

ПАМЯТКА  
по оказанию первой помощи  
пострадавшему

# АЛГОРИТМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

## ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ



Освободите пострадавшего от действия опасного фактора, обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи

Попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет  
**НОМЕР: 112**

Оцените состояние пострадавшего: громко окликните, при необходимости похлопайте по щекам

### ЕСТЬ РЕАКЦИЯ НА ОКЛИК

#### ПОСТРАДАВШИЙ В СОЗНАНИИ

Спросите у него разрешение на оказание первой помощи. Убедите, что у вас есть необходимая подготовка

#### ОКАЖИТЕ ПЕРВОЮ ПОМОЩЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОВРЕЖДЕНИЯ

(СМ. СЛЕДУЮЩИЕ АЛГОРИТМЫ)

### НЕТ РЕАКЦИИ НА ОКЛИК

#### ПОСТРАДАВШИЙ БЕЗ СОЗНАНИЯ

Запрокиньте голову, положив одну руку на лоб, другую – под подбородок, выдвиньте нижнюю челюсть. Проверьте наличие инородных предметов во рту. Проверьте дыхание, пульс на сонной артерии, реакцию зрачков на свет

#### ЕСТЬ ДЫХАНИЕ И ПУЛЬС

##### Обморок

1. Надавите на болевую точку над верхней губой
2. Приподнимите ноги
3. Расстегните одежду, обеспечьте приток свежего воздуха

#### ПОСТРАДАВШИЙ БЕЗ СОЗНАНИЯ ДОЛЬШЕ 4 МИНУТ

##### Кома

1. Переверните пострадавшего на левый бок, предварительно вытянув левую руку вдоль тела выше головы и согнув правую руку и ногу в суставе
2. Приложите к голове холодный компресс
3. До приезда скорой помощи контролируйте дыхание и пульс. При их нарушении начните сердечно-легочную реанимацию

#### НЕТ ДЫХАНИЯ И ПУЛЬСА

##### Клиническая смерть

Начните сердечно-легочную реанимацию

##### Порядок действий:

1. Сделайте 2 глубоких вдоха, зажав нос пострадавшему
2. Положите ладони одна на другую на центре грудной клетки (на 2 пальца выше мечевидного отростка). Большой палец одной руки указывает в сторону подбородка, второй руки – в сторону живота
3. Сделайте 30 энергичных ритмичных нажатий на грудину, чтобы она прогибалась на 3–5 см. Следите, чтобы руки не сгибались в области локтевых суставов
4. Проверьте пульс на сонной артерии, сделайте 2 вдоха для искусственной вентиляции легких
5. Продолжайте чередовать нажатия и вдохи до прибытия скорой помощи, появления самостоятельного дыхания или биологической смерти

##### Признаки биологической смерти:

- ▶ симптом «кошачьего глаза» – при боковом сдавлении глазного яблока зрачок сжимается в вертикальную веретенообразную щель;
- ▶ симптом «селедочного блеска» – высыхание и помутнение роговицы глаза;
- ▶ трупные пятна;
- ▶ трупное окоченение



# АЛГОРИТМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ НАРУЖНОМ КРОВОТЕЧЕНИИ



Обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи

Попросите окружающих вызвать скорую помощь  
**НОМЕР: 112**

Определите место кровотечения

## ГОЛОВА



1. Плотно прижмите к ране стерильную салфетку. Удерживайте ее пальцами до остановки кровотечения
2. Наложите стерильную повязку
3. Вызовите скорую, если некому было вызвать раньше
4. Приложите холод к голове

### Внимание:

при ранении глазного яблока не делайте никаких манипуляций в этой области

## ГРУДЬ



1. Наложите давящую герметичную стерильную повязку
2. Вызовите скорую, если некому было вызвать раньше
3. Приложите лед
4. Если в ране есть инородный предмет, не извлекайте его, а зафиксируйте между двумя скатками бинта, прикрепите их лейкопластырем или скотчем к коже

### Внимание:

поражение грудной клетки угрожает жизни пострадавшего, оказывайте ему помощь в первую очередь

