



Инструкция по оказанию первой помощи

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Компания ОАО «Газпром нефть» считает знания и навыки по оказанию первой помощи приоритетным направлением в организации безопасного труда.

Одно из важнейших условий для нас — обладание знаниями и умениями при оказании первой помощи на месте происшествия. Риск получения травмы как на работе, так и в быту не является нулевым. Владение приемами оказания первой помощи позволит действовать уверенно в большинстве неотложных ситуаций, облегчить боль и страдания пострадавшего, уменьшить последствия травм и неожиданных заболеваний. Подготовленный человек может спасти жизнь коллеги, члена семьи и постороннего человека. Основные навыки оказания первой помощи приобретаются в процессе обучения и требуют регулярных практических занятий, но непосредственно знания о неотложных состояниях должны быть доступны и понятны каждому работнику.

Просим вас внимательно изучить брошюру. Искренне надеемся, что каждый, кто заботится о личной безопасности, а также о безопасности близких и окружающих людей, получит необходимые знания, умения и уверенность для решительных действий в различных жизненных ситуациях.

**Николаенко О. В.,
Начальник Департамента
производственной
безопасности
ОАО «Газпром нефть»**



ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Первая помощь (ПП) — это комплекс срочных, максимально простых, но достаточных мер, оказываемых на месте происшествия или вблизи его лицами без медицинского образования, но обученными приемам и методам оказания ПП.

Оказание первой помощи на промышленных объектах часто сопряжено с дополнительной опасностью не только для пострадавшего, но и для лица, непосредственно оказывающего первую помощь.

Главное правило при оказании первой помощи — соблюдение правил безопасности

1. Перед началом оказания первой помощи убедитесь в безопасности окружающей обстановки

Для этого необходимо быстро и объективно оценить место происшествия в плане возможных рисков как для себя, так и для пострадавшего. Помните, что подвергая себя опасности, вы не сможете оказать эффективную помощь нуждающемуся в ней человеку и создадите дополнительные риски для себя.

Примеры

1. Прежде чем помогать пострадавшему в дорожно-транспортном происшествии, до приближения к месту аварии следует в первую очередь убедиться, что нет прямого риска пожара или взрыва горючего.
2. При оказании помощи пострадавшему от электрического тока посмотрите, нет ли рядом искрящего провода или иного источника тока, который необходимо обесточить в первую очередь.
3. При обнаружении человека без признаков жизни вблизи дыхательных клапанов резервуаров или при малейшем подозрении на загазованность среды в первую очередь переместите пострадавшего из опасной зоны и только после этого приступайте к оказанию помощи.

2. Помните об опасности инфицирования

Оказывая первую помощь пострадавшим, находящимся в критическом состоянии, необходимо помнить об опасности инфицирования и защищать себя, используя лицевую маску или подручные средства. При оказании помощи при травме по возможности используйте перчатки, при попадании крови на открытые поверхности тела смойте ее водой с мылом сразу после оказания первой помощи. Соблюдая эти правила и действуя быстро и спокойно, можно в полной мере оказать полноценную первую помощь пострадавшему или внезапно заболевшему человеку.

Задачи первой помощи

- Обеспечить своевременный вызов скорой медицинской помощи;
- облегчить состояние пострадавшего;
- предупредить развитие возможных тяжелых последствий (осложнений);
- предотвратить смертельный исход и спасти жизнь человека.



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕРВИЧНОЙ СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ РЕАНИМАЦИИ (СЛР)

1. Оцените обстановку в плане возможной опасности и для пострадавшего, и для себя. Примите меры предосторожности.
2. Оцените сознание пострадавшего: громким голосом попросите открыть глаза, при этом слегка потрясите его за плечи.

**Сознание
есть**

- Придайте пострадавшему удобное для него положение;
- вызовите медицинскую помощь.

Сознания нет

- Вызовите медицинскую помощь.
- Откройте дыхательные пути (рис. 1).
- Проверьте проходимость дыхательных путей (запавший язык, рвотные массы).
- Запрокиньте голову пострадавшего.
- Выдвиньте за подбородок нижнюю челюсть.
- Проверьте наличие дыхания (рис. 2). Наклонившись к лицу пострадавшего, посмотрите на движения грудной клетки, послушайте его дыхание, ощутите кожей щеки выдыхаемый воздух.

