряча рідина) утворюються опшарення. Опіки можуть бути викликані випромінюванням, що передає теплову енергію через повітря, а також електричним струмом.

Ознаки

I-й ступінь	почервоніння шкіри, сильний біль, добре загоєння
II-й ступінь	утворення пухирів, наповнених прозорою рідиною; залежно від ступеня ураження розвивається шоківий стан, сильний біль, спостерігається тривале загоєння, не завжди залишається рубець
III-й ступінь	в залежності від того, чим уражена постраждала особа (електричний струм, гарячий предмет), шкіра бліда, від воскового до чорного обугленого кольору, присутність слабого болю або відсутність болю, тривале загоєння, залишаються шрами

Перша допомога

- слід запобігти подальшому тепловому впливу на постраждалу особу – перемістити подальше від гарячого предмета, винести її з палаючого середовища, зняти гарячий і мокрий одяг, зняти з обпечених місць та їх оточення перстені, годинники та прикраси.
- якомога швидше починайте охолоджувати обпечені ділянки холодною водою, зменшуючи таким чином загальний ступінь ураження тканин, значно зменшуючи біль. Меншу ділянку пошкоджених місць охолоджуйте до полегшення, більшу ділянку (груди, живіт, спину) - лише один раз.
- II-й та III-й ступені опіків покрийте стерильною пов'язкою
- ніколи не проколюйте пухирі
- ніколи не відривайте припечений до тіла одяг,
- при великих опіках викликайте швидку допомогу



Перегрів

Перегрів у постраждалої особи викликається високою температурою навколишнього середовища.

Сонячний опік - при дії прямих сонячних променів на незахищену шкіру тіла, особливо голови

Тепловий удар - при високих температурах, пов'язаних з високою вологістю, організм не має здатності протистояти випаровуванню поту зі шкіри

Ознаки



- висока температура тіла
- шкіра гаряча на дотик, червона
- дихання швидке і поверхневе
- прискорений пульс
- головний біль
- нудота, блювота
- при високій температурі виникають розлади свідомості і марення

Перша допомога

- слід запобігти подальшому впливу високих температур
- необхідне охолодження - холодні компреси (особливо на лоб, кінцівки)
- поповнюйте необхідний рівень рідини в організмі - поступово подавайте теплі або холодні напої, мінеральну воду (необхідно поповнювати не тільки рівень рідини, але й мінералів/солей)
- обробіть почервонілу від сонячних променів шкіру відповідним лосьйоном або кремом після засмаги
- при виникненні розладів свідомості перевірте життєві функції та викличте швидку медичну допомогу



Вкажіть – чи допомога стосується потерпілої особи з перегрівом, яка перебуває у свідомості

 ПРАВИЛЬНО	<input type="checkbox"/> 1. швидко охолодити - помістити в холодну воду
 НЕПРАВИЛЬНО	<input type="checkbox"/> 2. дати пити теплі напої
	<input type="checkbox"/> 3. дати пити воду з льодом
	<input type="checkbox"/> 4. залишитись у гарячому середовищі
	<input type="checkbox"/> 5. повільно охолоджувати, особливо голову
	<input type="checkbox"/> 6. зняти зайві шари одягу
	<input type="checkbox"/> 7. виміряти температуру тіла
	<input type="checkbox"/> 8. рекомендувати пораненому швидко ходити або бігати



ПРАВИЛЬНО – 2, 5, 6, 7
НЕПРАВИЛЬНО – 1, 3, 4, 8

Обмороження

Причиною обмороження є вплив на незахищену частину тіла холодного зовнішнього середовища. Обмороження найчастіше виникають на периферичних частинах тіла - пальці рук і ніг, ніс, вуха, підборіддя.