## ЖИВОТ



1. Наложите на рану влажную стерильную повязку
2. Выпавшие внутренние органы закройте влажными стерильными салфетками
3. Зафиксируйте салфетками или бинтом инородный предмет, если он есть в ране
4. Вызовите скорую, если некому было вызвать раньше
5. Положите холод поверх повязки
6. Согните ноги в коленях и расстегните поясный ремень

### Внимание:

запрещено вправлять в рану выпавшие внутренние органы, извлекать из раны инородный предмет

## КОНЕЧНОСТИ



## АЛАЯ ПУЛЬСИРУЮЩАЯ СТРУЯ, КРОВЬ БЫСТРО ВЫТЕКАЕТ

### Артериальное кровотечение

Наложите жгут

#### Порядок действий:

1. Подведите жгут под конечность на 5 см выше места ранения
2. Подложите под жгут подкладку в области артерии
3. Туго затяните первый виток жгута и убедитесь, что кровотечение из раны прекратилось
4. Наложите последующие витки жгута с меньшим усилием
5. Вложите под жгут записку с точным временем наложения
6. Вызовите скорую, если некому было вызвать раньше

#### Внимание:

не накладывайте жгут на голое тело. Если скорая помощь не приедет через час, ослабьте жгут на 30 секунд и снова затяните

## БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ТЕМНОЙ КРОВИ, ВЫТЕКАЕТ БЕЗ ПУЛЬСАЦИИ

### Венозное кровотечение

1. Наложите давящую повязку на рану и ниже раны
2. Придайте конечности возвышенное положение
3. Приложите холод
4. Если кровотечение не остановится, наложите жгут ниже места ранения
5. Вызовите скорую, если некому было вызвать раньше

# АЛГОРИТМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ



Обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи

Определите вид травмы

**ОТКРЫТАЯ**  
Оцените признаки



**ЗИЯЮЩИЕ КРАЯ  
ПОВРЕЖДЕННОГО УЧАСТКА,  
БОЛЬ, КРОВОТЕЧЕНИЕ**

**Открытая рана**

1. Попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет. Номер: 112
2. Разрежьте или распорите одежду около раны
3. Положите на рану стерильную повязку или чистый носовой платок
4. Закрепите повязку на ране с помощью бинта
5. Приложите к повязке холод
6. Придайте конечности возвышенное положение

**Внимание:**

запрещено промывать рану, засыпать ее лекарствами, удалять инородные тела

**ЗАКРЫТАЯ**  
Оцените признаки



**ОТЕК, ЛОКАЛЬНАЯ  
БОЛЬ, СИНЯК**

**Ушиб мягких тканей**

1. Придайте конечности возвышенное положение
2. Приложите к месту ушиба холод
3. Создайте покой ушибленному месту
4. При необходимости вызовите скорую помощь. Номер: 112

**Внимание:**

запрещено согревать место ушиба, накладывать давящую повязку

**СИЛЬНАЯ БОЛЬ, ОТЕК,  
НЕЕСТЕСТВЕННОЕ  
ПОЛОЖЕНИЕ  
КОНЕЧНОСТИ,  
ДЕФОРМАЦИЯ**

**Вывих или перелом**

1. Попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет. Номер: 112
2. Обездвижьте пострадавшего в положении, в котором он получил травму, до приезда скорой
3. Приложите холод к области травмы

**Внимание:**

при травме спины соблюдайте крайнюю осторожность – даже небольшие смещения позвонков могут вызвать разрыв спинного мозга

**НЕЕСТЕСТВЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, РАНА, ДЕФОРМАЦИЯ КОНЕЧНОСТЕЙ, ХРУСТ КОСТНЫХ  
ОТЛОМКОВ ПРИ ДВИЖЕНИИ, ПОДВИЖНОСТЬ КОСТЕЙ В МЕСТЕ, ГДЕ ЕЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ**

**Открытый перелом**

1. Попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет. Номер: 112
2. Остановите кровотечение (см. соответствующий алгоритм)
3. Обездвижьте пострадавшего в положении, в котором он получил травму, до приезда скорой
4. Приложите холод к месту перелома

