

Глобальное партнерство по
безопасности дорожного движения

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ДТП

‘ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ СПАСАЕТ ЖИЗНЬ НА ДОРОГАХ’



Together we can
save millions
of lives.

Глобальное партнерство по безопасности
дорожного движения действующее под эгидой



Международная федерация обществ Красного
Креста и Красного Полумесяца



GLOBAL
ROAD SAFETY
PARTNERSHIP



Глобальное партнерство по безопасности дорожного движения, осуществляющее свою деятельность под эгидой Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, объединяет усилия, практический опыт и ресурсы многочисленных частных кампаний, общественных организаций и гражданского общества с целью сокращения числа погибших и пострадавших в результате ДТП в странах с низким и средним уровнем дохода.

Эти задачи решаются посредством создания и поддержки партнерств по обеспечению безопасности дорожного движения с участием представителей деловых кругов, органов государственной власти и гражданского общества на региональном, национальном и городском уровне; расширения профессиональных и институциональных возможностей в области обеспечения безопасности дорожного движения; а также осуществления и поддержки научно-обоснованных вмешательств с целью обеспечения безопасности дорожного движения.

Данное руководство было разработано в рамках проекта «Транспортный коридор Европа-Кавказ-Азия (ТРАСЕКА): Безопасность дорожного движения II», финансирование которого осуществляется Европейским Союзом. Цель проекта – содействовать обеспечению безопасности и защищенности участников дорожного движения и населения внутри транспортного коридора Европа-Кавказ-Азия (ТРАСЕКА).

Мы хотели бы поблагодарить Европейский Союз за его великодушную финансовую поддержку, а также Глобальный справочный центр по вопросам оказания первой помощи Международной Федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца за профессиональную экспертную помощь.



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix Rouge et du Croissant Rouge
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر
Global First Aid Reference Centre



croix-rouge française

Данные руководящие указания не могут служить заменой
квалифицированной медицинской помощи



Как построено данное руководство

В данном руководстве описываются приемы и действия, необходимые для обеспечения готовности и сиюминутного реагирования для оказания помощи пострадавшим при ДТП. Руководство ставит своей целью расширить знания и навыки в области оказания первой помощи среди населения в целом, водителей, пассажиров и пешеходов, чтобы они могли оказать незамедлительную помощь людям, получившим увечья на дорогах.

Восемь разделов руководства, иллюстрированные рисунками, описывают пошаговые действия, необходимые в ситуациях:

- **Оценки уровня безопасности**
- **Обращения за помощью**
- **Оценки состояния пострадавших**
- **Потери сознания**
- **Внешнего кровотечения**
- **Обработки ран**
- **Ожогов**
- **Снятия мотоциклетного шлема**



Введение

Увечья, получаемые в результате ДТП, занимают девятое место в списке причин гибели людей по всему миру, унося жизни более чем миллиона человек каждый год (ВОЗ, Доклад о состоянии безопасности дорожного движения в мире, 2015). Опыт показывает, что значительные успехи в предотвращении увечий в результате ДТП могут быть достигнуты посредством осуществления целенаправленных усилий и программ, цель которых – обеспечить управление системой безопасности дорожного движения, укрепление и ужесточение соответствующих мер, повышение уровня информированности населения, развитие потенциала в области предотвращения ДТП основных заинтересованных субъектов, включая общественные организации, а также предоставление своевременной и квалифицированной помощи после ДТП.

Одной из наиболее распространенных причин гибели пострадавших в результате ДТП является аноксия – нехватка кислорода, вызванная блокировкой дыхательных путей. По статистике при блокировке дыхательных путей смерть может наступить менее чем через четыре минуты. Даже в тех странах, где система предоставления услуг экстренной помощи четко структурирована, установленные нормы подразумевают прибытие бригад скорой помощи на место ДТП в течение 10 минут с момента происшествия. Широко известно, что если в течение этого времени человеку не будет оказана квалифицированная первая помощь, многие из тех, кто получил серьезные увечья, не смогут выжить (ВОЗ, 2004). Применение методов оказания первой помощи и, в первую очередь, обеспечение

Большинство случаев гибели происходит за пределами медицинских учреждений. Некоторые из них неизбежны в связи с тяжестью полученных первичных увечий. Среди остальных значительное количество смертей можно предотвратить, как становится очевидным при сравнении отличий в уровне смертности от травм в разных странах.” (ВОЗ, 2004)

правильного положения тела пострадавшего до прибытия сотрудников экстренных служб, может сыграть решающую роль и стать для него/нее вопросом жизни и смерти.

Оказание чрезвычайной травматологической помощи также подтвердило свою эффективность в отношении смягчения негативных последствий ДТП. В соответствии с принципом “золотого часа”, человек, пострадавший в результате ДТП, имеет гораздо большие шансы на выживание, а также на восстановление от тяжелых травм, если реанимационные мероприятия начинают проводиться незамедлительно с последующим оказанием высококвалифицированной медицинской помощи.

