

**Інформаційний лист кабінету
«Клініка, дружня до молоді КНП ОМР «Охтирська ЦРЛ»**

**Про те, що повинен вміти кожен,
або Прості речі рятують життя**



В другу суботу вересня (а в 2022 році це 10 число), з 2000 року спільнота світу відмічає Всесвітній день надання першої медичної допомоги. Ініціатором визнання цієї дати стали члени міжнародного руху Червоного Хреста і Червоного Півмісяця.

Професійно таку допомогу надають медичні працівники, але прийомами надання першої допомоги зобов'язані володіти

співробітники поліції і рятувальники.

Надання першої медичної допомоги особливо ефективно впродовж так званої «золотої години».

Від того, яка буде домедична допомога (а її мають уміти надавати всі люди) залежить, чи буде потрібна перша медична допомога. Може статися так, що вже не буде кого рятувати.....

У випадку домедичної допомоги відлік часу на її надання йде на хвилини. В умовах війни варто бути готовими до всього, навіть, якщо ви цивільна людина.

Домедична допомога – це комплекс заходів, спрямованих на поновлення або збереження життя/здоров'я потерпілого, і такі, що здійснюються до прибуття медичних працівників, а виконуються безпосередньо на місці пригоди. Зазвичай вона надається особами, котрі на момент пригоди знаходяться поруч.

Від того, як швидко потерпілий отримає кваліфіковану домедичну допомогу, залежать наслідки нещасних випадків та деяких критичних станів.

Існує певний алгоритм дій при наданні домедичної допомоги:

- подбайте про власну безпеку: утримайтеся від надання допомоги, якщо це загрожує Вашому життю та здоров'ю, не можна відмовляти в наданні домедичної допомоги потерпілому та вважати його мертвим, якщо немає видимих ознак дихання та не вдається знайти пульс;
- за раптової зупинки кровообігу, по-перше, усуньте вплив на потерпілого факторів, що загрожують його життю та здоров'ю (звільніть від дії електричного струму, винесіть із забрудненого токсичними речовинами приміщення, загасіть палаючий одяг тощо);
- оцініть стан потерпілого, притомний він чи ні: легко струсіть за плечі, спитайте: «Що з Вами?»;
- якщо постраждалий непритомний, визначте наявність дихання за допомогою прийому «чути, бачити, відчувати» або SOS – “смотрю, відчуваю, слухаю – на це в нас всього 10 секунд;
- якщо дихання нормальне, а людина непритомна, перемістіть постраждалого у стабільне положення на бік;
- якщо постраждалий лежить на животі, переверніть його на спину, фіксуючи рукою шийний відділ хребта, проведіть огляд на наявність травм та переломів;
- при наданні домедичної допомоги потерпілому з ранами та кровотечею одягніть гумові рукавички – це Вас захистить від ВІЛ та гепатитів В, С, зупинить кровотечу;
- якщо дихання відсутнє, і поряд з вами немає нікого, хто зміг би викликати 103 та рятувальників, зробіть це самі;

- розпочніть серцево-легеневу реанімацію. Клінічна смерть – це п'ять хвилин від початку зупинки серцевої діяльності, і у Вас є шанс відновити життя. Для цього потрібне наступне:
- покладіть постраждалого на тверду поверхню. Відхиліть йому голову назад, доки підборіддя не буде на одному рівні з шиєю. При цьому положенні язик не затуляє вхід у гортань, під плечі покладіть валик з одягу. Розташуйте долоню однієї руки на нижню третину груднини, поверх долоню іншої руки.

На виправлених руках робіть 30 натискань на грудину глибиною не менше 5 см і не більше 6 см з частотою 100-120 на хвилину.

Якщо є маска-клапан, постраждалому двома пальцями закрийте носа, зробіть 2 видихи в маску. Виконання їх повинно тривати не більше 5 секунд.

Якщо маска-клапан відсутня, прикрийте губи постраждалого тканиною.

Зробіть глибокий вдих, притискуючи свої губи до губ потерпілого, виконайте глибокий вдих у рот. Якщо засобів захисту немає, Ви можете робити тільки непрямий масаж серця.

Припинити проведення серцево-легеневої реанімації можна лише тоді, коли відновиться дихання або з'являться симптоми біологічної смерті.

Ви опинилися поряд з постраждалим у якого є рани та кровотеча. Подбайте про свою безпеку, одягніть рукавички.

Оцініть чи то масивна чи не масивна кровотеча. В разі масивної кровотечі маємо пульсуючий струмінь крові з рани, велику пляму крові на одязі та під постраждалим, має місце травматична ампутація кінцівки. В умовах війни у кожного військовослужбовця має бути турнікет або джгут Есмарха. Їх накладають на 5-8 см вище рани або максимально високо на кінцівку. Можна скористатися подручними засобами: такими, з яких можна зробити закрутку.

Зафіксуйте час накладання джгута. Якщо кровотеча не масивна, зробіть тиснучу пов'язку за допомогою бинта, вати, подушки, перев'язувального пакету. У випадку вузлових кровотеч – а вони найбільш небезпечні - тампонують рану звичайним або гемостатичним бинтом і викликають допомогу.

Порядок надання домедичної допомоги при обструкції дихальних шляхів інородним тілом такий. Коли обструкція часткова – постраждалий може кашляти і говорити. При повному порушенні прохідності дихальних шляхів – тільки безмовні спроби кашлю. Не можна гаяти ні секунди - нанесіть п'ять ковзних поштовхів по спині знизу догори, обхопіть ззаду постраждалого двома руками і зробіть п'ять абдомінальних поштовхів. Якщо прохідність дихальних шляхів не відновилась, почергово здійснюйте п'ять ковзних поштовхів по спині та п'ять абдомінальних поштовхів. При втраті постраждалим свідомості перемістіть його в горизонтальне положення і розпочніть серцево-легеневу реанімацію.

Порядок надання домедичної допомоги при опіках. Вони можуть статися і в побуті, і в результаті нещасних випадків.

Не можна використовувати жодні мазі, спреї, розчини. Охолодіть місце опіку проточною водою до 20 хвилин, накладіть на опікову поверхню пов'язку з чистої тканини, викличте 103. Якщо площа опіку у дорослих більша 20 %, у дітей 10 % - просто накрийте постраждалого ковдрою чи термоковдрою і зробіть виклик 103.

Існує багато ситуацій, коли треба вміло надати першу домедичну допомогу. Прості речі рятують життя, але треба мати знання та вміння, щоб їх відтворити.

9 березня 2022 року Міністерство охорони здоров'я затвердило наказ № 441 «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах».

Керівникам установ пропоную роздрукувати його і хоча б частково зі співробітниками опрацювати (прочитати). Знання з надання домедичної допомоги нікому не завадять, а можливо, саме Ви завдяки ним врятуєте чийсь життя.