3. Оцените наличие дыхания у пострадавшего.

Дыхание есть

- При наличии дыхания и при отсутствии внешних признаков травм и повреждений придайте пострадавшему «восстановительное положение»: лежа на правом боку вполоборота (рис. 3).

Дыхания нет

- Начните наружный массаж сердца (рис. 4): при положении пострадавшего на спине поместите свои руки в область середины грудины, выполните 30 нажатий грудной клетки с частотой 100 в минуту глубиной приблизительно 4–5 см.
- Начните искусственное дыхание методом «от рта ко рту» (рис. 5): выполните два искусственных вдоха.
- После каждых двух вдохов выполняйте 30 нажатий грудной клетки с частотой 100 в минуту (соотношение 2:30 независимо от числа спасателей).
- Продолжайте первичную сердечно-легочную реанимацию до прибытия помощи, периодически (через каждые две минуты) проверяя наличие дыхания у пострадавшего.

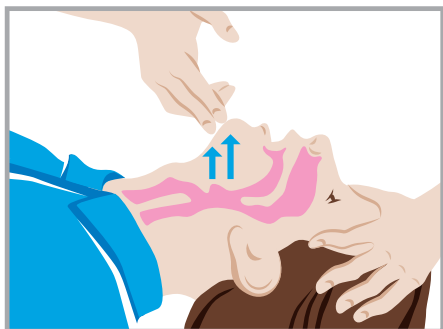


рис. 1



рис. 2

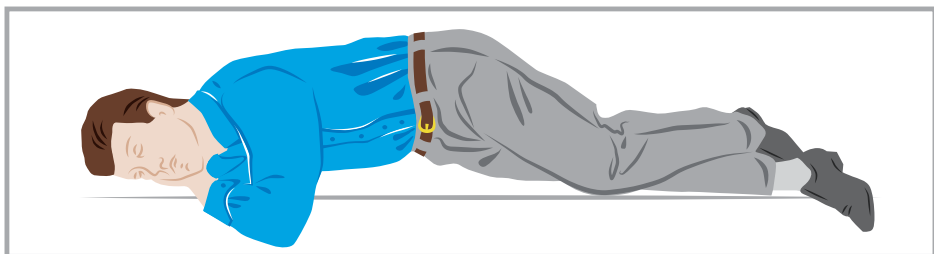


рис. 3

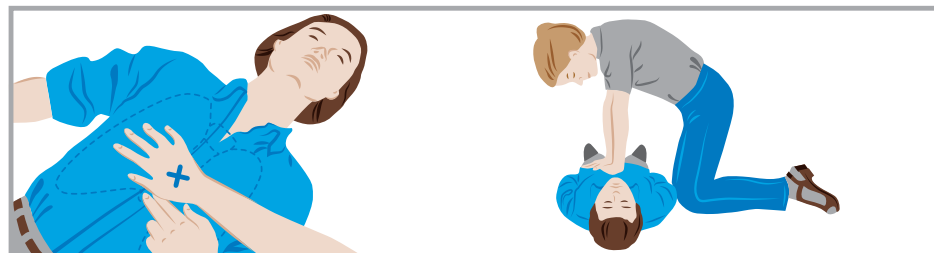


рис. 4










рис. 5

ОСТРЫЕ РАССТРОЙСТВА СОЗНАНИЯ (ОБМОРОК)

Обморок — это обычно внезапная, как правило, кратковременная (от десятков секунд до нескольких минут) потеря сознания.

По статистике, так называемый «простой обморок» случается хотя бы один раз в жизни у 30% здоровых людей. Наиболее частые причины — эмоциональный фактор (вид крови, стрессовая обстановка), длительное нахождение в душном помещении и др.

Признаки

-  Угнетение сознания до полной его потери;
-  головокружение, шум в ушах;
-  тошнота, зевота;
-  потемнение в глазах;
-  бледность кожных покровов;
-  холодный пот;
-  дыхание редкое, слабо прощупывается пульс.