Проведение реанимационных мероприятий и оказание первой помощи непосредственно на месте происшествия имеют жизненно важное значение, особенно

если сотрудники экстренных служб недоступны или их прибытие задерживается. Обучение методам экстренного реагирования и оказания первой помощи, а также освоение знаний из сопряженных областей играют решающую роль в цепочке управления системой оказания экстренной помощи пострадавшим. Люди, прошедшие фундаментальную подготовку в области изучения методов оказания первой помощи, могут оказать жизненно важную помощь пострадавшим на месте ДТП. Уровень оказания первой помощи во многом зависит от степени подготовки.

Соблюдение местных законов и условий, учет культурных особенностей и использо-

вание возможностей местных субъектов являются важными элементами планирования и обучения методам оказания первой помощи. Более того, подготовка, направленная на изучение приемов оказания помощи пострадавшим в результате ДТП, должна включать в себя изучение факторов, часто сопутствующих ДТП, таких как езда в нетрезвом состоянии, превышение скорости, отказ от использования ремней безопасности и детских средств безопасности, а также отказ от использования или неправильное использование защитных шлемов при управлении двух- и трехколесными транспортными средствами.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ДТП ¹

случаях гибели и получения серьезных увечий факты и цифры

- 1.25 миллиона погибших и 50 миллионов получивших увечья в результате ДТП каждый год.
- Наиболее распространенная причина гибели среди тех, кто скончался в возрасте 15-29 лет.
- 49% погибших – пешеходы.
- Правильное использование мотоциклетных шлемов может привести к 40% сокращению риска гибели и 70% сокращению риска получения тяжелых увечий.
- Использование ремня безопасности сокращает риск смертельных увечий почти на 45-50% для водителя и пассажиров переднего сидения и на 75% для пассажиров заднего сидения.
- Контроль за выполнением законов, запрещающих вождение в нетрезвом состоянии, может снизить риск гибели в результате ДТП на 20%.
- Одна из наиболее распространенных причин гибели жертв ДТП – аноксия (нехватка кислорода), вызванная блокировкой дыхательных путей.

¹ Источник: Доклад о состоянии безопасности дорожного движения в мире, 2015



Безопасность

Ситуация: Пострадавший или любой другой человек подвергается опасности

Важнейшие задачи

- Обеспечить безопасность пострадавшего или любого другого человека в период ожидания прибытия сотрудников экстренных служб.
- Обозначить место ДТП, сделав его заметным для других людей, чтобы избежать дальнейших аварий.

Определение

Обеспечить максимальный уровень безопасности пострадавшего или другого человека - значит устранить любую опасность, которая может им угрожать. Обеспечение безопасности – важнейшая предпосылка любых усилий по спасению человека. Тем не менее, данная задача может быть решена тем, кто оказывает первую помощь, лишь в том случае, если, помогая другим, он в приоритетном порядке позаботится о собственной безопасности.

Что делать?

➤ **Проверить, насколько безопасно место происшествия, и проанализировать имеющиеся опасности**

Приближайтесь к месту ДТП с большой долей осторожности, чтобы оценить, какие сиюминутные шаги можно предпринять: ваша собственная безопасность является важнейшим приоритетом!

Перед тем, как осуществить какие-либо действия, оглядитесь вокруг и проанализируйте те опасности, которые могут угрожать вам и/или пострадавшему и/или другому человеку. К числу опасностей, например, относятся наличие в зоне ДТП высоковольтных линий электропередач, разбитого стекла, течи автомобильного топлива, очагов воспламенения, интенсивного движения транспорта или автомобиля, находящегося в неустойчивом положении.

➤ **Обеспечить защиту**

Если вы можете действовать без риска для собственной безопасности, немедленно устраните существующие опасности или сократите их масштабы. Не перемещайте пострадавшего, если только ему не угрожает смертельная опасность, поскольку вы можете спровоцировать у него дальнейшие повреждения, особенно при травмах шеи и позвоночника.

- Если опасность невозможно устранить
 - Если опасность невозможно устранить и если пострадавший не может покинуть место происшествия без посторонней помощи, быстро переместите пострадавшего из зоны опасности, если он виден, к нему можно получить беспрепятственный доступ и если ничто не мешает его перемещению.

Не перемещайте пострадавшего, если только его жизни не угрожает опасность, поскольку вы можете спровоцировать получение им еще более серьезных повреждений, особенно в случаях травм шеи и позвоночника.

- Если опасность невозможно устранить и если пострадавшего невозможно переместить
 - Срочно обратитесь к сотрудникам экстренных служб или попросите это сделать кого-либо еще.
 - Ведите постоянное наблюдение за местом ДТП, чтобы предотвратить проникновение в зону опасности любого другого человека до прибытия экстренных служб.

👉 Как обеспечить защиту места происшествия в случае ДТП?

