

# ИНСТРУКТАЖ

## Основные навыки оказания первой помощи

### СОДРАННЫЕ КОЛЕНКИ И ЛОКТИ

1. Промыть рану под струей воды, чтобы вымыть всю грязь. Под краном промывайте прохладной водой. Если нет крана - промывайте из бутылки. Желательно промыть с мылом, потом хорошо его смыть.
2. Удалить инородные тела из раны пинцетом, обработанным спиртом.
3. Обработать рану. Зеленка и йод только «сжигают» и повреждают ткани, поэтому не обрабатывайте ими раны (в крайнем случае - только края раны). Лучше приложить стерильный бинт (можно пропитать его 3% перекисью водорода).
4. Прикрыть рану бинтом или бактерицидным пластырем.

### ЗАНОЗА

1. Подержите палец с занозой в теплой воде несколько минут.
2. Если заноза торчит из кожи, вытаскивайте ее пинцетом в том направлении, в каком она вошла в кожу (по ходу, а не против).
3. Если заноза сломалась и полностью вошла под кожу, возьмите иголку (предварительно обработайте ее спиртом или подержите над огнем), иголкой освободите край занозы, а потом вытаскивайте пинцетом.
4. Когда заноза извлечена, промойте рану водой с мылом, обработайте дезинфицирующим раствором и заклейте пластырем.

### СИНЯКИ И ШИШКИ.

1. Синяки должны на 3-5 день становиться желтыми или зелеными. Если синяк только краснеет, горячет и опухает, срочно обращайтесь к врачу.
2. Шишка должна уменьшаться. Если она растет, становится горячей, кожа краснеет - к врачу!

### ТРАВМА ГОЛОВЫ

1. Немедленно обращайтесь к врачу, если после удара головой появляется:
  - сонливость, вялость, странное поведение,
  - сильная головная боль в течение долгого времени после удара,
  - рвота, кровотечение из носа и ушей,
  - темные круги перед глазами,
  - судороги,
  - расстройство речи.
2. Пока не приедет врач, необходимо лечь в постель, приложите холод к ушибу.

### УШИБ

1. Если после падения или удара боль усиливается от движения, место ушиба может покраснеть, посинеть или может появиться отек, нужно:
  - ограничить движения;
  - лечь и приподнять ушибленную руку или ногу;
  - прикладывать к ушибу холод на 20 минут каждые 2 часа в течение суток.
2. **Внимание!** Не греть, не растирать место ушиба.

## ВЫВИХ

1. Если в суставе резкая боль, особенно при движении, отек, необходимо:
  - ограничить движение сустава;
  - приложить холод и ехать в больницу как можно быстрее!
2. **Внимание!** Нельзя вправлять самостоятельно, «дергать», растирать, согревать, мазать.

## ПЕРЕЛОМ

1. Если боль сильная, усиливающаяся при движении, и даже когда вы не дотрагиваетесь.
2. Нога (рука) может изменить форму (сравните со здоровой конечностью), распухает и отек увеличивается очень быстро.
3. Вызывайте врача! Не двигаться, не вправлять, не смещать, не греть. Приложите холод на 20 минут.

## КРОВОТЕЧЕНИЕ

1. Помойте руки, прежде чем дотрагиваться до кровоточащей раны.
2. Примите такую позу, чтобы рана находилась выше уровня сердца.
3. Прижмите рану тканью, давящей повязкой или рукой.
4. Если не помогает, накладывайте жгут - выше места кровотечения (жгут накладывают только на бедро или руку выше локтя).
5. Срочно вызывайте врача!