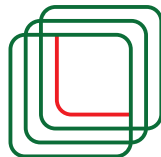


ПЕРША ДОПОМОГА – ЦЕ ЛЕГКО МІНІ-ДОВІДНИК

ПОВЕРНИ В БІК ЗДОРОВ'Я 2.0



FUNDACJA
EDUKACJA
ZDROWIE
BEZPIECZENSTWO



ПЕРША ДОПОМОГА - ЦЕ ЛЕГКО

МІНІ-ДОВІДНИК

Інструкція з першої допомоги представляє послідовність дій, пов'язаних із серцево-легеневою реанімацією (СЛР), використанням автоматичного зовнішнього дефібрилятора (АЗД), переведенням постраждалого в безпечне положення та діями у разі удушення (задавлення). Уся інформація щодо СЛР та використання АЗД відповідає чинним рекомендаціям Європейської ради з реанімації.

СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА РЕАНІМАЦІЯ (СЛР)



ВИ БАЧИТЕ ЛЮДИНУ, ЯКА ЛЕЖИТЬ

Озирніться навколо і оцініть, чи безпечно це.

Перевірте, чи немає таких загроз, як: пожежа, зараження, ураження електричним струмом, сторожові собаки, які охороняють свого господаря, тощо.

Якщо ви допомагаєте під час дорожньо-транспортної пригоди:

- припаркуйте свій автомобіль так, щоб ніхто в вас не врізався, і увімкніть аварійну світлову сигналізацію,
- одягніть світловідбиваючий жилет,
- встановіть знак аварійної зупинки (трикутник),
- візьміть зі свого автомобіля вогнегасник, аптечку та захисні рукавички.

Забезпечте власну безпеку та безпеку постраждалого.

ПЕРЕВІРЯЮ БЕЗПЕКУ

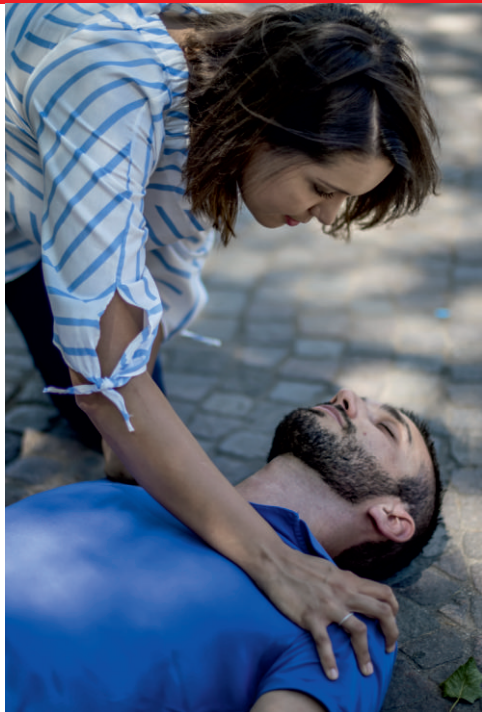
СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА РЕАНІМАЦІЯ (СЛР)

Обережно потрусіть за плечі та голосно запитайте:

- «Що сталося?»,
- «Ви мене чуєте?»,
- «Будь ласка, відкрийте очі!».

Обережно потрушуючи за плечі, перевірте, чи відреагував постраждалий: чи говорить він, відкриває очі, чи видно на його обличчі гримасу болю, подиву, переляку, чи він плаче...

Переконайтеся, чи він реагує, чи реакція відсутня, тобто перебуває він при свідомості чи непритомний..



ОЦІНЮЮ СВІДОМІСТЬ

СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА РЕАНІМАЦІЯ (СЛР)



Зателефонуйте самі або призначте людину з-поміж свідків і попросіть викликати швидку допомогу та принести АЗД. Найкраще зробити це за наведеним нижче прикладом:

«Пане, будь ласка, викличте швидку допомогу, номер телефону 112. Будь ласка, скажіть, що:

- **(ДЕ):** у Серадзі на залізничному вокзалі, біля каси № 1
- **(ЩО СТАЛОСЯ):** лежить чоловік, який непритомний.
- **(ЩО МИ РОБИМО):** Я зараз перевірю його дихання. Якщо він не дихає, я почну серцево-легеневу реанімацію та пошлю когось за дефібрилятором».