- Подъезжая к месту ДТП, включите аварийную световую сигнализацию, снизьте скорость или быстро определите безопасный способ предупредить других водителей.
- Если вы находитесь в автомобиле, припаркуйте его на той же стороне дороги, где произошло ДТП, на твердой обочине, чтобы предупредить другие автомобили о том, что они въезжают в зону ДТП.
- Если возможно, наденьте жилет со светоотражающими элементами до того, как выйти из своего автомобиля.
- Если пассажир может выйти из автомобиля без дополнительного риска получения дальнейших увечий, помогите ему покинуть транспортное средство и разместите его на обочине за защитными ограждениями, если таковые имеются.
- Уделив должное внимание вопросам безопасности, разместите знак аварийной остановки или любой другой предмет (фонарь, лампу, материю белого цвета и т.д.) на расстоянии 150 метров от места ДТП на магистрали (20-50 метров в районах городской застройки), чтобы предотвратить любые дальнейшие аварии (см. Рисунок 1).
- Не позволяйте кому-либо приближаться к месту ДТП в случае очевидной опасности (например, при наличии автомобилей, перевозящих опасные или воспламеняющиеся вещества, о чем как правило свидетельствует оранжевая табличка на ТС).
- Не позволяйте кому-либо курить или пользоваться зажигалкой в непосредственной близости от места ДТП.
- Выключите зажигание и поставьте машину на ручной тормоз, если возможно, или поместите за автомобилем массивный предмет, чтобы предотвратить его возможное движение.
- Помните о необходимости продолжить анализ обстановки с целью выявления дополнительных опасностей, таких как возгорания и т.д.

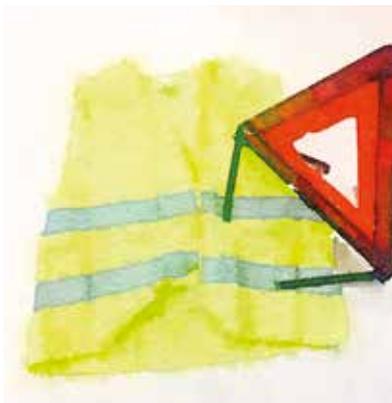


РИСУНОК 1



Уведомление о происшествии

Ситуация: Сообщите о случившемся представителям экстренных служб и обратитесь за помощью.

Важнейшая задача

Передать экстренным службам информацию о ДТП, количестве пострадавших и их состоянии, чтобы подготовить сотрудников экстренных служб к дальнейшим действиям.

Определение

Уведомление о происшествии – это действие, которое заключается в информировании экстренных служб о наличии пострадавшего(их) и особенностях той помощи, которая им необходима. Уведомление экстренных служб о происшествии должно быть четким и оперативным, чтобы сократить возможные задержки в оказании помощи. Такое уведомление должно быть направлено человеком, который оказывает первую помощь, или свидетелем происшествия.

В некоторых странах полицейская служба относится к числу экстренных служб, в то время как в других таковой не является.

Что делать?

➤ Уведомить экстренные службы

Экстренные службы должны быть уведомлены в том случае, если в результате ДТП пострадали один или более человек или если произошедшее представляет собой угрозу для безопасности других людей. Информация о происшествии должна быть передана сотрудникам экстренных служб после оперативной оценки ситуации, числа пострадавших и их состояния и обеспечения безопасности всех пострадавших в результате ДТП.

Выучите номера экстренных служб той страны, в которой вы находитесь, и воспользуйтесь стационарным или мобильным телефоном, телефонной будкой или же стойкой экстренного вызова у обочины дороги

➤ Передать необходимую информацию и ответить на вопросы представителей экстренных служб

- Соблюдайте спокойствие и говорите четко
- Внимательно слушайте и отвечайте максимально кратко
- Сообщите следующие сведения:
 - номер телефона, по которому с вами можно связаться,
 - описание ДТП (число участвующих в ДТП автомобилей, число пострадавших, суть произошедшего и т.д.),
 - максимально точное описание места происшествия.



РИСУНОК 2

Между вами и представителями экстренных служб может завязаться диалог, в рамках которого будут затронуты такие вопросы, как:

- внешняя оценка состояния пострадавшего(их),
- проведенные спасательные мероприятия,
- наличие каких-либо сохраняющихся рисков(а).

➤ Следовать полученным рекомендациям

Представители экстренных служб могут попросить вас оставаться на линии, чтобы дать вам рекомендации о том, как следует действовать до их прибытия. Завершите разговор только в том случае, если представители экстренных служб дадут вам такие указания.

Если сообщение о происшествии предоставляется свидетелем, до того, как обратиться в экстренные службы, ему следует:

- удостовериться, что он собрал все необходимые данные,
- проверить, что все действия предприняты им должным образом.

➤ Пострадавший находится без сознания за пределами автомобиля

Ситуация: Пострадавший, который находится за пределами автомобиля, не реагирует на внешние раздражители, не отвечает на вопросы, однако дышит нормально.

Важнейшая задача

В ожидании прибытия экстренных служб позаботиться о том, чтобы дыхательные пути пострадавшего оставались свободными, пока он находится без сознания, но нормально дышит.

Определение

Считается, что пострадавший находится без сознания, если он не говорит, не отвечает на вопросы и не движется, когда к нему обращаются, однако дышит нормально.