**Внимание:**

запрещено вправлять перелом самостоятельно, вытаскивать из раны инородные тела или костные отломки, сыпать или лить на рану медицинские препараты (в том числе йод)

# АЛГОРИТМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОЖОГАХ



Обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи

Попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет  
**НОМЕР: 112**

Определите причину ожога

ПЛАМЯ, КИПЯТОК,  
РАСКАЛЕННЫЙ ГАЗ, ПАР



Оцените степень ожога

ПОКРАСНЕНИЕ КОЖИ,  
ПРИПУХЛОСТЬ  
ИЛИ ПУЗЫРИ  
С ЖЕЛТОВОЙ  
ЖИДКОСТЬЮ

**Поверхностный ожог  
I–II степени**

1. Охладите пораженное место водой, пока не исчезнет покраснение, но не меньше 15 минут
2. Наложите неплотную стерильную повязку

БОЛЬШАЯ ГЛУБИНА  
ПОРАЖЕНИЯ  
С ОМЕРТВЕНИЕМ  
ТКАНЕЙ,  
ОБУГЛИВАНИЕ КОЖИ  
С ПОРАЖЕНИЕМ  
ГЛУБЖЕЛЕЖАЩИХ  
ТКАНЕЙ

**Глубокий ожог  
III–IV степени**

1. Закройте поверхность ожога плотной, несетчатой тканью, сверху положите лед. Не охлаждайте водой – вероятность инфицирования
2. Укройте пострадавшего и дайте выпить как можно больше жидкости

**ХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА**

1. Узнайте у пострадавшего, какое именно вещество попало на кожу
2. Промойте пораженную поверхность обильным количеством воды
3. Обработайте пораженную поверхность\*:
  - 2-процентным раствором питьевой соды для нейтрализации неорганических кислот (кроме плавиковой, ее нейтрализуйте 10-процентным раствором аммиака);
  - 3-процентным раствором борной или уксусной кислоты для нейтрализации щелочей;
  - 5-процентным раствором гипосульфита натрия для нейтрализации хромовых растворов;
  - 5-процентным раствором уксусной или лимонной кислоты для нейтрализации аммиака
4. Выведите пострадавшего на свежий воздух



\* Пункт 98 Правил по охране труда при использовании отдельных видов химических веществ и материалов, утв. приказом Минтруда от 19.04.2017 № 371н.

# АЛГОРИТМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ГИПОТЕРМИИ



Обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи.  
Поместите пострадавшего в теплое место

Оцените состояние пострадавшего



## АКТИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ ДРОЖЬ

**Начальная гипотермия**  
(температура 35–34 °С)

1. Накройте голову пострадавшего – много тепла теряется именно через голову
2. Используйте для согревания пострадавшего сухое одеяло, одежду, спасательное покрывало и пр.
3. Дайте пострадавшему горячее, очень сладкое питье или сладкую пищу (шоколад)

**Внимание:**

если у пострадавшего намочла одежда, снимайте ее только в том случае, если нет риска дальнейшего охлаждения



## ДРОЖЬ ПРЕКРАТИЛАСЬ, СПУТАННОЕ СОЗНАНИЕ, ОКОЧЕНЕНИЕ МЫШЦ, ВОЗМОЖНА ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ

**Тяжелая гипотермия**  
(температура ниже 33 °С)

1. Попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет. Номер: 112
2. Укутайте пострадавшего, включая голову
3. По возможности осторожно используйте одеяло с подогревом, грелку, бутылку с теплой водой. Не прикладывайте эти предметы к открытым участкам кожи
4. При отсутствии дыхания и кровообращения начните сердечно-легочную реанимацию (см. Алгоритм Первоначальные действия)

**Внимание:**

прикасайтесь к пострадавшему очень осторожно, не натирайте его маслом или жиром, не растирайте спиртом



## ПОТЕРЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ЧАСТИ ТЕЛА, ПОБЕЛЕНИЕ КОЖИ, ВОЛДЫРИ, ПОТЕМНЕНИЕ И ОТМИРАНИЕ КОЖИ В ПОВРЕЖДЕННЫХ УЧАСТКАХ