УВАГА:

1. Під час дзвінка відповідайте на всі запитання диспетчера.
2. Не кладіть слухавку першим (диспетчер може вам допомогти).

ВИКЛИКАЮ ШВИДКУ ДОПОМОГУ

СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА РЕАНІМАЦІЯ (СЛР)

Під час очікування з'єднання зі швидкою допомогою перевірте, чи немає у постраждалого сторонніх предметів у ротовій порожнині.

Вийміть їх, але не робіть цього «наосліп», щоб не проштовхнути їх глибше. Ви можете видалити їх лише тоді, коли їх видно з першого погляду.

Потім відновіть прохідність дихальних шляхів: покладіть одну руку на чоло постраждалого, пальцями другої руки підніміть його нижню щелепу. Відхиліть голову постраждалого назад до відчутного опору.

УВАГА:

Ця техніка стосується виключно осіб без травматичних ушкоджень.



ВІДНОВЛЮЮ ПРОХІДНІСТЬ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ

СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА РЕАНІМАЦІЯ (СЛР)



Утримуючи дихальні шляхи вільними, наблизьте свою щоку до рота постраждалого:

- відчуйте своєю щогою повітря, що видихається,
- слухайте звуки дихання,
- спостерігайте за рухами грудної клітки,
- приділіть цьому 10 секунд

Якщо ви відчували 2 - 3 вдихи:

Оцінка: Постраждалий дихає нормально.

Якщо ви виявили, що дихання слабке, важке, схоже на «ковтання повітря рибою», присутнє хрипіння, з'являються судими або ви не впевнені, що постраждалий дихає нормально:

Оцінка: Відсутність нормального дихання.

Передайте інформацію про дихання диспетчеру швидкої допомоги.

ОЦІНЮЮ ДИХАННЯ

СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА РЕАНІМАЦІЯ (СЛР)



ОЦІНЮЮ ДИХАННЯ

СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА РЕАНІМАЦІЯ (СЛР)



ПОСТРАЖДАЛИЙ НЕПРИТОМНИЙ, НЕ ДИХАЄ

- Звільніть від одягу грудну клітку постраждалого,
- покладіть основу долоні однієї руки на середину його грудної клітки,
- покладіть другу руку на тильну сторону першої,
- зчепіть пальці в замок і злегка підніміть їх,
- натискайте прямими руками,
- натискайте рівномірно, у темпі 100-120/хв.,
- глибина натискання 5-6 см (у дорослих),
- не відривайте руки від грудної клітки.

ДІЙТЕ ЦИКЛАМИ

30

НАТИСКАНЬ



ВИКОНУЮ 30 НАТИСКАНЬ НА ГРУДНУ КЛІТКУ

СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА РЕАНІМАЦІЯ (СЛР)

- Відновіть прохідність дихальних шляхів,
- обов'язково скористайтеся захисною маскою-плівкою (мундштуком) для штучного дихання,
- затисніть ніс постраждалого великим та вказівним пальцями руки, що знаходиться на чолі,
- виконайте два рятувальні вдихи:
 - зробіть звичайний вдих (не глибокий),
 - щільно охопіть своїми губами рот постраждалого і вдувайте повітря приблизно протягом 1 секунди до підняття грудної клітки,
 - дозвольте повітрю вийти з рота постраждалого, а потім виконайте другий

**ЯКЩО У ВАС НЕМАЄ ЗАХИСНОЇ МАСКИ,
ВИКОНУЙТЕ ТІЛЬКИ НАТИСКАННЯ НА
ГРУДНУ КЛІТКУ (стільки, скільки зможете)**



2

ВДИХИ



ВИКОНУЮ 2 РЯТУВАЛЬНІ ВДИХИ

СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА РЕАНІМАЦІЯ (СЛР)