Риски

В случае потери сознания существует риск развития остановки дыхания или кровообращения. Пострадавший, который потерял сознание и находится в положении лежа на спине, всегда подвергается риску возникновения проблем с дыханием из-за закупорки или обструкции дыхательных путей:

- жидкостями, находящимися в глотке (слюна, кровь, рвотные массы, пищеварительные соки),
- в результате западения языка.

Что делать?

➤ **Обеспечить защиту** (см. раздел, посвященный вопросам обеспечения защиты)

Оцените ситуацию и удостоверьтесь, что ни вы, ни пострадавший, ни находящиеся рядом люди не подвергаются опасности.

➤ **Удостовериться, что пострадавший не реагирует на внешние раздражители**

Проверьте реакцию пострадавшего, задав ему простой вопрос, например “Как вы себя чувствуете?” или “Вы слышите меня?”. Говорите с пострадавшим громко и четко. Осторожно встряхните пострадавшего за плечи. Если пострадавший не реагирует, необходимо предпринять следующие действия.

➤ **Если вы одни, обратиться за помощью**

Обратитесь за помощью к находящимся рядом людям, которые могут уведомить о случившемся представителей экстренных служб.

➤ Уложить пострадавшего на спину, если он уже не находится в этом положении

➤ Открыть дыхательные пути

- Опуститесь на колени возле головы пострадавшего.
- Положите одну руку ему на лоб.
- Слегка откиньте его голову назад. В этот момент рот пострадавшего откроется, и вы сможете увидеть, нет ли там каких-либо видимых помех, закрывающих дыхательные пути (при обнаружении инородного тела, следует его убрать).
- Подушечками пальцев другой руки возьмите пострадавшего под подбородок и поднимите его (см. Рисунок 3).



РИСУНОК 3

➤ Проверить дыхание

При открытых дыхательных путях вы сможете проверить, дышит ли пострадавший. Это можно сделать, наклонившись ко рту и носу пострадавшего и оставаясь в таком положении на протяжении 10 секунд, чтобы:

- проследить за движениями грудной клетки
- услышать звук дыхания (свист, храп и иные звуки)
- ощутить поток воздуха, выдыхаемого через рот и нос,

Проделайте эти наблюдения в течение не более чем 10 секунд. Грудная клетка пострадавшего вздымается, его дыхание можно наблюдать, и он дышит нормально.

➤ Поместить пострадавшего в спасительное положение

Спасительное положение – это стабильное положение, которое позволяет физиологическим жидкостям вытекать наружу и предотвращает западение языка в глотку.

➤ Обратиться к представителям экстренных служб

➤ Регулярно проверяйте, нормально ли дышит пострадавший

Особый случай *Если есть подозрение на травму позвоночника*

(например, мотоциклист с тяжелыми увечьями или пострадавший в результате лобового столкновения) перемещение пострадавшего в спасительное положение потенциально подвергает его риску повреждения позвоночника (паралича). В таком случае обратитесь к сотрудникам экстренных служб, чтобы получить рекомендации о том, какие действия следует предпринять до их прибытия. Если не удастся связаться с сотрудниками экстренных служб, поместите пострадавшего в спасительное положение, однако позаботьтесь о том, чтобы ось голова-шея-туловище оставалась прямой. В первую очередь, избегайте изменения положения головы пострадавшего.

- Уведомите о произошедшем экстренные службы или попросите сделать это кого-либо еще
- Обеспечьте защиту пострадавшего от воздействия холода, жары и суровых погодных условий
- Наблюдайте за состоянием пострадавшего до прибытия экстренных служб.
- Регулярно проверяйте, нормально ли дышит пострадавший.

↘ Спасительное Положение – Метод²

1. Обеспечьте особое положение одной руки и вытяните ноги

- Опуститесь на колени возле пострадавшего
- Удалите из его карманов очки или иные громоздкие предметы (такие как мобильный телефон или объемные связки ключей)
- Выпрямите пострадавшему ноги
- Положите ближайшую к вам руку под прямым углом к телу пострадавшего, согнув ее в локте и развернув ее ладонью вверх (см. Рисунок 4)



РИСУНОК 4

2. Обеспечьте особое положение второй руки, кисти и колена

- Расположитесь возле пострадавшего, заняв устойчивое положение, стоя на коленях. При этом, вы можете опереться на одну руку.
- Подтяните дальнюю от вас руку пострадавшего через грудь и прижмите ее тыльной стороной кисти к ближайшему к вам уху (см. Рисунок 5).
- Удерживайте руку пострадавшего прижатой к уху, соединив свою ладонь с его.
- Другой рукой возьмите пострадавшего за дальнюю от вас ногу чуть выше колена и потяните ее вверх, пока нога не упрется ступней в пол (см. Рисунок 6).



РИСУНОК 5



РИСУНОК 6

² Спасительное положение, описанное в данном разделе, рассматривается в качестве примера и может быть изменено в соответствии со стандартами, используемыми в той или иной стране.