Действия

1. Если пациент не потерял сознание, предложите ему сесть, наклониться и низко опустить голову или лечь.
Внимание! Проверьте дыхание. В случае его отсутствия действуйте по алгоритму, описанному на стр. 6–7.
2. Дайте понюхать нашатырный спирт, при его отсутствии используйте одеколон или уксус.
3. Если пациент потерял сознание, вызовите медицинскую помощь.
4. Уложите его на спину, поверните голову набок и приподнимите ноги.
5. Расстегните воротник, ослабьте пояс, обрызгайте лицо водой, положите на лоб полотенце, смоченное холодной водой.
6. Если вы находитесь в душном помещении, откройте окно и обеспечьте доступ свежего воздуха.



СУДОРОЖНЫЙ ПРИПАДОК

Причины: эпилепсия, подобные эпилепсии припадки после травмы головы, опухоли мозга, хронический алкоголизм и др.

Возможные осложнения: травма головы, языка (прикусывание), разрывы мышц и связок.

Симптомы

- Внезапная потеря сознания;
- судорожные движения и сокращения мышц (выгибание спины);
- последующее расслабление мышц;
- серо-голубой оттенок кожи, пена изо рта, после приступа — сонливость, слабость;
- продолжительность приступа обычно 3–5 мин.

Действия

1. Вызовите медицинскую помощь.
2. Не пытайтесь насильно сдерживать судорожные движения, только слегка ограничьте движения для предупреждения травмирования, расстегните воротник и освободите пострадавшего от тесной одежды.
3. Не перемещайте человека с того места, где случился приступ, если оно не является опасным для жизни (острые углы, проезжая часть, опасные производственные факторы).
4. Положите под голову пострадавшего мягкий предмет или часть одежды, придерживайте голову во время приступа.
5. Поверните голову или все тело на правый бок для предотвращения западания языка и попадания слюны в дыхательные пути.
6. После приступа уложите пострадавшего на правый бок вполоборота. Контролируйте наличие дыхания, сознания, пульса.

Внимание!

- Нельзя пытаться разжимать зубы какими-либо предметами.
- Нельзя делать искусственное дыхание или массаж сердца.
- Нельзя давать лекарства и жидкости через рот.





СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

Причиной сердечного приступа чаще всего является внезапное нарушение кровообращения в сосудах, которые питают сердце (спазм или закупорка сосудов). Это ведет к высокой опасности остановки сердца.

Симптомы

- Давящая боль в области груди, отдающая в одну или обе руки, нижнюю челюсть;
- чувство нехватки воздуха, одышка;
- неприятные ощущения в верхней половине живота;
- внезапная слабость;
- внезапное падение давления;
- обморочное состояние;
- страх смерти;
- пепельный цвет кожи и синева губ;
- частый пульс;
- холодный липкий пот.

Действия

1. Немедленно вызовите медицинскую помощь.
2. Обеспечьте больному состояние комфорта и покоя: придайте полусидячее положение, успокойте.
3. Дайте больному лекарства: 0,25 г аспирина (таблетку разжевать и проглотить) и 0,5 мг нитроглицерина (таблетку положить под язык для рассасывания).
-  Если после приема нитроглицерина у больного появилась резкая слабость, потливость, одышка, необходимо уложить его, поднять ноги (на валик и т.п.), нитроглицерин больше не давать. Если после приема аспирина и нитроглицерина боли полностью исчезли и состояние больного улучшилось, необходимо дожидаться медработника и далее следовать его указаниям.
-  Если через пять минут боли сохранились, необходимо второй раз дать больному нитроглицерин и, если после этого через 10 минут больной все еще жалуется на боль, необходимо в третий раз дать нитроглицерин и далее ожидать приезда скорой помощи.
4. До прибытия скорой помощи контролируйте наличие сознания, дыхания и пульса.



УШИБЫ

Ушиб — это закрытое повреждение тканей и органов вследствие быстрого и прямого удара тупым предметом или при падении, при этом без существенного нарушения структуры тканей.

Симптомы

- Боль различной интенсивности;
- нарушение функции сустава, органа и т.д.;
- припухлость в области поражения, возможны ссадины и неглубокие поражения кожи.