Ознаки

I-й ступінь	бліді, фіолетові ділянки на шкірі червоніють і болять при зігріванні
II-й ступінь	шкіра від білого до жовтого кольору, можуть утворюватися пухирі, відморожені тканини менш болючі
III-й ступінь	жорсткі, «воскові» і безболісні відкладення, відбувається глибоке ураження тканин

Перша допомога

- спробуйте зігріти уражену ділянку (вкладаючи пальці у пахви, пах)
- ніколи не нагрівайте безпосередньо місце обмороження (пряме швидке нагрівання, тертя)
- швидко перенесіть переохолоджену людину в тепло і зігривайте її в цілому
- занурте уражені місця в холодну воду і поступово добавляйте теплу, припустіть виникнення болю
- обмороження II-го та III-го ступеню вимагають стерильної пов'язки та професійної допомоги

Переохолодження

Про переохолодження говорять, коли температура тіла падає нижче 35 °С, гранична температура тіла для виживання становить 28 °С.



Слова, написані червоним кольором, змішалися. Поверніть їх на потрібне місце.

Причиною переохолодження є тривале перебування в морозному або холодному вологому і **теплу** середовищі. Переохолодженню сприяє: неналежний **ванну**, фізична **вітряному**, недостатнє споживання калорій, хвороба, травма, вплив алкоголю.

Переохолодження визначається за холодною блідою шкірою, втомленістю, **перевтома** або апатією (байдужістю). Поступово доходить до **нагрівання** життєвих функцій (уповільнене серцебиття, поверхнєве уповільнене дихання) і до порушень **енергії**.

Правильне надання першої допомоги полягає в основному в **уповільненні** потерпілої особи, зокрема, надяганні ще одного шару одягу, повільному масажуванні кінцівок, також можемо дати швидке джерело **затише** - цукор, шоколад, але ніколи не даємо алкоголь. Переохолодженого потрібно швидко перенести в **одяг** і опалюване приміщення. Там ми можемо потім повільно підняти температуру тіла, закутавши в **сонливість** ковдру, дамо випити гарячих підсолоджених напоїв, поставимо теплі компреси або повністю зануримо у **свідомості**.

ВІПОВІДІ: Вітряному, одяг, перевтома, сонливість, уповільнення, свідомості, нагрівання, енергії, затише, тепло, ванну

Зустріч з тваринами

Укуси змії

- охолодіть рану
- обмежте рух потерпілої особи та транспортуйте її на професійне обстеження
- **і не думайте про:** випалювання рани, відсмоктування отрути або перетискання

Укуси собаки

- закрийте рану стерильною пов'язкою, зупиніть кровотечу
- дізнайтесь про власника собаки, щеплення
- не ловіть агресивну тварину

Укуси комах

- зазвичай достатньо охолодити уражену ділянку
- нанесіть мазь від укусів комах або гель Fenistil gel
- у разі алергії дайте відповідні ліки, виписані хворому (Eripen)

Укуси кліщів

- накапайте на кліща дезінфекційним засобом з йодом • захопіть його пінцетом і витягніть
- ще раз продезінфікуйте місце • слідкуйте за місцем після видалення близько двох тижнів

**ВИТЯГНІТЬ КЛІЩА
ЩОНАЙШВИДШЕ, НЕ ЧЕКАЙТЕ
КОЛИ ВІН ВАС ЗАРАЗИТЬ**



Sestav správne dvojice (pojmy se týkajú první pomoci nebo lidského těla)

1.	ГЕЙМЛІХА
2.	ЛАНГЕРГАНСА
3.	ГОЛЬДЖІ
4.	ВАРОЛА
5.	ПУРКІН'Є
6.	ЄВСТАХІЄВА
7.	ФАУЛЕРА
8.	АЛЬЦГЕЙМЕРА
9.	ПАВЛОВА
10.	КРАМЕРА
11.	АХІЛЛОВЕ
12.	ЕСМАРХА

A	АПАРАТ
B	КЛІТИНИ
C	ШИНА
D	МАНЕВР
E	БИНТ
F	ХВОРОБА
G	ТРУБКА
H	ОСТРІВЦІ
I	ПОЗИЦІЯ
J	РЕФЛЕКС
K	МІСТ
L	СУХОЖИЛЛЯ



1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

1. d), 2. h), 3. a), 4. k), 5. b), 6. g), 7. i), 8. f), 9. j), 10. c), 11. l), 12. e)