3. Подкатите пострадавшего к себе

- Расположитесь на достаточном расстоянии от пострадавшего на уровне его груди, так чтобы вы могли перекатить его на бок.
- По-прежнему прижимая руку пострадавшего к его уху, потяните за дальнюю от себя ногу и перекатите его к себе, повернув на бок (см. Рисунок 7).
- Осторожно вытащите свою руку из-под головы пострадавшего, поддерживая его за локоть второй рукой.
- Поправьте верхнюю ногу пострадавшего так, чтобы его бедро и колено были согнуты под прямым углом (см. Рисунок 8).
- Одной рукой откройте рот пострадавшему, используя большой и указательный палец, не изменяя положения его головы, чтобы физиологические жидкости могли вытекать наружу.
- Следите за жизненно важными функциями и фиксируйте свои наблюдения.



РИСУНОК 7



РИСУНОК 8

4. Вызовите представителей экстренных служб

- Если рядом находится случайный свидетель произошедшего, попросите его вызвать представителей экстренных служб и ожидайте их прибытия вместе с пострадавшим
- Следите за жизненно-важными признаками и фиксируйте их.



Пострадавший находится без сознания, внутри автомобиля

Ситуация: Пострадавший не реагирует на внешние раздражители, не отвечает на вопросы и находится внутри автомобиля.

Важнейшая задача

Позаботиться об освобождении дыхательных путей пострадавшего, когда он находится внутри автомобиля без сознания.

Риски

Человек, находящийся без сознания внутри автомобиля со склоненной вперед головой, испытывает трудности с дыханием из-за обструкции дыхательных путей. Поскольку воздух не может свободно циркулировать в легких, основным риском является остановка сердца.

Что делать?

➤ **Обеспечить защиту** (см. раздел, посвященный вопросам обеспечения защиты)

Постарайтесь оказать помощь пострадавшему, не входя в аварийный автомобиль из-за угрозы нарушения целостности воздушной подушки. Чтобы облегчить доступ к пострадавшему, осторожно перегнитесь к нему в машину через ближайшую дверь или окно. Затем расположитесь возле головы пострадавшего, оставаясь за пределами автомобиля по соображениям безопасности.

В случае, если вам необходимо войти в аварийный автомобиль, чтобы получить доступ к пострадавшему, сделайте это, соблюдая осторожность.

➤ **Установить, что пострадавший находится без сознания**

Проверьте реакцию пострадавшего, задав ему простой вопрос, например “Как вы себя чувствуете?” или “Вы меня слышите?”. Говорите с пострадавшим громко и четко. Дайте пострадавшему простую инструкцию, например, “пожмите мне руку” или “откройте глаза”. Если пострадавший не отвечает (см. Рисунок 9), осуществите следующие действия:

➤ Если вы одни, следует обратиться за помощью

Данное действие позволит вам обратиться за помощью к находящемуся рядом человеку, который сможет вызвать представителей экстренных служб.

➤ Освободить дыхательные пути

Обхватите голову пострадавшего двумя руками:

- Расположите одну руку на тыльной стороне головы, чуть выше затылка.
- Опустите другую руку под подбородок пострадавшему.
- Переместите голову в нейтральное положение так, чтобы голова и туловище находились на одной оси, осторожно потянув голову назад. Благодаря этому шейный отдел позвоночника освободится от веса головы пострадавшего, что позволит открыть дыхательные пути (см. Рисунки 9)³.
- Удерживайте голову пострадавшего в таком положении, пока не придут сотрудники экстренных служб.



РИСУНОК 9

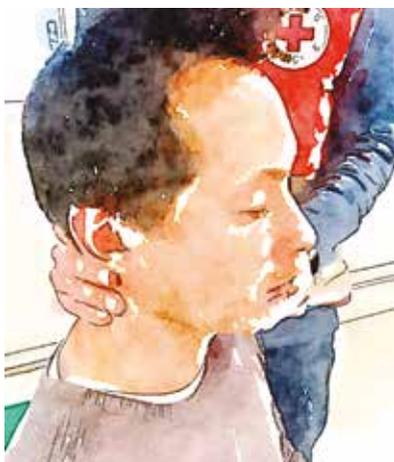


РИСУНОК 10

➤ Проверить дыхание

Сохраняя дыхательные пути открытыми, вы можете проверить, дышит ли пострадавший. Посмотрите, послушайте и почувствуйте, сохранены ли признаки дыхания:

- Посмотрите, вздымается ли грудная клетка,
- Послушайте характерный для дыхания звук,

Выполняйте эти действия на протяжении не более чем 10 секунд. Грудная клетка вздымается, дыхание пострадавшего можно наблюдать, он дышит нормально.

- Удерживайте его в том же положении.

³ Методика, позволяющая сохранить голову в указанном положении, зависит от взаимного расположения пострадавшего и того, кто оказывает ему помощь, друг по отношению к другу. Здесь описана одна из возможных методик.



Сильное внешнее кровотечение

Ситуация: у пострадавшего наблюдается сильное внешнее кровотечение

Важнейшая задача

- Остановить сильный поток крови и предотвратить ухудшение состояния пострадавшего.
- Предотвратить и минимизировать последствия шока.