**Обморожение**

1. Попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет. Номер: 112
2. Снимите обувь и одежду, если они не примерзли к коже
3. Оберните обмороженные конечности в шерстяное одеяло, платок
4. Дайте обильное горячее сладкое питье или сладкую пищу (шоколад)

**Внимание:**

запрещено растирать и быстро отогревать обмороженные участки тела

# АЛГОРИТМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ



Обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи

Попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет  
**НОМЕР: 112**

Определите причину отравления



## ПИЩА

1. Сделайте промывание желудка – дайте сотруднику выпить 3–4 стакана воды и вызовите рвоту – прикоснитесь пальцами к корню языка
2. Промывайте желудок до тех пор, пока вода при рвоте не будет выходить чистой

**Внимание:**

запрещено вызывать рвоту, если человек отравился едкими веществами или находится без сознания



## ГАЗ

1. Придайте пострадавшему удобное горизонтальное положение, освободите от стесняющей одежды
2. Начните проводить искусственное дыхание, если пострадавший не дышит

**Внимание:**

при отравлении газом бессмысленно делать промывание желудка



## КОНТАКТНЫЙ ЯД

1. При попадании яда на кожу быстро уберите его с помощью ватного или марлевого тампона
2. Промойте поврежденное место теплой проточной водой не меньше 20 минут – это снизит концентрацию яда

**Внимание:**

не прикасайтесь к контактному яду!  
Если ядовитое вещество попало в глаза, промойте их струей воды в течение 20–30 минут по направлению от внутреннего угла глаза к наружному



# АЛГОРИТМ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

## ПРИ ПОПАДАНИИ ИНОРОДНОГО ТЕЛА В ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ

Обеспечьте безопасные условия для оказания первой помощи

Оцените состояние пострадавшего



### ПОСТРАДАВШИЙ КАШЛЯЕТ, ЛИЦО ПОКРАСНЕЛО, ДЫХАНИЕ ЗАТРУДНИЛОСЬ И СТАЛО СИПЛЫМ

#### Частичная обструкция дыхательных путей

1. Встаньте сбоку и несколько позади от пострадавшего
2. Поддерживая пострадавшего одной рукой за грудь, второй наклоните его вперед, чтобы голова оказалась ниже бедер пострадавшего
3. Нанесите до 5 резких ударов основанием ладони между лопаток. После каждого удара проверяйте, не освободились ли дыхательные пути
4. Если 5 ударов по спине оказались неэффективными, используйте прием Геймлиха

#### Прием Геймлиха:

1. Встаньте сзади пострадавшего и обхватите его руками в верхней части живота
2. Наклоните пострадавшего вперед
3. Сожмите руку в кулак и положите ее чуть выше пупка, под реберную дугу
4. Вторую руку положите на кулак и выполните резкое нажатие по направлению внутрь и вверх
5. Повторите 5 раз, пока дыхательные пути не освободятся

#### Внимание:

если пострадала беременная женщина, сдавливайте нижние отделы грудной клетки



### ПОСТРАДАВШИЙ НЕ ИЗДАЕТ ЗВУКОВ, ХВАТАЕТСЯ РУКАМИ ЗА ШЕЮ, ТЕРЯЕТ СОЗНАНИЕ

#### Полная обструкция дыхательных путей

Пострадавший без сознания. Проведите прием Геймлиха в лежачем положении

#### Порядок действий:

1. Положите пострадавшего на спину
2. Сядьте на бедра пострадавшего, лицом к голове
3. Положите одну руку на другую и поместите их чуть выше пупка, под реберную дугу
4. Энергично надавите на живот пострадавшего в направлении вверх к диафрагме
5. Повторите несколько раз, пока дыхательные пути не освободятся
6. Поверните пострадавшего на левый бок, предварительно вытянув левую руку вдоль тела выше головы и согнув правую руку и ногу в суставе
7. Вытащите посторонний предмет пальцами, обернутыми салфеткой или бинтом

#### Внимание:

если пострадавший не приходит в себя – попросите окружающих вызвать скорую помощь или вызовите сами, если никого нет (номер: 112), и начните сердечно-легочную реанимацию (см. Алгоритм Первоначальные действия)