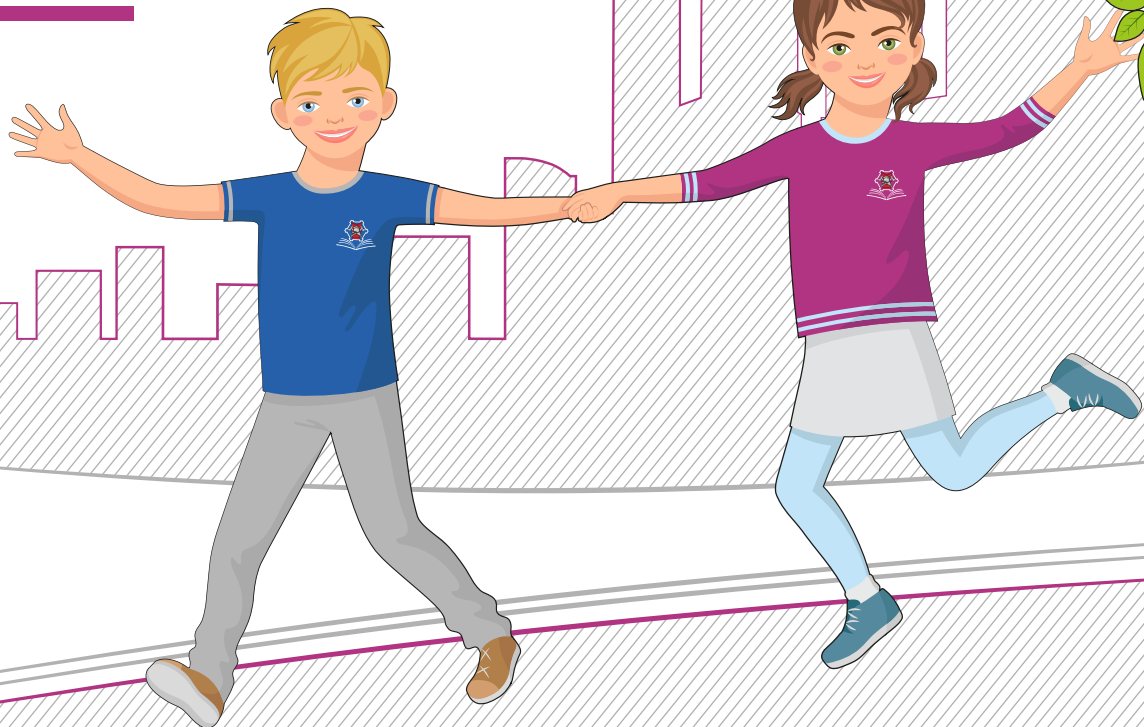




Департамент по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности  
города Москвы

# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ





Практическое пособие

# «ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»

Предназначено для школьников  
средних и старших классов



© ГКУ ДПО «УМЦ ГО и ЧС»  
Москва 2022

# СОДЕРЖАНИЕ



Общие правила.....	3
Безопасность.....	4
Определение сознания.....	5
Сердечно-легочная реанимация.....	9
Кровотечение.....	10
Травма конечностей.....	15
Подавился.....	14
Ожог.....	19
Солнечный, тепловой удар.....	20
Судорожный приступ.....	21
Электротравма.....	22



# ОБЩИЕ ПРАВИЛА



Если человеку больно, есть кровь: зови на помощь взрослых,  
вызови скорую помощь — **103** или **112**.



# БЕЗОПАСНОСТЬ



Прежде, чем оказывать помощь —  
убедись в своей безопасности!

**ДРУГА НЕ СПАСЕШЬ  
И САМ ПОСТРАДАЕШЬ!**



# ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОЗНАНИЯ



Если человек не отвечает тебе и на прикосновение не реагирует — **ОН БЕЗ СОЗНАНИЯ!**



# ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОЗНАНИЯ



Если человек без сознания — запрокинь голову и посмотри движется ли грудная клетка и живот.





# ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОЗНАНИЯ



Если человек без сознания, но дышит — поверни его на бок.