Определение

Сильное внешнее кровотечение – это обширная, видимая и пролонгированная потеря крови, которая вытекает из раны или естественного физиологического отверстия и не останавливается без стороннего вмешательства. Кровотечение считается обширным, когда поврежденная область или соприкасающийся с ней предмет одежды насыщается кровью за несколько секунд, и кровь сама по себе не останавливается.

Всегда необходимо проверять, нет ли у пострадавшего кровотечения, поскольку оно может оказаться незамеченным из-за особого положения тела или плотной одежды (куртки, пальто). При обнаружении кровотечения предмет одежды необходимо снять или срезать. Необходимо проверить, нет ли кровотечения у пострадавшего, поскольку оно может оказаться скрытым ввиду определенного положения тела человека или из-за того, что на нем надет тот или иной предмет одежды (куртка или пальто). В таких случаях предмет одежды следует снять или срезать.

Причины

Обширная потеря крови приводит к нарушению кровообращения, которое сразу или по прошествии очень недолгого времени становится угрозой для жизни в результате значительного сокращения количества крови в кровеносной системе.

Риски

Обширная потеря крови приводит к нарушению кровообращения, которое сразу или по прошествии очень недолгого времени становится угрозой для жизни в результате значительного сокращения количества крови в кровеносной системе.

Контакт с кровью пострадавшего

Заболевания могут передаваться через кровь

Чтобы предотвратить любой контакт с кровью пострадавшего, человек, который оказывает первую помощь, должен по возможности:

- обеспечить собственную защиту, надев перчатки,
- надеть на руки непроницаемый чистый полиэтиленовый пакет.

Если человек, который оказывает первую помощь, соприкоснулся с кровью пострадавшего до того, как он предпринял защитные меры, он должен:

- не прикасаться руками к собственному рту, носу или глазам,
- не принимать пищу, пока он не помоеет руки и не переоденется,
- как можно скорее снять с себя залитую кровью одежду, завершив оказание первой помощи,
- как можно скорее, вымыть с мылом руки или любую другую часть тела, залитую кровью пострадавшего,
- продезинфицировать руки или любую другую часть тела, залитую кровью пострадавшего, водно-спиртовым гелем или раствором хлорноватистокислого натрия,
- незамедлительно обратиться за консультацией к врачу, если человек, который оказывал первую помощь:
 - имел даже небольшой порез до того, как соприкоснулся с кровью другого человека,
 - струя крови попала ему в лицо.

Что делать?

➤ Обеспечить защиту

Позаботьтесь о своей защите, чтобы избежать непосредственного контакта с кровью другого человека (см. Таблицу 1 ниже).

➤ Обнаружить кровотечение и оценить объем кровопотери



РИСУНОК 11

➤ Оказать прямое давление на рану

➤ Если внутри раны нет инородного тела

сильно надавите на рану пальцами или ладонью, используя стерильную салфетку или чистую неворсистую материю (см. Рисунок 11). Если возможно, попросите пострадавшего самостоятельно надавить на рану.

➤ Помогите пострадавшему лечь

➤ Если рядом находится кто-либо еще, попросить его связаться с представителями экстренных служб

Если рядом никого нет, позвоните в экстренную службу, обеспечив компрессию с использованием:

- компрессионной повязки (см. ниже); или
- руки пострадавшего, если возможно.

➤ Продолжить оказывать прямое давление на рану до прибытия сотрудников экстренных служб

➤ Успокоить пострадавшего и объяснить ему, что происходит

➤ Вымыть руки после оказания пострадавшему первой помощи, если возможно

➤ Защитить пострадавшего от воздействия жары или холода

➤ Следить за тем, не ухудшается ли состояние пострадавшего

Компрессионная Повязка - Метод

- Используйте длинное полотнище и/или повязку (если таковые имеются, в противном случае можно использовать галстук). Замена ручной компрессии на компрессионную повязку должна быть осуществлена как можно скорее.
- Полностью закройте рану и оберните бинт или полотнище по меньшей мере дважды вокруг кровоточащего участка (см. Рисунок 11)



РИСУНОК 12



РИСУНОК 13

- Компрессионная повязка должна быть достаточно тугой, чтобы предотвращать повторное кровотечение, однако не слишком тугой, чтобы не препятствовать нормальной циркуляции крови (см. Рисунок 12).
- Если наложение компрессионной повязки не приведет к полной остановке кровотечения, возобновите ручную компрессию.
- Компрессионную повязку не стоит использовать при ранениях головы, шеи, грудной клетки и живота.

- Если рядом находится случайный свидетель происшествия, попросите его вызвать представителей экстренных служб; в противном случае сделайте это самостоятельно.
- Если в ране находится инородное тело, остановите кровотечение, сильно надавив на рану по обе стороны от инородного тела, чтобы подтолкнуть края раны по направлению друг к другу. Поднимите поврежденную конечность так, чтобы рана располагалась выше уровня сердца. Оберните кусок марли вокруг раны и инородного тела.