Действия

1. При отсутствии раны наложите плотную повязку, приложите к месту ушиба лед или холодный компресс не менее чем на 30 минут.
2. Придайте травмированной конечности возвышенное положение.
3. При повреждении кожи наложите стерильную повязку.
4. Отправьте пострадавшего в здравпункт.



ВЫВИХИ СУСТАВОВ

Вывих — это смещение суставных поверхностей в результате повреждения сустава. Чаще всего встречаются травматические вывихи плеча, предплечья, бедра, коленного и голеностопного суставов.

Симптомы

- Резкая боль, ограничение движений в суставе;
- отечность и подкожное кровоизлияние вокруг сустава;
- укорочение или необычное положение конечности.

Действия

1. Вызовите медицинскую помощь.
2. Обеспечьте покой поврежденной конечности, наложите шины или другие подручные средства и зафиксируйте конечность, не меняя ее положения.
3. Приложите холод к травмированному суставу.

РАСТЯЖЕНИЯ И РАЗРЫВЫ СВЯЗОК

- Симптомы**
- Резкая боль и ограничение подвижности;
 - нарастание отечности;
 - нарушение функции сустава (увеличение подвижности в поврежденном суставе, смещение конечности под необычным углом, усиление боли при опоре на поврежденную конечность, подворачивание и неустойчивость сустава).

- Действия**
1. Вызовите медицинскую помощь.
 2. Придайте пострадавшему удобное положение, наложите умеренно сдавливающую повязку на поврежденный сустав.
 3. Приложите на поврежденный участок лед или холодный компресс, придайте возвышенное положение конечности.
 4. Дайте пострадавшему обезболивающее средство.

ТРАВМА СПИНЫ

- Симптомы**
- Боли в шее или спине;
 - деформация привычной формы спины;
 - болезненность вдоль позвоночника и в спине;
 - слабость или отсутствие движений в конечностях;
 - потеря или нарушение чувствительности;
 - затрудненное дыхание.

- Действия:**
1. Немедленно вызовите медицинскую помощь.
 2. Удерживайте в неподвижном положении голову пострадавшего, успокойте его и попросите не двигаться.
 3. Если пострадавший сидел или лежал на боку, осторожно уложите его на спину на ровную твердую по-



верхность, можно использовать щит или подручные средства.

4. Зафиксируйте тело пострадавшего на щите или жестких носилках широкими повязками в области груди (но не сдавливая дыхание), в области таза и колен.
5. Обеспечьте неподвижность головы и шеи, с этой целью аккуратно зафиксируйте их скатанным в трубку полотенцем.
6. До прибытия скорой помощи контролируйте наличие сознания, дыхания и пульса.

Внимание!

- Не перемещайте пострадавшего без крайней необходимости.
- Если необходимо вынести пострадавшего из опасной зоны или перенести в тепло, перемещайте его только силами нескольких человек, не допускайте изгибов или поворотов туловища.
- Если пострадавший потерял сознание, восстановите проходимость дыхательных путей выдвиганием нижней челюсти, но не запрокидывайте и не поворачивайте голову.
- Будьте готовы начать сердечно-легочную реанимацию в случае остановки дыхания и сердцебиения.

ТРАВМЫ ГОЛОВЫ

Травмы головы, как правило, представляют серьезную опасность для жизни: возможно сотрясение мозга, повреждение ткани головного мозга, кровоизлияние в мозг, перелом костей черепа.

Симптомы

- В зависимости от степени тяжести при сотрясении мозга возможны тошнота, рвота, головокружение;
- сильная головная боль, сонливость;
- частичная потеря памяти;
- нарушение сознания различной степени;
- наличие кровоточащей раны на голове;
- при переломе основания черепа возможно отсутствие сознания, кровоизлияние вокруг глаз, истечение жидкости из ушей.

Действия

1. Немедленно вызовите медицинскую помощь.
2. Если пострадавший в сознании, уложите его; в случае кровотечения из раны на голове остановите кровотечение (наденьте медицинские перчатки, закройте рану стерильной салфеткой и наложите повязку).
3. Если пострадавший без сознания, оцените жизненные функции (сознание, дыхание, пульс); в случае их отсутствия приступите к сердечно-легочной реанимации.

Внимание!