**ВІН ЛЕГКИЙ У ВИКОРИСТАННІ.
ЯКЩО ВІН ДОСТУПНИЙ,
ОБОВ'ЯЗКОВО СКОРИСТАЙТЕСЯ НИМ!**

- Дотримуйтесь правил безпеки,
- увімкніть дефібрилятор, ви почуєте голосові команди,
- виконуйте їх, вони вестимуть вас крок за кроком,
- вийміть упаковку з електродами з пристрою, розірвіть її та дістаньте звідти електроди,
- відклейте від підкладки перший електрод і приклейте його у верхній частині оголеної грудної клітки (верхня частина грудної клітки — це ділянка праворуч від грудини, нижче правої ключиці),
- після наклеювання першого електроду відклейте від підкладки другий електрод і приклейте його нижче лівої пахви постраждалого,
- чекайте на наступні команди АЗД.

АВТОМАТИЧНИЙ ЗОВНІШНІЙ ДЕФІБРИЛЯТОР (АЗД)

СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА РЕАНІМАЦІЯ (СЛР)



НАКЛЕЮВАННЯ ЕЛЕКТРОДІВ

СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА РЕАНІМАЦІЯ (СЛР)



- Відійдіть від постраждалого і не торкайтеся його, щоб не порушити аналіз серцевого ритму,
- якщо стан постраждалого вимагає застосування АЗД, ви почуєте:
«Рекомендовано дефібриляцію».
Сами теж відійдіть,
- зробіть жест руками у бік свідків події і скажіть голосно: **«Будь ласка, відійдіть»**,
- ви почуєте ще повідомлення: **«Триває зарядка, відійдіть від постраждалого»**,
- коли АЗД буде готовий до дефібриляції, ви почуєте: **«Натисніть миготливу кнопку, щоб здійснити розряд»**,
- перш ніж натиснути кнопку, відійдіть від постраждалого і голосно скажіть свідкам: **«Будь ласка, відійдіть, буде розряд»**,

АНАЛІЗ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА РЕАНІМАЦІЯ (СЛР)

- знову оцініть власну безпеку та безпеку свідків

НАТИСНІТЬ МИГОТЛИВУ КНОПКУ



- Після дефібриляції ви почуєте: **«Проводьте серцево-легеневу реанімацію, розпочніть натискання на грудну клітку та рятувальні вдихи»**.
Дійте циклами: 30 натискань і 2 рятувальні вдихи (якщо у вас немає захисної маски, виконуйте тільки натискання на грудну клітку стільки, скільки зможете),
- через дві хвилини ви почуєте наступні голосові команди АЗД.



ДЕФІБРИЛЯЦІЯ

БЕЗПЕЧНЕ ПОЛОЖЕННЯ (стабільне бокове)



ПОСТРАЖДАЛИЙ НЕПРИТОМНИЙ, АЛЕ ДИХАЄ

УВАГА:

Ця техніка стосується виключно осіб
без травматичних ушкоджень.

Станьте на коліна біля постраждалого:

- переконайтеся, що його ноги та руки лежать уздовж осі тіла,
- зніміть із постраждалого окуляри та перевірте, чи немає при ньому твердих, гострих предметів (покладіть їх за голову постраждалого),
- руку постраждалого (з вашого боку) підніміть і зігніть у лікті так, щоб долоня була спрямована вгору (положення «Аве Цезар»).

БЕЗПЕЧНЕ ПОЛОЖЕННЯ (стабільне бокове)

- Другу руку постраждалого переведіть через грудну клітку і тильною стороною долоні притисніть до його щоки з вашого боку,
- утримуйте руку постраждалого біля його щоки весь час.



КРОК 2

БЕЗПЕЧНЕ ПОЛОЖЕННЯ (стабільне бокове)



- Своєю другою рукою візьміть дальню ногу постраждалого вище коліна і підтягніть її вгору так, щоб стопа залишалася на поверхні і була присунута якомога ближче до сидниці,
- постійно підтримуючи руку під щокою, потягніть за зігнуту ногу так, щоб постраждалий повернувся на бік до вас.



КРОК 3

БЕЗПЕЧНЕ ПОЛОЖЕННЯ (стабільне бокове)



- Стабілізуйте постраждалого, розташувавши верхню ногу так, щоб колінний та тазостегновий суглоби були зігнуті під прямим кутом,
- переконайтеся, що дихальні шляхи постраждалого вільні та прохідні,
- регулярно, щохвилини, перевіряйте стан постраждалого — чи він продовжує дихати,
- через 30 хвилин (якщо це можливо) переверніть постраждалого на інший бік.