Раны

Ситуация: Пострадавший находится в сознании, и у него на теле рана.

Важнейшая задача

Обнаружить рану и принять меры по оказанию первой помощи в соответствии с тяжестью ранения.

Определение

Рана – это нарушение целостности кожи с возможным повреждением низлежащих тканей.

Причины

Рана как правило является вторичным следствием травмы: ее появление обусловлено порезом, ссадиной, укусом животного или насекомого.

Риски

В зависимости от размера рана может привести к возникновению сильного кровотечения или стать причиной быстрого ухудшения состояния пострадавшего.

Симптомы

Рана считается **легкой**, если:

- это небольшой поверхностный порез, ссадина с незначительным кровотечением, или же рана не затрагивает естественные физиологические отверстия и область глаз.

Рана считается **тяжелой**, если:

- она является обширной и затрагивает несколько участков тела,
- она является глубокой, обнажая кости, мышцы и другие ткани,
- она затрагивает лицо, область глаз, шеи, груди, живота или гениталий,
- внутри раны находится инородное тело.

При наличии каких-либо сомнений в отношении тяжести ранения, человек, который оказывает первую помощь, должен обработать рану как тяжелую и вызвать сотрудников экстренных служб.

Что делать?

Если рана **легкая**:

➤ **Вымыть руки с мылом или воспользоваться дезинфицирующим средством, если оно у вас есть, до того, как оказать первую помощь. Если проточная вода недоступна, воспользоваться бутылированной водой**

Если возможно, наденьте защитные одноразовые перчатки, чтобы избежать контакта с кровью пострадавшего.

➤ Очистить рану

Слегка промойте рану чистой водой, если возможно. Для удаления грязи можно использовать мягкую давящую повязку.

➤ Защитить рану

Тщательно осушите рану и наложите повязку, которая выходит за края раны. Сохраняйте повязку на ране, пока она не заживет.

➤ Оказав первую помощь, немедленно вымыть руки, если это возможно

Если рана **тяжелая**:

■ В случае повреждения глаз

Уложите пострадавшего на спину, подложив ему что-либо под голову, порекомендовав закрыть глаза и не двигаться. Если в глазу есть инородное тело, не извлекайте его самостоятельно.

■ В случае ранения в области живота

Помогите больному лечь на спину и попросите его согнуть ноги в бедрах и коленях и расслабить мышцы живота, чтобы уменьшить боль (см. Рисунок 14).

■ В случае ранения в области груди

Поместите пострадавшего в полу-сидячее положение, чтобы ему было легче дышать (см. Рисунок 15).



РИСУНОК 14

➤ Во всех случаях тяжелых ранений вызвать сотрудников экстренных служб

➤ Если внутри раны есть инородное тело, не пытаться его извлечь.

➤ В случае тяжелого ранения, в ожидании представителей экстренных служб следите за жизненно-важными признаками.



РИСУНОК 15



ОЖОГ

Ситуация: Пострадавший находится в сознании, и у него на теле ожог.

Важнейшая задача

Обнаружить ожог и принять меры по оказанию первой помощи в соответствии с тяжестью ожога.

Определение

Ожог – это повреждение кожи, дыхательных путей или желудочно-кишечного тракта.

Причины

Ожог может быть спровоцирован воздействием высоких температур, химических веществ, электричества или трением.

Риски

В зависимости от тяжести ожог может привести к нарушениям дыхания или кровообращения, возникновению сильной боли, развитию инфекции, появлению функциональных или эстетических рубцов.

Признаки

Ожог считается **легким**, если:

- При ожоге наблюдается покраснение кожи или возникновение ожогового пузыря или если поврежденная область не превосходит по площади половину ладони пострадавшего.

Ожог считается **тяжелым**, если:

- пострадавшим является ребенок в возрасте до пяти лет или пожилой человек или человек, страдающий хроническими заболеваниями (диабет, рак...),
- ожог располагается в области лица, ушей, кистей рук, стоп, суставов или гениталий,
- ожог вызван воздействием электрического тока, химического вещества, радиации или пара,
- область, покрытая пузырями, превосходит по площади половину ладони пострадавшего,
- ожог захватывает область шеи, торс или конечности,
- ожог затрагивает глубокие слои кожи.

При возникновении каких-либо сомнений, оказывайте помощь пострадавшему как при тяжелом ожоге, обратитесь к сотрудникам экстренных служб.



РИСУНОК 16

Что делать?

Если ожог **легкий**:

➤ Поместить обожженное место

под струю холодной воды (10°-25°C или 50°-77°F), пока боль не утихнет (см. Рисунок 16). Если проточная вода недоступна, используйте бутылированную воду.

➤ Снять с пострадавшего одежду и украшения.

Осторожно снимите с пострадавшего одежду и украшения, если они не «впечатались» в кожу.

➤ Защитить обожженный участок повязкой или чистой тканью, если возможно

Ожог является **тяжелым**:

➤ Обратиться по телефону к сотрудникам экстренных служб и следовать их инструкциям:

если рекомендуется охлаждение обожженной поверхности, охладить ее холодной водой

➤ Поместить пострадавшего в удобное положение

- Помогите пострадавшему лечь (не укладывайте его на спину, если ожог располагается на спине или задней поверхности нижних конечностей)
- В случае, если пострадавший испытывает затруднения с дыханием, помогите ему сесть.