Помните о возможной травме шеи: ограничьте движения шеи, поддерживайте проходимость дыхательных путей без запрокидывания головы — только аккуратным выдвиганием нижней челюсти.



РАНЫ И КРОВОТЕЧЕНИЯ

При травмах и повреждениях часто возникают кровотечения из раневых поверхностей. Если же помимо тканей и мышц повреждаются сосуды, возникает опасность тяжелой кровопотери (критическая потеря крови составляет примерно 20% от общего объема крови — это 1–1,5 л), что ведет к развитию шока от кровопотери.

В зависимости от вида поврежденного сосуда различают следующие кровотечения:

- артериальное — характеризуется большой интенсивностью кровопотери;
- венозное — характеризуется меньшей интенсивностью, но при достаточной продолжительности может привести к обескровливанию организма;
- капиллярное — кровь красного цвета течет равномерно со всей поверхности раны;
- паренхиматозное (капиллярное) — возникает при повреждениях внутренних органов.

Действия

1. Вызовите медицинскую помощь.
2. Наденьте медицинские перчатки и снимите или разрежьте одежду в области раны.
3. Если рана неглубокая, закройте ее бинтом или стерильной тканью и плотно прижмите рукой.
4. Придайте поврежденной конечности приподнятое положение (выше уровня сердца).
5. Наложите давящую повязку бинтом поверх стерильной салфетки; если бинт промокает кровью, наложите поверх еще одну салфетку и плотно ее прибинтуйте.
6. Если рана продолжает кровоточить, необходимо пережать артерию выше зоны повреждения: на руке это внутренняя поверхность верхней трети плеча (здесь же накладывается кровоостанавливающий жгут), на ноге — либо в области подколенной ямки, либо в верхней трети бедра (место наложения жгута).

Внимание! Перед наложением жгута обязательно оберните конечность тканью.

Время пережатия сосудов жгутом не должно превышать 30 минут (в зимнее время — один час), при этом через каждые 30 минут необходимо ослаблять жгут на одну–две минуты, прижав руками кровоточащий участок.

7. Наложите жгут, предварительно защитив кожу тканью или частью одежды. Подпишите время наложения жгута.
8. До прибытия скорой помощи контролируйте наличие сознания, дыхания и пульса.

Внимание!

- Если в кровоточащей ране есть инородное тело, его нельзя удалять самостоятельно.
- Если пострадавший потерял сознание, приступите к сердечно-легочной реанимации.






ОТРАВЛЕНИЯ

Отравление — это поражение, возникшее под воздействием ядовитых веществ при попадании их в дыхательные пути, желудок, а также на кожу или слизистые оболочки. Отравление могут вызывать химические вещества, лекарства, алкоголь, некачественная пища. Действие ядов во многом зависит от их типа, длительности воздействия, концентрации, степени всасывания в организме и в некоторой мере от индивидуальной чувствительности.

Симптомы

Зависят от типа ядов и способа воздействия, но, как правило, все отравления сопровождаются

-  тошнотой, рвотой, иногда с примесью крови;
-  нарушением сознания;
-  болью и ощущением жжения.

Действия при подозрении на отравление

1. Вызовите медицинскую помощь.
2. Оцените обстановку и попытайтесь определить причину отравления.
3. Обеспечьте безопасность (собственную и пострадавшего).

ОТРАВЛЕНИЕ УГАРНЫМ ГАЗОМ

Угарный газ (окись углерода) при проникновении через дыхательные пути попадает в кровь и вступает в соединение с гемоглобином красных кровяных телец (эритроцитов) с последующей блокадой их способности присоединять кислород. В результате содержание кислорода резко падает, как следствие, возникает расстройство сознания, дыхания, сердечной деятельности.

Симптомы

- Сильная головная боль, головокружение, пульсация в висках и во лбу;
- шум в ушах;
- мышечная слабость;
- тошнота, рвота;
- при тяжелом отравлении возможна потеря сознания, судороги, остановка дыхания, смерть.

Действия

1. Немедленно вызовите медицинскую помощь.
2. Выведите или вынесите пострадавшего на свежий воздух, освободите от стесняющей дыхание одежды.
3. При отсутствии признаков жизни приступите к искусственному дыханию через специальную маску и к непрямому массажу сердца.

ОТРАВЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ И ЕГО СУРРОГАТАМИ

Симптомы

- Выраженные признаки опьянения;
- человек не может самостоятельно стоять или сидеть и, как правило, лежит с закрытыми глазами;
- человека невозможно привести в сознание и разбудить;
- в крайних случаях происходит полная потеря сознания (кома), угнетение и паралич центров дыхания и кровообращения, что может повлечь за собой смерть.

Действия

1. Вызовите медицинскую помощь.
2. При наличии дыхания уложите пострадавшего на правый бок, восстановите проходимость дыхательных путей.
3. При отсутствии признаков жизни приступите к искусственному дыханию.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ

Общее переохлаждение организма обычно происходит в воде и характеризуется снижением температуры тела ниже 35 °С.

Переохлаждение часто сопровождается обморожениями:

- 1 стадия** — бледная кожа, сине-багровые пятна, отек, снижение чувствительности;
- 2 стадия** — дополнительно на коже появляются тонкостенные пузыри, наполненные светло-желтой жидкостью;
- 3 стадия** — омертвление кожи на всю глубину с образованием упругих пузырей с толстой стенкой;
- 4 стадия** — омертвление кожи и глуболежащих мышц.

- Симптомы**
- Бледные, холодные кожные покровы, «гусиная кожа», синюшные губы и ногти;
 - мышечная дрожь;
 - заторможенность;
 - учащенный пульс.

При сильном переохлаждении:

- спутанность или отсутствие сознания;
- слабый, редкий пульс;
- угнетение дыхания и кровообращения.

Действия **При легком переохлаждении:**

1. Поместите пострадавшего в теплое помещение.
2. Переоденьте в сухую одежду.
3. Укутайте одеялом и напоите горячим сладким чаем.

При сильном переохлаждении:

1. Вызовите медицинскую помощь.
2. При отсутствии сознания восстановите проходимость дыхательных путей; при отсутствии сердцебиения и дыхания приступите к сердечно-легочной реанимации.

При обморожении:

1. Вызовите медицинскую помощь.
2. Постепенно, в течение 40–60 минут, согревайте обмороженные участки тела теплой водой, начиная с 20 до 40 °С. Затем промокните кожу и укутайте пострадавшего теплой одеждой.

Внимание!

- Не отогревайте пострадавшего слишком быстро.
- Не погружайте пострадавшего полностью в теплую воду (это ведет к риску развития сердечной слабости).
- Не применяйте алкоголь.
- Не согревайте грелками и горячей водой выше 40 °С (это ведет к опасности ожогов).
- Не растирайте кожу снегом или грубой тканью.



ОЖОГИ ТЕРМИЧЕСКИЕ

Термический ожог — это повреждение тканей или органов, возникающее под воздействием высокой температуры (открытое пламя, горячие предметы, жидкости, пар).

Степени ожогов

Поверхностные ОЖОГИ

1 стадия — покраснение кожи, боль, отек;
2 стадия — на фоне красноты появляются пузыри, заполненные светлой жидкостью;

Действия

1. Оцените ситуацию и убедитесь в безопасности обстановки для спасения пострадавшего.
2. Вызовите медицинскую помощь.
3. Удалите с кожи источник поражения и быстро охладите пораженную часть тела путем погружения в холодную воду (не ниже 10 °С) на время не менее 10–15 минут. Освободите пострадавшего от колец и часов на пораженной стороне.

Глубокие ОЖОГИ

3 стадия — омертвление кожи с образованием толстостенных пузырей, заполненных бурой жидкостью;
4 стадия — омертвление и обугливание кожи и мышц.

Действия

1. Охладите ожоговую рану проточной водой.
2. При вскрытии пузырей охлаждайте кожу через полиэтиленовую прослойку.
3. Наложите стерильную повязку (нетугое бинтование).
4. Если ожог на конечности, придайте ей немного возвышенное положение, чтобы уменьшить отек.
5. При ожоге глаз наложите на пораженный глаз стерильную повязку.

Внимание!