Непритомність

Непритомність - це короткочасна втрата свідомості, спричинена недостатнім насиченням мозку киснем. Люди, які відзначаються низьким тиском, набагато частіше схильні до непритомності. Непритомність також може спричинитися тривалим стоянням у погано провітрюваному приміщенні (якщо багато людей зібрати в автобусі тощо), реакціями на біль або психічний стимул (погані новини, страх, стрес), зменшенням споживання рідини чи їжі або швидким вставанням чи ляганням. Непритомності можуть передувати такі симптоми, як потемніння в очах або шум у вухах. Потерпіла особа стає бліда, часто виступає холодний піт. Далі слідує падіння, яке супроводжується втратою свідомості. Через короткий час, коли особа перебуває в горизонтальному положенні, стан зазвичай покращується і свідомість відновлюється.

Перша допомога

- при перших ознаках порадьте постраждалій особі лягти або принаймні сісти, поклавши голову між колінами
- у разі втрати свідомості підніміть нижні кінцівки потерпілої особи
- швидко після того, як потерпіла особа повернеться до свідомості, повільно опустіть її ноги
- дайте потерпілій особі пити
- з'ясуйте, чи отримала потерпіла особа травму під час падіння
- вставати постраждалій особі слід повільно; адже, якщо вона різко встане, то найімовірніше знову знепритомніє
- якщо свідомість не повертається, забезпечте життєві функції та викликайте швидку допомогу



Інсульт

Наш мозок контролює всі дії в нашому тілі, і для його роботи необхідне кровопостачання. Якщо постачання крові до будь-якої частини мозку припиняється, щось у нашому тілі перестає функціонувати. Цей стан називають **інсультом**, в народі **ударом**.

Ознаки (можуть бути лише деякі з них)

- Параліч деяких частин тіла
- Проблеми з мовленням
- Опускання кута рота, неможливість контролювати повіку
- Втрата свідомості і зупинка життєво важливих функцій

Перша допомога

- Покладіть потерпілу особу на спину, підклавши щось під голову
- Заспокойте потерпілу особу, вона повинна бути спокійною
- Негайно викликайте швидку медичну допомогу
- У разі втрати свідомості слідкуйте за життєвими функціями, якщо постраждала особа не дихає – реанімуйте її



**ІНСУЛЬТ НАСТАЄ В БУДЬ-ЯКИЙ
ЧАС І В БУДЬ-ЯКОМУ МІСЦІ, І МОЖЕ
ТРАПИТИСЬ У БУДЬ-КОГО**

Гострий інфаркт міокарда

Судинне постачання серця також може дати збій. Якщо коронарна артерія, яка постачає кров до серцевого м'яза, закупорюється, то її частина перестає працювати. Це також може викликати зупинку всього серця. Найпоширенішим видом інфаркту є **інфаркт міокарда**.

Ознаки

- Раптовий біль у грудях (іноді просто стискання, печіння)
- Біль також може пронизувати ший, плече, спину або живіт
- Утруднене дихання
- Може відбутися втрата свідомості та зупинка життєво важливих функцій

Перша допомога

- Заспокойте потерпілу особу і помістіть її в напівсидяче положення
- Негайно викликайте швидку допомогу
- Порадьте потерпілій особі не турбуватися
- Слідкуйте за постраждалою особою, будь-якої миті її стан може погіршитися
- У разі втрати свідомості перевірте дихання та при необхідності реанімуйте



**ВИКЛИК ШВИДКОЇ МЕДИЧНОЇ
ДОПОМОГИ РЯТУЄ ЖИТТЯ**

Приступ астми

Приступ астми – це різке загострення тривалого захворювання – астми. Виникає у відповідь на алергени, страх, стрес ...