1



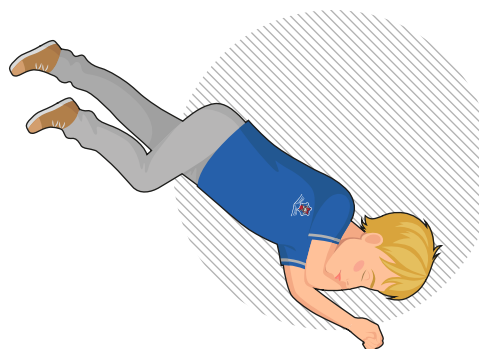
2



3



4



# ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОЗНАНИЯ



Если человек без сознания и не дышит — сообщите взрослым или позвони в **103, 112.**

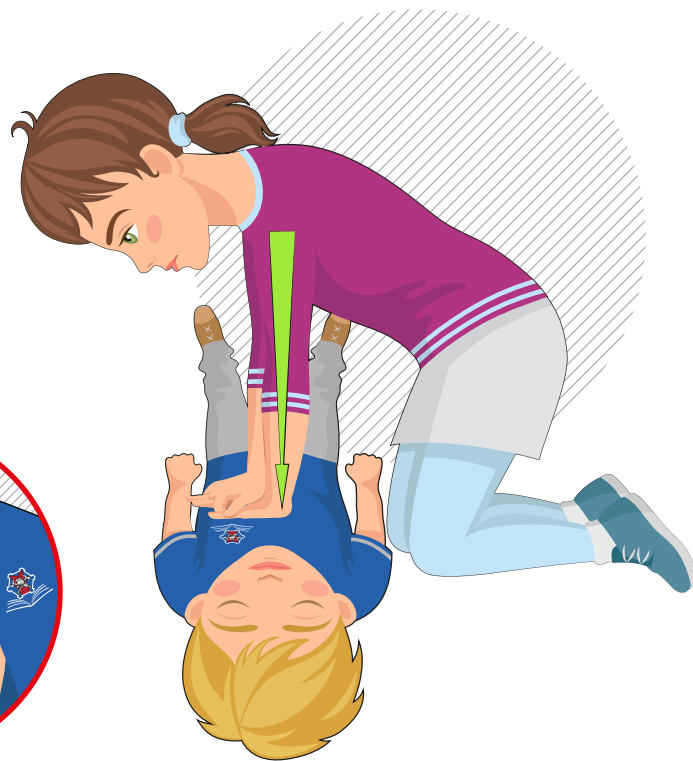
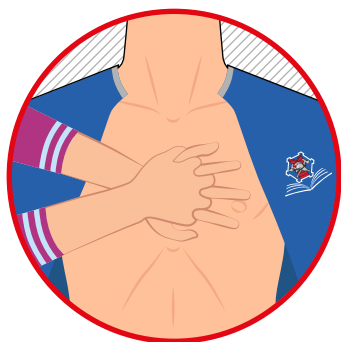
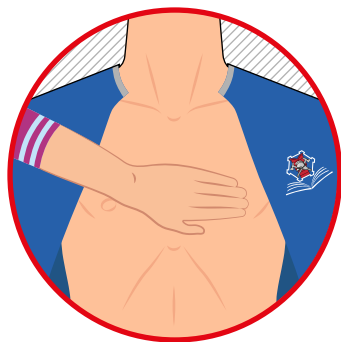


# СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ



Если человек без сознания и не дышит, а скорая в пути — приступай к сердечно-легочной реанимации (СЛР):

1. Уложи на твердую ровную поверхность.
2. Надавливай на середину груди с частотой 100 нажатий в минуту.
3. Продавливай грудину на высоту  $1/3$  грудной клетки.

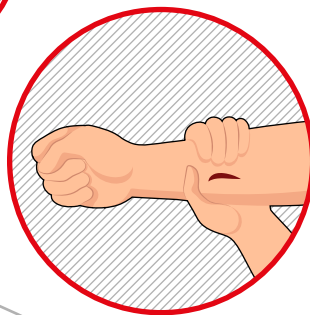
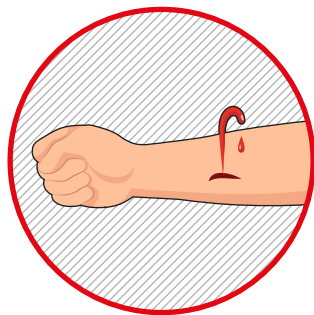


# КРОВОТЕЧЕНИЕ



Если есть кровотечение, то можно помочь несколькими способами:

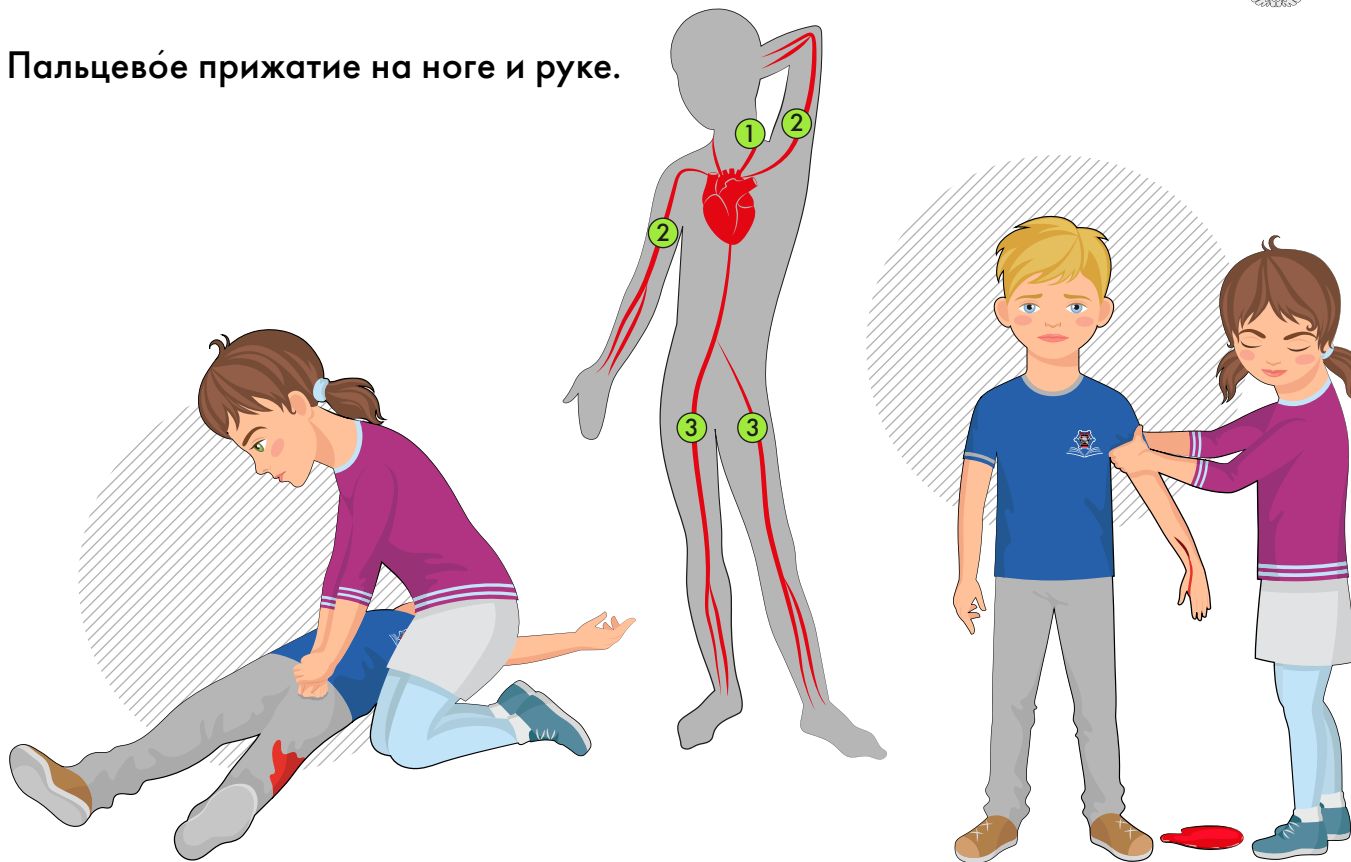
Если нет перелома, то прямое давление на рану.



# КРОВОТЕЧЕНИЕ



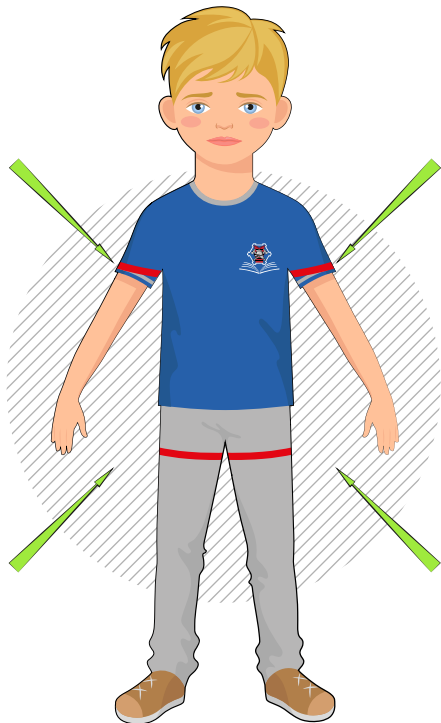
Пальцевое прижатие на ноге и руке.



