ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАР МИНИСТРЛІГІ

Азаматтық қорғау республикалық
оқу-әдістемелік орталығы

ТӨТЕНШЕ ЖАҒДАЙЛАРДА ЗАРДАП ШЕККЕНДЕРГЕ АЛҒАШҚЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ КӨМЕК КӨРСЕТУ ЖӨНІНДЕГІ ХАЛЫҚҚА АРНАЛҒАН

ЖАДНАМА

І -бөлім

Болуы ытимал апат оқиғалары
(Жер сілкінісі)

Бір демалыс күнінің оқиғалары
(Сәтсіз сапар)

Алматы- 2021ж.

Бұл жаднама Қазақстан Республикасы Ішкі Істер министрлігі Төтенше жағдайлар комитетінің АҚ республикалық оқу-әдістемелік орталығында әзірленді және қалың оқырманға арналып отыр.

Жаднаманың медициналық білімі жоқ әрбір адамға пайдасы тиюі мүмкін.

Аталған оқу құралына қатысты барлық құқыққа АҚ республикалық оқу-әдістемелік орталығы ие болады. Материалдарды қайта бастыру иелік етушінің жазбаша рұқсатымен ғана жүзеге асырылады.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление…………………………………………………… ..……33
Советы специалистов……………………………………......…35
Часть I. Хроника возможной катастрофы
Землетрясение
Бессознательное состояние……………………......…………38
Раны, кровотечения…………………………………......………..39
Травматический шок…………………………………….......……42
Небольшие порезы и ссадины…………………………………43
Переломы костей……………………………………………………43
Синдром длительного сдавливания……….................……44
Повреждения мыщц, суставов…………………...…………45
Переохлаждения ………………………………………………...46
Обморожения ………………………………………………….....46
Помощь при утоплении…………………………......…………47
Поражения электрическим током и удары молнией………...…48
Отравление газом………………………………………………......49
Бытовые ожоги…………………………………………......……..50
Инородные предметы в дыхательных путях или пищеводе…......51
Внезапное удушье во время еды………………………….......51
Прекращение сердечной деятельности……………………......52
Часть II. Хроника одного выходного дня.
Неудачная поездка.
Тепловой удар………………...………………………………54
Рвота…………………………………………………......………55
Укусы пчел, ос, шершней……………………........………50
Укусы клещей…………………………………………………......57
Укусы змей……………………………………………………...…57
Укусы ядовитых пауков…………………………….................
Травмы глаз……………………………………………………...…58
Насекомое в ухе…………………………………………………...…58
Понос(диарея)……………………………………………..........…59

Біздің өмір- тіршілікке үнемі қолайлы бола бермейтін күтпеген жағымсыз жағдайларға толы. Ол адам өмірін алып кететін әр алуан зілзалалар:моральдық, қаржылық, әлеуметтік немесе табиғи сипаттағы жер сілкіністері, дауылдар, өрттер, қар көшкіндері және арнасын бұзған өзендер. Кейде есеп жүз мыңдаған адам өмірімен саналады. Ол ма, адамның өзі, өзінің жөнсіз, ал көбінісе қылмысты әрекеттерімен бүкіл тіршіліктің берекесін кетіреді. Оның «қалауымен» зымырандар мен ұшақтар құлап, жарылыстар болады, үйлер мен коммуникациялар қирап, мұнай және газ құбырлары жарылады, жанады. Бұдан тағы да адамдар қаза болып, зардап шегеді.

Бұл жаднаманың мақсаты-сіздерді өздеріңізге, жақын адамдарыңызға, төңірек төңірек тегілеріге жәрдем көрсетуді үйрету.

Біздің ұрпаққа бұрынғы орныққан құрылымдар мен ұғымдардың күйреп, орнына жаңа ұғымдар пайда болған, арпалыс, дүрбелеңікөп бет-бұрысты кезеңде өмір сүруге тура келіп отыр.

Осындай сәтте бұрынғы тәжірибиден ең бастысы, адам өмірінің маңыздылығын: құндылықты ұғыну, адам өмірінің мәнділігі, оның қайталанбас өзгешілігін жоғалтпау өте қажет және аласапыран күндерде де дана халықтың: «Айналаңа, олардың өзіңе қалай қарауын қалайтын болсаң, дәл солай көңіл бөл»-деген ұлағатты сөздерін ұмытпа.

Әрі қарай қатынасымызда «сенге» көшейік, өйткені мұндай қатынас баршағабірдей қонымдырақ. Оның үстіне бақытсыздықтың алдында бәрі де тең. Ол атақтан, құрметтен, әлеуметтен айырады. Сен онымен бетпе бет қалғанда, ол сенің кім екендігіңді және «құныңды» сұрамайды.