Ознаки

- Прискорене поверхневе дихання з подовженим видихом
- Сипіння
- Кашляння
- Можливий ціаноз

Перша допомога

- дайте ліки, виписані потерпілій особі для цієї мети
- помістіть в напівсидяче положення або інше положення, яке підходить потерпілій особі
- заспокойте потерпілу особу
- послабте тісний одяг, зволожіть повітря, провітрить



- ГОРТАНЬ
- НОСОГЛОТКА
- ТРАХЕЯ
- АЛЬВЕОЛИ
- БРОНХИ
- НОСОВА ПОРОЖНИНА

Розмістіть послідовно наступні частини дихальної системи та присвойте їм їх характеристики.

1.	а)	Захищена хрящами
2.	б)	Місце розміщення голосових зв'язок
3.	в)	Їх дві
4.	г)	Попередній підігрів і очищення повітря
5.	д)	Перенесення кисню в кров
6.	е)	З'єднання носової порожнини і гортані

Відповідь: 1. носова порожнина - г), 2. носоглотка - в), 3. гортань - б), 4. трахея - а), 5. бронхи - д), 6. альвеоли - в)

Утоплення

Якщо хтось потопає, ми можемо багато зробити, але також можемо поставити під загрозу своє життя. Відомі випадки, коли охочий рятувальник стрибнув у воду, щоб врятувати людину, яка тонула, проте в результаті потопаючу людину витягнув з води хтось інший, а для самого рятувальника було пізно.

Способи порятунку потопаючої особи:

**ПОТОПАЮЧІ ХАПАЮТЬСЯ
НАВІТЬ ЗА СТЕБЛО,
НЕ БУДЬТЕ СТЕБЛОМ**

Порятунок словом з берега

- Заохочуйте виснаженого плавця, направляйте його туди, де він може відпочити.

Порятунок за допомогою допоміжного засобу

- Використовуйте допоміжний засіб, кинувши його потопаючій особі. Найкраще, якщо засіб буде прив'язаний до мотузки.

Порятунок з човна

- Якщо в наявності є човен, ви можете ним скористатися. Але будьте обережні, затаюючи потопаючого в човен, щоб не перекинутися з рятувальним човном.

Порятунок шляхом особистого втручання з використанням допоміжних засобів

- Стрибніть у воду за потопаючою особою з поплавком або іншим допоміжним засобом.
- Наближаючись до потопаючої особи, спочатку поспілкуйтесь з нею, попросіть про співпрацю, - інакше ви здивуєтесь, наскільки міцно або жорстко вона вас може тримати.
- При цьому поплавок допомагає вам тримати обличчя над поверхнею, витягуючи потопаючу особу на берег.

Порятунок шляхом особистого втручання без допоміжних засобів

- Це найризикованіший спосіб порятунку потопаючої особи.
- Наблизьтесь на безпечну відстань - це відстань двох витягнутих рук від потопаючої особи. Візьміть потопаючу особу і витягніть її на берег, тримаючи обличчя над поверхнею.
- Особисте втручання жодним чином не є вашим обов'язком, цим ви поставите під загрозу своє власне життя.

Не виливайте воду з легень після витягування потопаючої особи.

Якщо потерпіла особа не дихає - негайно розпочніть реанімацію.



Догляд за постраждалими до прибуття служби порятунку

Виклик швидкої допомоги не закінчив вашу допомогу. Рятувальники вже в дорозі, але це займе у них ще кілька хвилин. До того часу ви повинні потурбуватися про потерпілу особу.

Пацієнт без свідомості

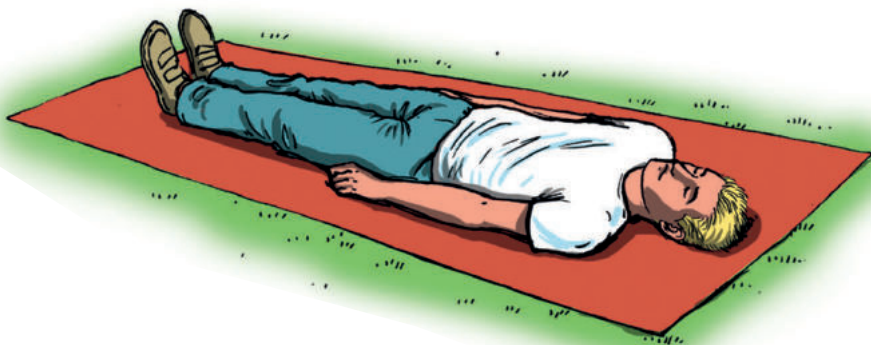
- якщо ви реанімуєте, не зупиняйтесь
- ви закінчите реанімацію, коли вас попросять рятувальники
- якщо потерпіла особа дихає, постійно перевіряйте її дихання