# КРОВОТЕЧЕНИЕ

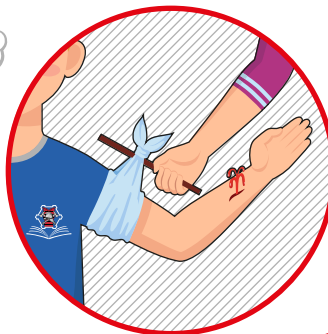


## Жгут-закрутка.

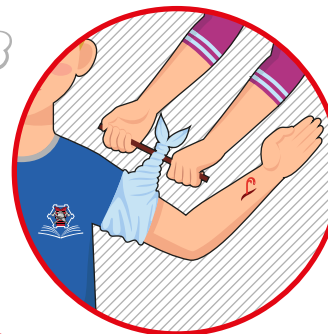


Места наложения жгута.

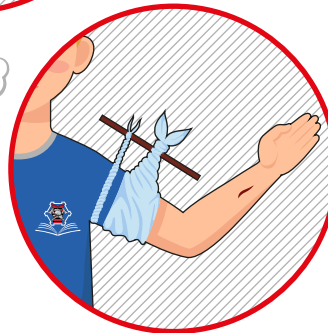
1



2



3



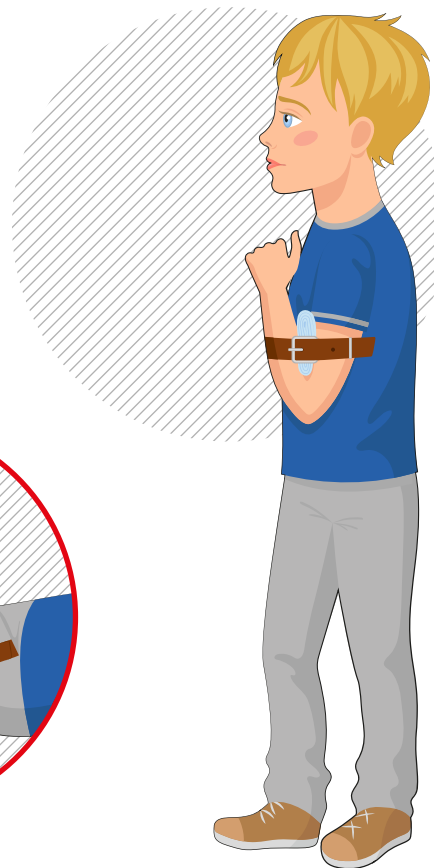
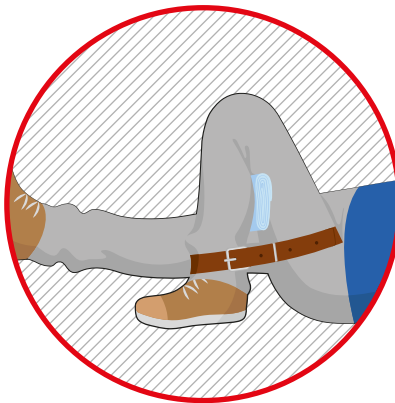
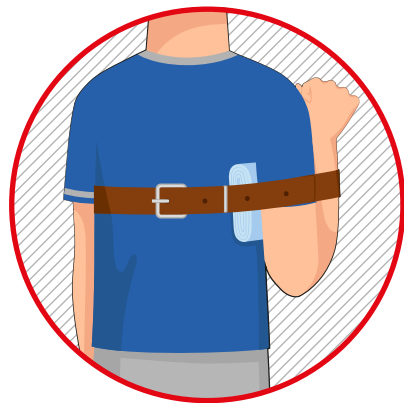
1. Никогда не накладывай жгут на голое тело.
2. Накладывай жгут на верхнюю треть плеча или верхнюю треть бедра.
3. Прикрепи записку с временем наложения жгута.