- ✦ Самостоятельно не вскрывайте пузыри.
- ✦ Не удаляйте из ожоговой раны фрагменты одежды.
- ✦ Не обрабатывайте ожоговую поверхность лосьонами и мазями.

ОЖОГИ ХИМИЧЕСКИЕ

Химический ожог происходит при попадании едкого вещества (кислоты, щелочи) на кожу или слизистые оболочки. Щелочи в сравнении с кислотами обладают большей проникающей способностью в тканях и, как следствие, могут вызывать более тяжелые ожоги.

Симптомы

- ✦ После попадания на кожу жидкости — сильная жгучая боль;
- ✦ кожа может стать красной или обесцвеченной, образуются пузыри, отекают ткани;
- ✦ возможна потеря сознания, вплоть до шока.

Действия

1. Оцените ситуацию и убедитесь в безопасности обстановки для спасения пострадавшего.
2. Вызовите медицинскую помощь.
3. Осторожно удалите одежду с пораженного участка.
4. Обмывайте пораженный участок холодной (не ниже 10 °C) проточной водой в течение 20 минут.
5. Контролируйте жизненно важные функции (сознание, пульс, дыхание).



ПОРАЖЕНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

Поражение электрическим током относится к травмам с высоким процентом смертельных исходов (более 30%). Смерть может наступить как в момент самой травмы, так и спустя несколько часов и даже дней после нее.

Симптомы

- Ожоги в месте выхода и входа тока из тканей;
- нарушение сознания вплоть до его потери;
- нарушение сердечного ритма вплоть до остановки сердца;
- повышение артериального давления.

Действия

1. Вызовите медицинскую помощь.
2. Оцените ситуацию и убедитесь в безопасности обстановки для спасения пострадавшего, отключите линию рубильником, выключателем, отбросьте провода сухой палкой, в крайнем случае вытащите пострадавшего из очага поражения за сухую одежду (не касаясь кожи).
3. Не пользуйтесь металлическими предметами для прерывания электрического воздействия, используйте только сухие деревянные и пластмассовые предметы или стекло.
4. При спасении следует по возможности надеть резиновые перчатки, оказывающий помощь должен стоять на сухой доске или толстой резине.
 - Если человек будет стоять на поверхности земли в зоне растекания электрического тока, то на длине шага возникнет шаговое напряжение. Чтобы избежать поражения электрическим током, человек должен выходить из зоны шагового напряжения «гусиным шагом»: пятка шагающей ноги, не отрываясь от земли, приставляется к носку другой ноги.
 - Запрещается выпрыгивать из зоны шагового напряжения на одной ноге.
5. Если пострадавший в сознании, контролируйте жизненно важные функции до прибытия скорой помощи; если пострадавший без сознания и произошла остановка сердца и дыхания, приступайте к сердечно-легочной реанимации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Помните: когда речь идет о неотложном состоянии, не должно быть места для разговоров, паники и растерянности, так как даже минимальная, но своевременно оказанная помощь может спасти человеку жизнь. Поэтому знание основных приемов реанимации необходимо каждому человеку.

Также необходимо знать, что не только травмы и внешние причины могут привести к остановке сердца и дыхания — часто такие ситуации возникают при обострении различных ранее существовавших или остро развившихся заболеваний. Особенно опасны заболевания сердечно-сосудистой системы, так как их последствия могут создавать прямую угрозу для жизни. Когда речь идет об ухудшении состояния здоровья, не оставляйте этот факт без внимания, не надейтесь, что все пройдет само, не ждите и не занимайтесь самолечением — обратитесь за медицинской помощью в здравпункт. Неотложное состояние по причине сердечно-сосудистых заболеваний наступает не сразу: ему, как правило, предшествует промежуток времени или переходное состояние, которое сопровождается ухудшением самочувствия. В одном случае это состояние длится минуты, в другом — часы и дни.

Помните: изменения, которые происходят в организме под воздействием заболевания, не сразу приобретают необратимый характер и могут быть устранены при своевременно оказанной медицинской помощи.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ
К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВЬЮ
ОКРУЖАЮЩИХ ВАС ЛЮДЕЙ,
ПОМНИТЕ О ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ
И О ДОЛГЕ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА
ПО ЕЕ СОХРАНЕНИЮ.**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