Пацієнт у свідомості

- не залишайте його, стежте за ним
- дізнайтесь, чи є у нього інші проблеми зі здоров'ям (голова крутиться, блювота...)
- з'ясуйте, чи приймає він якісь ліки або має якесь захворювання
- забезпечте тепловий комфорт (взимку вкривайте, влітку намагайтесь забезпечити тінь)
- постійно спілкуйтесь з потерпілою особою і намагайтесь її заспокоїти

Ніколи

- не давайте їсти і пити
- не давайте знеболюючі



Отруєння

**ПОДУМАЙТЕ ПРО ПРОФІЛАКТИКУ
– ЗАВЖДИ ПОЗНАЧАЙТЕ ТОКСИЧНІ
РЕЧОВИНИ, НЕ ПЕРЕЛИВАЙТЕ
ХІМІКА=ТИ ДО ПЛЯШОК ВІД НАПОЇВ**

- Подбайте про власну безпеку
- Перевіть контакт потерпілої особи з отрутою
- З'ясуйте КОЛИ, ЩО, СКІЛЬКИ вжила потерпіла особа
- Забезпечте життєві функції

Оксис вуглецю – чадний газ утворюється при неповному згорянні

Ознаки

- Головний біль, порушення зору, запаморочення, блювота
- Втрата свідомості, рожевий колір шкіри

Перша допомога

- При всіх отруєннях газом зважайте на необхідність підтримувати власну безпеку
- Виведіть потерпілу особу на свіже повітря
- Поступайте відповідно до стану свідомості та життєвих функцій
- Необхідна медична допомога

Алкоголь - не викликайте блювоту. Якщо потерпіла особа при свідомості, давайте пити достатню кількість води.

Отруйні гриби - залежить від виду гриба та вжитого обсягу, для отруєння дорослої людини достатньо $\frac{3}{4}$ зеленої поганки

Ознаки

- Нудота, блювота
- Після цього настає період спокою, який триває кілька днів
- Розлади печінки, нирок, серця, судоми, порушення свідомості



Перша допомога

- Подайте активоване вугілля
- Збережіть залишки їжі (або блювоту)
- Викликайте швидку допомогу

Ліки - Найчастіше у дітей 1-5 років - важлива ПРОФІЛАКТИКА – запобігти доступу до ліків

Ознаки

- Різні залежно від препаратів

Перша допомога

- Викликання блювоти доречне лише безпосередньо після вживання
- Подайте активоване вугілля
- Важливо з'ясувати вид ліків
- Викликайте швидку допомогу

Транспортування поранених

Транспортування поранених не є безпосередньою частиною надання першої допомоги. Завжди добре подумайте, чи варто переміщувати потерпілу особу. Якщо так (особливо якщо є інша небезпека), спробуйте скористатися наявними у вашому розпорядженні речами (наприклад, ковдрою) або покличете інших помічників на допомогу. Якщо переміщення буде виконано неправильно, ви можете нашкодити не тільки потерпілій особі, але й собі.

Переміщення одним рятувальником

Супровід

- при незначних травмах верхніх і нижніх кінцівок або голови
- постраждала особа більш-менш може йти сама, рятувальник її лише підстраховує
- однією рукою тримайте постраждалу особу за попереk, другою рукою тримайте зап'ястя і підтримуйте її
- якщо стан постраждалої особи погіршується (наприклад, вона знепритомніє), її можна спіймати, і вона не постраждає