# КРОВОТЕЧЕНИЕ



Если нет перелома, то можно сделать максимальное сгибание конечности.

В место сгибания помести плотный валик (полотенце, скрученная футболка), конечность зафиксируй в положении максимального сгибания.



# КРОВОТЕЧЕНИЕ

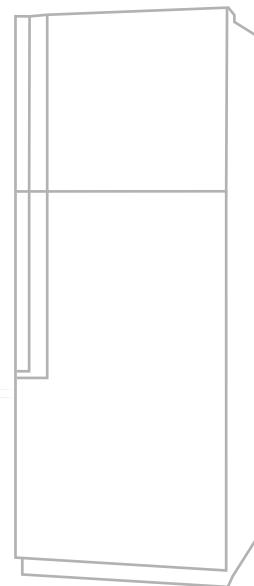
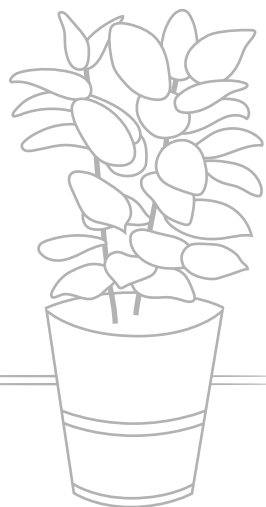


Если кровь течет из носа — наклони голову вниз, зажми ноздри, по возможности, приложи что-то холодное (лед) на нос.

Если через 10 минут кровь не остановилась — сообщи взрослым или звони в **103**, **112**.



**10**  
минут



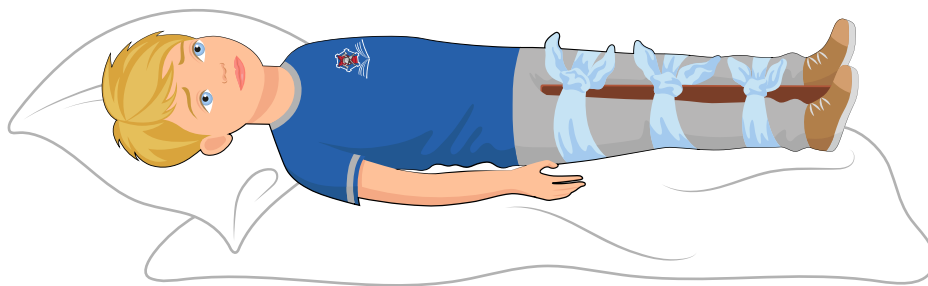


# ТРАВМА КОНЕЧНОСТЕЙ



Если человек получил травму руки или ноги (перелом, сильный ушиб):

1. Останови кровотечение (если оно имеется).
2. Зафиксируй конечность, помоги принять удобное положение.
3. По возможности, приложи холод на место травмы.
4. Позови взрослых или вызови **103, 112**.



# ПОДАВИЛСЯ



Если человек подавился, но дышит:



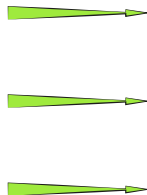
# ПОДАВИЛСЯ



Если человек подавился, но не может дышать:



1. Нанеси 5 резких ударов основанием ладони между лопатками.



2. Сожми одну руку в кулак, расположив ее на животе выше пупка пострадавшего.
3. Захвати сжатый кулак другой рукой.
4. Резко с силой потяни свои руки на себя и вверх.

# ПОДАВИЛСЯ



Если человек подавился, не может дышать и потерял сознание:

1. Помести одну руку основанием ладони на живот выше пупка и накрой ее второй рукой.
2. Используя вес своего тела, надави на живот пострадавшего в направлении вверх к груди.
3. Повтори несколько раз до появления дыхания (освобождения дыхательных путей).