УВАГА:

- Не використовуйте безпечне положення при підозрі на травми (зокрема, хребта).
- Жінку з видимими ознаками вагітності кладайте тільки на лівий бік.

КРОК 4

ЗАДАВЛЕННЯ (УДУШЕННЯ)



Про задушення (попадання стороннього тіла) можна говорити у випадку часткового або повного перекриття дихальних шляхів стороннім тілом, тобто про часткову або повну непрохідність дихальних шляхів.

Одним із типових рефлексів людини, яка подавилася, є кашель. Це природний рефлекс організму, спроба позбутися стороннього тіла, яке блокує дихальні шляхи.

Тому на початку спробуйте спонукати людину нахилитися вперед і кашляти.

Якщо це не допоможе...

КРОК 1

ЗАДАВЛЕННЯ (УДУШЕННЯ)

Подальші дії полягають у виконанні 5 ударів між лопатками:

- станьте збоку від постраждалого,
- просуньте одну руку під грудну клітку постраждалого і нахиліть його вперед,
- другою рукою виконайте 5 чітких ударів у ділянку між лопатками,
- після кожного удару перевіряйте, чи вийшло стороннє тіло назовні.



ЗАДАВЛЕННЯ (УДУШЕННЯ)



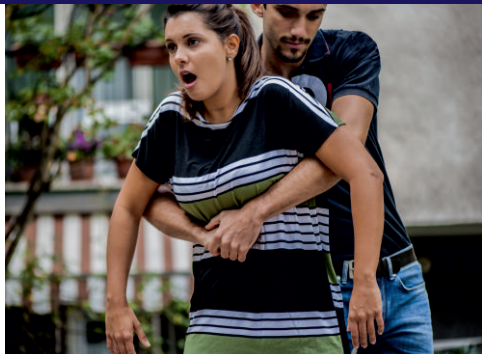
Якщо і цей захід не приніс бажаного результату і не призвів до видалення стороннього тіла, виконайте 5 поштовхів у підложечкову ділянку (прийом Геймліха):

- станьте позаду постраждалого і обхопіть його під пахвами,
- стисніть одну руку в кулак і помістіть його в епігастральну ділянку (над черевцем), другу долонь покладіть поверх першої, нахиліть постраждалого вперед і різко натискайте руками в напрямку до себе і вгору, на ділянці між пупком і місцем з'єднання ребер.

ЗАДАВЛЕННЯ (УДУШЕННЯ)

Якщо дії неефективні, а стан постраждалого не змінився, поверніться до 5 ударів між лопатками.

- Чергуйте поштовхи в живіт та удари між лопатками доти, доки стороннє тіло не буде видалено або постраждалий не втратить свідомість,
- у разі втрати свідомості та відсутності нормального дихання викличте швидку допомогу, перевірте, чи є стороннє тіло в ротовій порожнині, а потім розпочніть серцево-легеневу реанімацію,
- продовжуйте ці дії до моменту відновлення свідомості або появи ознак життя,
- якщо постраждалий непритомний, але починає дихати нормально, переведіть його в безпечне положення і систематично контролюйте життєві показники



ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ

- Перед наданням допомоги подумайте, з чого почати,
- не підходьте до постраждалого, поки не переконаєтеся, що це безпечно, що немає загрози для вас, постраждалого чи тих, хто спостерігає за подією,
- приступавши до рятувальних дій, використовуйте рукавички, а для виконання рятувальних вдихів — захисну маску для штучного дихання,
- якщо під час реанімації доступний АЗД, обов'язково скористайтеся ним,
- не залишайте постраждалого наодинці.

EW EUROWAG

ГОЛОВНИЙ ПАРТНЕР

ПОЧЕСНИЙ ПАТРОНАТ



Krajowa Rada
BEZPIECZEŃSTWA
RUCHU DROGOWEGO

Книгу видано в рамках кампанії
на підтримку здоров'я професійних водіїв

Безкоштовний примірник