

Помочь себе и окружающим

► Никто из нас не застрахован от опасных ситуаций. Острые столовые приборы, неровности на дорогах или несвежие продукты могут стать причиной травм и плохого самочувствия. Главный врач областного Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Татьяна Михайлова рассказала о том, как сохранить собственное здоровье и оказать помощь тем, кто попал в беду.



• Татьяна Владимировна, расскажите, какие травмы являются самыми распространёнными?

- По статистике среди повседневных травм преобладают ушибы, ранения и ожоги. Например, именно в быту происходит 71,2 % всех ожогов.

• Из-за чего происходят травмы в быту?

- Главные причины это спешка, несоблюдение правил поведения на природе и неумение правильно обустроить свой быт. Если дома ножи правильно заточены, бытовые приборы установлены безопасно, а выехав на природу, вы не рвёте все подряд растения и тем более не пробуете их, то риск можно свести к нулю.

• Наверняка особенно подвержены опасностям представители старшего поколения.

- Да, это так. Например, пожилые люди склонны к падениям. Но можно сделать их жизнь намного безопаснее. Для этого достаточно постелить резиновый коврик в ванной, чтобы никто не поскользнулся. Следует избавиться от ковров, за которые они могут зацепиться ногами, убрать с пола все провода, отметить ступеньки контрастными лентами, оборудовать поручни. А умные часы с тревожной кнопкой помогут пожилому человеку связаться с родными, если несчастный случай всё-таки произойдёт.

• Каким должен быть алгоритм наших действий, если кому-то из окружающих стало плохо?

- Для начала я расскажу о том, что ни в коем случае нельзя делать при несчастных случаях. Например, если у челове-

• Автомобиль - источник повышенной опасности. Что нужно знать о правилах поведения и потенциальных рисках в личном транспорте?

- За рулём может стать плохо метеозависимым людям. Водители, страдающие хроническими заболеваниями, тоже могут почувствовать себя неважно при смене погоды за окном.

За руль нельзя садиться при повышенной температуре, депрессивных состояниях, сильной головной боли, хронической усталости или приёме некоторых лекарственных препаратов. Вообще, всегда нужно очень внимательно изучать инструкцию к медикаментам - там всегда указаны побочные действия препарата, которые могут быть потенциально опасны: сонливость, замедленная реакция и т.д.

• Порой наша помощь может понадобиться не только близким людям, но и случайным прохожим. Подскажите, как следует поступить, если ты видишь, что незнакомому человеку стало плохо?

- Если вы видите человека без сознания, то в первую очередь не навредите ему. Нельзя усаживать или стараться поднять человека, давать ему лекарства или подсовывать под нос нашатырный спирт: это только приведёт к ожогу слизистой носа. Тем более не следует поливать пострадавшего водой.

• Как нужно себя вести, если кто-то при вас потерял сознание?

- При обмороке в первую очередь необходимо вызвать скорую помощь и определить, дышит ли человек, есть ли у него пульс, а также проверить реакцию зрачков

СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНАЯ РЕАНИМАЦИЯ



1

ПРОВЕРЬ БЕЗОПАСНОСТЬ

Убедиться в безопасности для себя, пострадавшего и окружающих. Устранить возможные риски



2

ПРОВЕРЬ СОЗНАНИЕ

1. Аккуратно встряхнуть его за плечи и спросить «Что с Вами?»
2. Если есть ответ, оставить в том же положении, в котором нашли пострадавшего.
3. Выяснить причину, что случилось.
4. Не оставляйте пострадавшего, следите за его состоянием.



3

ПОЗОВИ НА ПОМОЩЬ

Возможно среди прохожих окажется врач

ПОМОГИТЕ!?



4

ВОЗОБНОВИ ПРОХОДИМОСТЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

1. Пострадавшего необходимо уложить на спину на твёрдую поверхность.
2. Освободить от стягивающих элементов одежды.
3. Повернуть голову набок, раскрыть рот и очистить полость рта платком или салфеткой.
4. Голову повернуть прямо и максимально запрокинуть назад

как течёт из носа кровь, ни в коем случае нельзя закидывать голову назад для её остановки. Наоборот, следует наклонить голову вперёд и положить на область носа что-нибудь холодное. При ожоге ни в коем случае нельзя мазать больное место маслом, яйцом, вазелином и даже пантенолом, хотя там и написано «средство от ожогов». Нужно поддержать обожжённое место под прохладной водой в течение 15-30 минут. Если состояние не улучшится, обратиться к врачу.

Холод также прикладывается к месту ушиба. Порез нужно обработать слабым раствором марганцовки или йодом, положить стерильную повязку. При отравлении первым делом необходимо промыть желудок пострадавшему, то есть заставить его выпить как можно больше жидкости и вызвать рвоту.

• Что обязательно должно быть в домашней аптечке?

- Первым делом рекомендую провести ревизию своей аптечки, безжалостно выбросить все ненужные лекарства и препараты с истекшим сроком годности и положить то, что может пригодиться. В состав домашней аптечки должны входить три основные группы медикаментов:

- средства для обработки ран и повязки;
- нужные лекарственные препараты;
- вспомогательные медицинские изделия.

Нужно, чтобы дома был стерильный бинт и пластырь, а также обезболивающие препараты, жаропонижающее, спазмолитики, средства от диареи, противомалергические препараты. Они понадобятся

на свет. Больного следует правильно уложить - на спину, на ровную поверхность. Ноги нужно несколько приподнять: подложить под ноги подушку, свёрнутое одеяло, сумку и т. п. Это способствует оттоку крови из нижней части тела и поступлению её в головной мозг. Голову надо повернуть на бок, это поможет избежать закупорки верхних дыхательных путей рвотными массами.

Далее необходимо расстегнуть стесняющую одежду. Лицо обмахивать импровизированным опахалом, например, газетой. Если обморок произошёл в помещении, то открыть окно или дверь.

Важно не допускать большого скопления народа возле больного, это затруднит доступ свежего воздуха к нему. Если у него наблюдается остановка дыхания и пульса, то следует приступить к полноценной сердечно-лёгочной реанимации.

• Что можете посоветовать нашим читателям?

- Я хочу пожелать быть внимательными к себе и своим близким. И проявлять максимум заботы о посторонних людях, которым стало плохо в общественных местах, ведь по статистике первую помощь пострадавшим оказывают именно случайные свидетели происшествия.

По данным ВОЗ, если первую помощь оказать несвоевременно или неправильно, в первые минуты гибнет каждый четвёртый больной. При этом правильно проведённая реанимация на месте увеличивает вероятность спасения жизни на 60%.

Беседовала Мария ЛЕБЕДЕВА
ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ТАТЬЯНЫ МИХАЙЛОВОЙ



5

ПРОВЕРЬ ДЫХАНИЕ

Прислушайтесь к дыханию. Установите наличие или отсутствие движений грудной клетки



6

ПОЗВОНИ В СКОРУЮ

103 112 03



7



30 НАЖАТИЙ 2 ВДОХА

ПРОВОДИТСЯ ТОЛЬКО НА ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ!

1. Положите основание ладони на середину грудной клетки
2. Возьмите руки в замок
3. Наддавливанием проводить строго вертикально по линии, соединяющей грудину с позвоночником, надавливания выполнять плавно, без рывков движения, тяжестью верхней половины своего тела. Глубина проваливания 5-6 см, частота не менее 100 надавливаний в 1 минуту
4. Количество давлений на грудную клетку должно соответствовать 30
5. Давая дыхание 2 вдоха (по рта в рот)



МИНИСТЕРСТВО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СЛУЖБ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



103