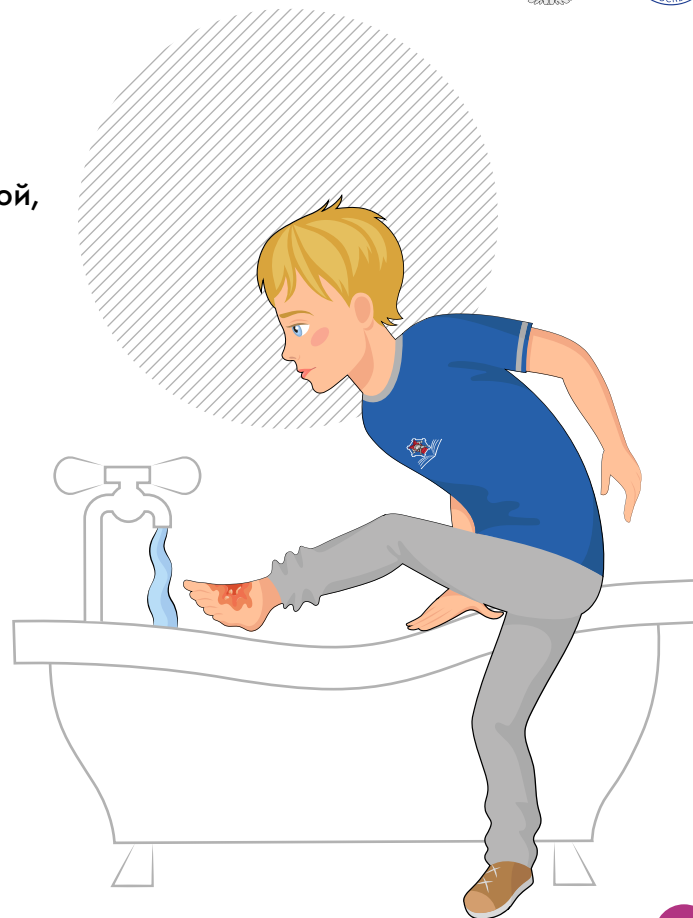


# ОЖОГ



Если получил ожог:

1. Охлади место ожога проточной холодной водой, приложи холод на 15-20 минут.
2. Ничем не смазывай.
3. Если появились пузыри – оставь их целыми.
4. Позови взрослых или вызови **103, 112**.

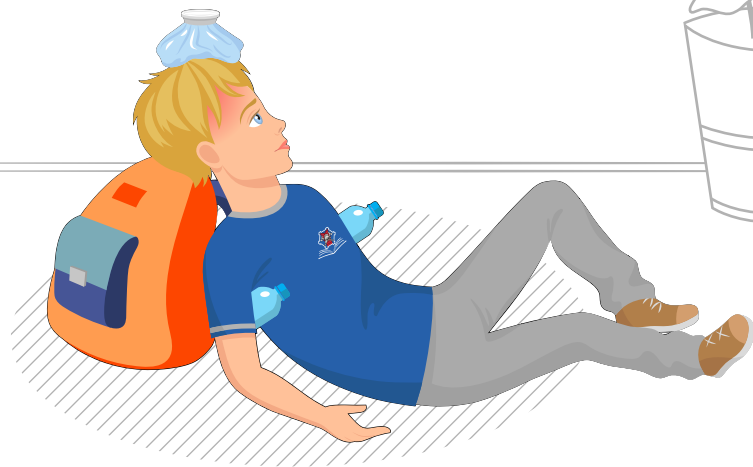


# СОЛНЕЧНЫЙ, ТЕПЛОВОЙ УДАР



Если у человека случился солнечный или тепловой удар:

1. Проводи его в тень или прохладное место.
2. Дай попить воду маленькими глотками.
3. Приложи что-то холодное на волосистую часть головы и под мышки.
4. Помоги принять сидячее положение.
5. Если он потерял сознание, то поверни его в устойчивое боковое положение, позови взрослых или вызови **103, 112**.

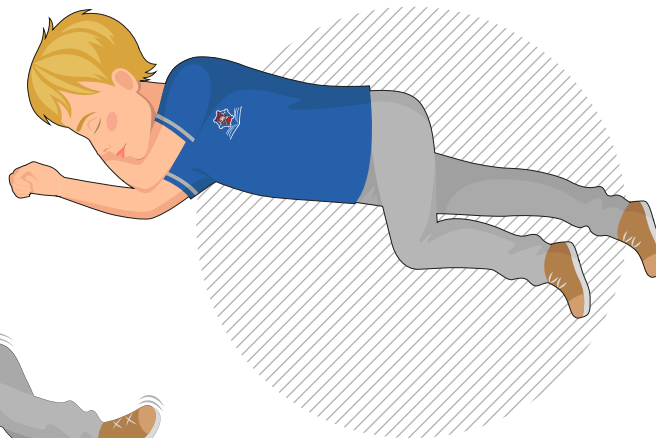


# СУДОРОЖНЫЙ ПРИСТУП



Если у человека случился судорожный приступ (упал, сильно трясет):

1. Подложи что-нибудь (куртка, сумка, подушка) под голову и слегка придержи ее.
2. Освободи место вокруг.
3. Позови взрослых или вызови **103, 112**.
4. Когда приступ закончится – поверни в устойчивое боковое положение.