З МАНЕВРОМ РАУТЕКА
Я ВПОРАЮСЬ



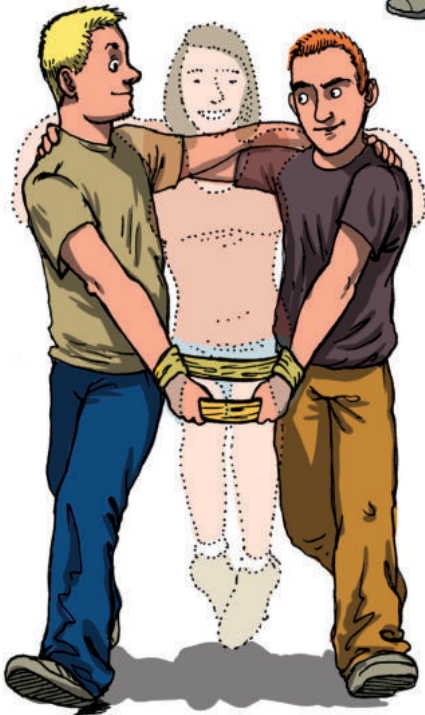
Маневр Раутека

- ідеально підходить для витягування з автомобіля
- також можна використовувати для поранених без свідомості
- використовується для короткої відстані
- зручно тим, що ви не переносите поранену особу, а тягнете - так ви можете транспортувати людину такої ж ваги, як ви
- схопіть потерпілу особу за передпліччя здорової руки, потім посадить її на стегно зігнутої ноги
- після цього наступить на іншу ногу, відступіть, поранена особа тягне за собою ноги

Транспорт у двох рятувальників

Маневр Раутека в двох

- якщо є два рятувальники, маневр Раутека можна перетворити на перенесення
- сильніший рятувальник хапає тулуб постраждалої особи, слабший - схрещує ноги потерпілої особи (здорова нога може підтримувати поранену) і несе його за ноги
- таким чином, маневр Раутека можна використовувати на більшій відстані



Сидіння з хусткою

- застосовуємо при травмах верхніх і нижніх кінцівок (крім переломів великих кісток) і при незначних травмах голови - постраждала особа завжди у свідомості
- рятувальники з'єднують хустку в коло і через коло просовують руки
- вільною рукою рятувальники хапаються за плечі і таким чином створюють опору для спини потерпілої людини - це дуже важливо, інакше постраждала людина може впасти з сидіння
- використовуємо цей маневр для далеких переміщень, коли у нас будуть нові носильники на заміну
- якщо немає хустки, рятувальники можуть вхопитися за зап'ястя або з'єднати пальці, але носити на хустці зручніше

Тест про тіло людини: 3-й – 7-й клас

8-й клас та старші

1. Частина тіла між ліктем і зап'ястям називається:

- а) передпліччя
 б) передпліктя
 в) рука



2. Скільки пар ребер є в тілі людини:

- а) 10 пар
 б) 12 пар
 в) 14 пар

3. Серце людини здійснює за хвилину приблизно:

- а) 30 скорочень
 б) 50 скорочень
 в) 70 скорочень

4. Повітря, що вдихається через ніс, далі підводиться до:

- а) стравоходу
 б) шлунку і тонкого кишечника
 в) трахеї та бронхів

5. Сеча в організмі людини виникає в:

- а) тонкій кишці
 б) нирках
 в) печінці



6. Розділюємо кишечник на:

- а) товстий і тонкий
 б) малий і великий
 в) прямий і хвилястий

7. Кров в організмі людини переносить важливий газ, що називається:

- а) водень
 б) кисень
 в) азот

8. В людському тілі не знайдемо:

- а) лопатки
 б) таз
 в) кришку



9. Легені пошкоджує:

- а) гра на флейті
 б) куріння
 в) вставання рано вранці

10. У якому з цих продуктів міститься найбільше білка:

- а) м'ясо
 б) рогаики
 в) яблука або груші

1. Де в організмі людини знаходиться селезінка:

- а) під лівою реберною дугою
 б) в області пупка
 в) під правим ребром

2. Еритроцити формуються:

- а) в серці
 б) в кістковому мозку
 в) в селезінці

3. Скільки шийних хребців у людини:

- а) 5
 б) 6
 в) 7

4. Жовч утворюється:

- а) в селезінці
 б) в жовчному міхурі
 в) в печінці



5. В ротовій порожнині дорослої людини є:

- а) 24 зуби
 б) 28 зубів
 в) 32 зуби

6. Кістки передпліччя називають:

- а) плечова та променева
 б) плечова та ліктьова
 в) променева та ліктьова

7. Безпосередню участь у диханні бере:

- а) діафрагма
 б) щитоподібна залоза
 в) стравохід



8. Клітини, в яких утворюється інсулін, знаходяться:

- а) в печінці
 б) в підшлунковій залозі
 в) у тимусі

9. Доросла людина має в своєму тілі:

- а) 3-4 літри крові
 б) 5-6 літрів крові
 в) 7-8 літрів крові

10. Центр контролю дихання розташований в:

- а) мозочку
 б) потиличній частці довгастого мозку
 в) подовженому спинному мозку

1 а), 2 б), 3 в), 4 в), 5 б), 6 а), 7 б), 8 в), 9 б), 10 а)

1 а), 2 б), 3 в), 4 в), 5 б), 6 в), 7 а), 8 в), 9 б), 10 в)

Втрата свідомості - повторення

Натискання на грудну клітку у дорослої людини при зупинці життєвих функцій потрібно натренувати на практиці. Але все одно було б добре знати, як це робиться.

Розділіть наступні речення (щодо стиснення грудної клітки дорослих) на правдиві та неправдиві.

- 1) Якщо ми зламаємо ребро, то відразу припиняємо стискати грудну клітку.
- 2) Натискання робиться на середину грудної клітки, приблизно між сосками.
- 3) Чим швидше, тим краще.
- 4) Якщо ми не впевнені, краще не починати стискати грудну клітку.
- 5) Натискання грудної клітки виконуються людьми, які знаходяться без свідомості (не реагують) і не дихають нормально.



- 6) Пацієнт повинен лежати на твердій поверхні на спині.
- 7) Перед тим як почати натискати на грудну клітку, треба облили пацієнта холодною водою.
- 8) Перед натисканням грудної клітки потрібно розправити кінцівки хворої особи і зняти прикраси.
- 9) Натискати слід до тих пір, поки пацієнт не буде переданий рятувальникам або поки він не почне реагувати.

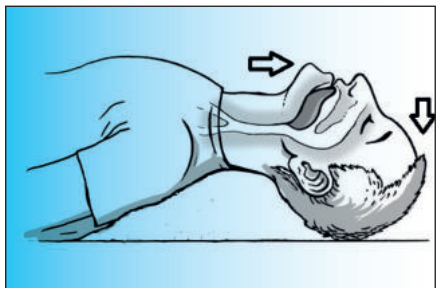
Правильно: 2, 5, 6, 9) Неправильно: 1, 3, 4, 7, 8)

Яке положення звільнить дихальні шляхи людини без свідомості?

А) -

Б) -

●	✗
Правильно	Неправильно



Правильно - Б) Справді - А)

Втрата свідомості - повторення

Ви бачили, як велосипедист зіткнувся з автомобілем.

На даний момент велосипедист лежить на малолюдній дорозі, не реагує та не рухається. Поруч немає нікого, хто міг би допомогти.



У якому порядку ви будете діяти?

- а) Триматимете голову нахиленою та перевірите дихання.
- б) Спробуєте потрусити велосипедиста, привести його до тями – велосипедист не реагує
- в) Зателефонуєте на швидку допомогу за номером 155.
- г) Позначите місце аварії (попереджувальний трикутник, належним чином розміщений рюкзак...)
- д) Спробуєте поговорити з велосипедистом, крикнете на нього – велосипедист не реагує
- е) Триматимете голову нахиленою та перевірите, чи велосипедист дихає – велосипедист дихає.
- є) Оглянетесь – чи можна вийти на дорогу.
- ж) Нахилите голову велосипедиста – натискаючи на лоб і тягнучи за підборіддя.

Правильний порядок дій: а), б), г), ж), є), д), в), з).