➤ Если возможно, укрыть пострадавшего чистой материей, не затрагивая при этом обожженный участок.

➤ Следите за жизненно-важными функциями, пока вы ждете экстренных служб.



Использование защитного шлема

Ситуация: Пострадавший является велосипедистом, мотоциклистом или пассажиром заднего сидения мотоцикла, и на нем надет защитный шлем

Важнейшие задачи

Научиться тому, как и в каких случаях снимать защитный шлем, если это необходимо.

➤ Примечание

Если пострадавший может снять шлем самостоятельно, ему лучше сделать это самому. Человеку, который оказывает первую помощь, рекомендуется не снимать защитный шлем с велосипедиста или мотоциклиста. Шлем следует снимать только в том случае, если у пострадавшего наблюдаются признаки нарушения дыхания и/или кровообращения, и с представителями экстренных служб невозможно связаться.

Что делать, если вам нужно снять шлем?

➤ **Обеспечить защиту** (см. раздел, касающийся

вопросов обеспечения защиты)

➤ **Если вы одни, обратиться за помощью**

Это действие позволит вам обратиться за помощью к находящемуся рядом человеку, который может вызвать представителей экстренных служб.

➤ **Уложить пострадавшего на спину, если это еще не сделано**

➤ **Опустить на колени за головой пострадавшего** (см. Рисунок 17)

➤ **Поднять козырек шлема** (см. Рисунок 18)



РИСУНОК 17



РИСУНОК 18

➤ **Снять с пострадавшего очки, если они на нем надеты**

➤ **Расстегнуть или срезать подбородочный**

ремень или же расстегнуть фиксатор шлема у подбородка пострадавшего, удерживая шлем одной рукой.

➤ **Расположиться на одной линии с головой пострадавшего на достаточном расстоянии,** чтобы суметь снять шлем и при этом не двигаться назад.



РИСУНОК 19

➤ **Взяться руками за шлем, ухватившись за нижнее ребро и край механизма фиксации шлема**

➤ **Аккуратно потянуть шлем, перемещая его по прямой оси так,** чтобы он касался земли, пока нижнее ребро подбородочного ремня не окажется на уровне чуть ниже кончика носа (см. Рисунок 19).

➤ **Отпустить одну руку, чтобы схватиться за нижний край верхней части шлема** и осторожно «проскользнуть» другой рукой под основание черепа пострадавшего, чтобы поддержать его голову (см. Рисунок 20).

➤ **Осторожно потянуть шлем назад, слегка наклонив его,** чтобы не поранить нос пострадавшего



РИСУНОК 20



РИСУНОК 21

➤ **Выполняя эти действия, осторожно положить голову пострадавшего на землю, удерживая ее максимально прямо** (см. Рисунок 21)



Не забудьте

➤ Как действовать безопасно, чтобы обеспечить защиту места происшествия?

Примите меры безопасности и предотвратите другие возможные ДТП; минимизируйте риски для тех, кто оказывает помощь; позаботьтесь о собственной безопасности.

➤ Как обратиться за помощью?

Сообщите о случившемся сотрудникам экстренных служб и предоставьте им необходимую информацию.

➤ Как оценить физическое состояние пострадавшего?

Проверьте жизненно-важные функции и признаки жизни: сознание, дыхание, а также оцените психологические потребности пострадавшего.

➤ Как оказать первую помощь при серьезных увечьях?

Отдайте предпочтение тому из пострадавших, кто находится без сознания; действуйте безопасно, избегайте контакта с физиологическими жидкостями другого человека; остановите видимые кровотечения, и очистите дыхательные пути.

➤ Как повысить уровень безопасности дорожного движения?

Используйте в одежде отражающие материалы; используйте защитный шлем; пользуйтесь ремнями безопасности; соблюдайте ограничения скорости; не садитесь за руль после употребления алкогольных напитков.

Соблюдайте осторожность, находясь на дороге.

Уважайте окружающих и соблюдайте правила дорожного движения. Всегда пристегивайте ремень безопасности. Пешеходы должны носить одежду со светоотражающими элементами. Мотоциклисты и велосипедисты должны носить защитный шлем и защитную одежду.

В случае ДТП



1 Безопасность превыше всего! Ваша безопасность, безопасность пострадавших и случайных свидетелей



2 Обратитесь за помощью и следуйте полученному совету



3 Примите меры по спасению человеческой жизни и окажите пострадавшему психологическую поддержку



Глобальное партнерство
по безопасности
дорожного движения
PO Box 303
17 chemin des Crets
CH-1211 Geneva 19
Switzerland

Tel: +41 22 730 4249
Fax: +41 22 733 0395



Дополнительную информацию
о том, как присоединиться к
Глобальному партнерству можно
получить на нашем интернет-сайте
www.grsproadsafety.org