# ЭЛЕКТРОТРАВМА



Если человека ударило током:

1. Позови взрослых или вызови **103, 112**.
2. По возможности, отключи электричество (автомат, щиток).
3. Проверь сознание:

есть

нет

удобное положение

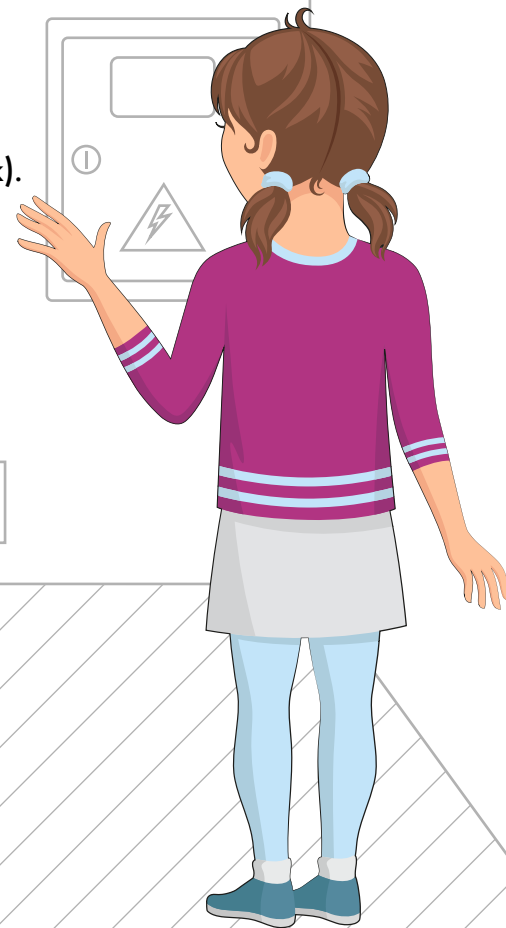
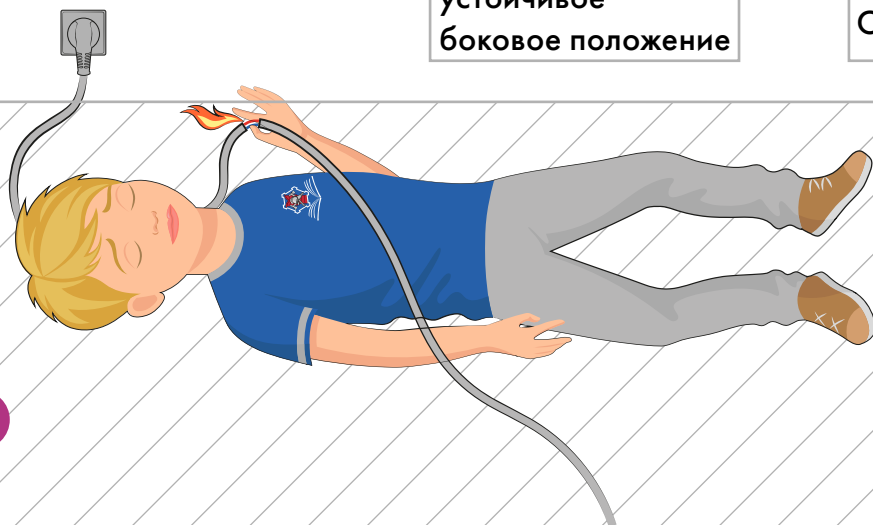
проверь дыхание

есть

нет

устойчивое  
боковое положение

СЛР





# ДЛЯ ЗАМЕТОК



**ДЛЯ ЗАМЕТОК**



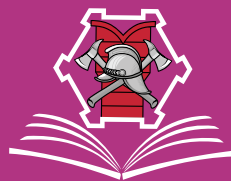


**ПОМНИ!**

Простые действия  
и один звонок по телефону  
могут спасти жизнь!



**ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ – 112**



Государственное казенное учреждение  
дополнительного профессионального образования

**«Учебно-методический центр  
по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям  
города Москвы»**

<https://umgochs.mos.ru>