Бір сәтке тағдыр сені апат орнына тап қылғанын кенеттен ажал тырнағынан құтқарғандығын және бұл рақымшылығын дәл сол жолы апат құрығына іліккендерді құтқару үшін аман қалдырған болар деп біл.

Мұндай сәттерде есіңде болсын олардың орнында сенің де болып қалуың кәміл.

Сондықтан, қасынан өтіп кетпе, бақытсыздық пен зардаптан теріс айналма, өзіңнін мал-мүлкіңді сақтап қалуға ұмытпа.

Ең алдымен жақыныңа жәрдем бер!

Назар аударыңыз!
Есіңізде болсың, әдеттегідей сіздің іс-әрекетіңіз дәрігердің іс-әрекетін алмастыра алмайды, ол тек-қана мамаңдандырылған көмекті күтуге жәрдемдеседі.

Қолдарыңыздан қандай іс-әрекет келеді?
-қанның кетуін тоқтату:
-жараны тазалау :
-зақымданған қол-аяққа иммобилизация жасау (қозғалтпау):
- «жедел жәрдем»шақыру:
-жүрек және өкпе қызметін қалпына келтіру (реанимация)
-қауіпті аймақтан адамдарды көшіру:
-зардап шегушілерге қамқорлық жасап, әдепті болу:
-«жедел жәрдем» келгенге дейін зардап шегушілермен көңіл жұбатып, тыныштандыратын әңгіме өрбіту.

ӘРИНЕ,ОСЫНЫҢ БӘРІН ІСТЕУ ҚИЫНҒА ТҮСЕДІ, СЕНІ КҮДІК АЗАПТАЙДЫ

1.Жалпы абыржу. Өзгелердің қасында болуы ыңғайсыз күйге (күтпеген жерден олардың біреу артығырақ білуі мүмкін ғой) түсіреді.	- Тіпті егер осылай болып және біреу әлдеқашан жәрдем көрсетіп жатса да, өзіңнің көмегіңді ұсын. Қалың топты тыныштандыруға тырыс, біреуін «жедел жәрдемге» жібер.
2. Зардап шегушіні жақтырмау (жынысы, жасы, нәсілі, оның психологиялық күйі).	-Егер өзіңнің жағымсыз сезіміңді жеңе алмасаң, өзің үшін әуресі аз жолмен көмектесуге тырыс («жедел жәрдем» шақыр, бір затты әкелуге көмектес және т.б.)
3. Жарақтар сипатынан болған жағымсыз сезім (қан, лас, құсық, жағымсыз иіс)	- Жиркеншектікті жеңуге әрекет жасап көріңіз, ол үшін зардап шегушіден теріс бұрылып, бірнеше рет еркін тыныстаңыз. **Есіңде болсын, сенің көмегіңсіз ол өліп кетуі мүмкін.**

Располагаемся на ночь. Скоро поспеет ужин.
Прибежал сосед, спрашивает, нет ли желудочных таблеток, т.к. у ребенка открылся понос.
Пригодились запасы таблеток, захваченные женой.

ПОНОС (ДИАРЕЯ)

Твои советы: Не давайте твердой пищи до исчезновения симптомов. Пейте, по крайней мере, на пол- литра больше обычного не сладкой жидкости.

ВНИМАНИЕ! Нельзя пить молоко

- Добавьте чайную ложку соли и 4 чайных ложки сахара на 1 литр кипяченной остывшей воды или используйте готовые таблетки (регидрон).
- Не принимайте аспирин и другие обезболивающие препараты.
- Если через сутки не станет легче, обратитесь к врачу.

Забираемся в палатку. Тепло и уютно в спальниках. Все тревоги позади. Надеюсь, завтрашний день будет удачнее.

Жена возвращается с уловом. Штук 10 небольших рыбок. Это форель. Очень вкусная, «царская» рыба. Что ж, будет уха! И, кажется, еще одна неприятность. Она жалуется на то, что в ухо попала какая- то букашка.

НАСЕКОМОЕ В УХЕ

Твои действия: Наливай в ухо теплую воду так, чтобы она вытекала наружу. При этом осторожно оттягивай ухо за мочку назад и вверх.

Другой способ: если это случилось дома: нужно лечь в ванну так, чтобы уши были под водой.

ИНОРОДНОЕ ТЕЛО В УХЕ

ВНИМАНИЕ! Попавшие в ухо инородные предметы (бусинки, горошины) не пытайся удалять сам, если только они не расположены у самого входа в наружный слуховой проход и ты совершенно уверен, что не повредишь барабанную перепонку.

Обратись к ЛОР-врачу.

ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В СЛУХОВОМ ПРОХОДЕ

- Для облегчения боли каждые 4 часа принимай возрастную дозу парацетамола.
- Приложи к уху грелку с горячей водой, несколько раз обернутую полотенцем, в том случае, если нет гноетечения.

ВНИМАНИЕ! Нельзя затыкать ухо ватой или чем-нибудь другим.

Обратитесь в поликлинику

Обошлось! Мошку вытащил.

4. Бірдеңені қате жасаудан қауіптену	- Егер өзіннің ептілігіңе сенімді болмасаң, онда орныңды даярлығы жақсырақ адамға бер, ал өзің пайдалы істеремен айналыс.
5. Жұқпалылардан қорқу	-Егер терің сау болса, онда қауіптенуге негіз жоқ- ол жұғудан сақтайды. Егер теріңде тіпті болмашы жарақат болған жағдайда (тырналған жер, болмашы жарақат), онда сенің қауіптенуің орынды. Мүмкіндігінше резина қолғапты пайдаланда, ем-дом әрікетіңді жасап болғаннан кейін шешіп қолыңды жу.
6. Сәтсіз жағдай бола қаса жауапкершіліктен қорқу	-Егер сенің әрекеттерің сауатты және ұқыпты болса, әрі сен олардың орынды екенін түсіндіре алсаң, заң алдындағы жауапкершілігіңнен қауіптенбей, әрекет ет.

МАМАНДАРДЫҢ БІРНЕШЕ КЕҢЕСІ

ДӘРІГЕРЛЕР

*«**Жедел жәрдемді**» жылдам шақыр.
* Көмектен бас тартқан адамды жайына қалдыр.
* Зардап шегушіні өміріне нақты қауіп төнген кезде ғана орнынан қозға.
* Тыныс алу жолдарының ашық болуын және тамыр соғысының бар-жоғын анықта және қамтамасыз ет.
* Егер адамның халі мүшкіл болса, өте қиын жағдайда, мамандар келгенше көмек көрсетуді тоқтатпа.
* Басқаны құтқара отырып, өзіңнің өміріңді қауіпке тікпе.

ПСИХОЛОГТАР

*Үрейленіп дүрбелеңге түспе.
*Айналандағыларды тыныштандыруға тырыс.
* Мынаған дайын болыңыз, біз әркімді құтқаруға тырысқанымызбен, тірі қалуға әркімнің мүмкіндігі бола бермейді. Шығын болады.
*Өзіңдегі ашу, қорқыныш, кінә, шарасыздық сезімдерін бас.
*Әділ бол- сенің тірі қалауыңның және төңірегіндегілерді құтқарудың кепілі сол.

ҚҰТҚАРУШЫЛАР

*Өзіңмен бірге(сыртқы киімнің қалтасында), автомобилде және үйде көрнекті жерде өзің және отбасы мүшелері туралы мәліметтер болсын. Ол мәліметтерге: аты-жөні, туған күні, мекен-жайы, ескі сырқаттары мен болуы мүмкін аллергиялық әсерлер, қан тобы, резус- фактор туралы ақпарат, жақын туыстардың телефоны жатады

Қауіпсізді карточкасының үлгісі

1.Тегі, аты, әкесінің аты______________________
2.Туған күні мен жылы______________________
3. Қанның тобы________ Резус-фактор________
4. Жұмыс орны_______________________________
Телефон №__________________________________
5. Үйінің мекен жайы______________________
Үй телефоны________________________________
6. Аллергиялық қасиеттері___________________

ТРАВМЫ ГЛАЗ

Симптомы: закрытие глаза или частое мигание, припухлость, покраснение, сильная боль.

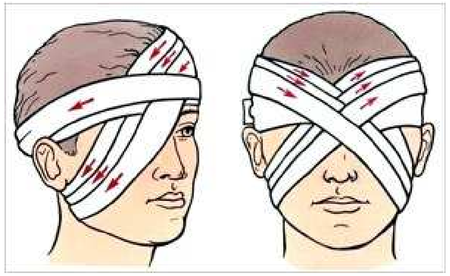
Твои действия:

☞ ***При порезе глаза или века*** закрой глаз чистой мягкой тканью и не туго зафиксируй ее повязкой. Прикрой и другой глаз.

☞ ***При ударе в область глаза*** приложи холодный компресс на всю поверхность глаза.

☞ ***При попадании в глаз*** едких химических веществ, промой его большим количеством воды, для чего необходимо наклонить голову и пальцами раздвинуть веки. При попадании кислот глаз промывают проточной водой в течении 10 мину, щелочей-15 минут, неизвестных химических веществ-20 минут.

☞ ***При попадании в глаз инородного тела*** не пытайся сам удалять частицу, попавшую в глазное яблоко или область радужки. В этом случае завяжи оба глаза.



При попадании инородного тела на поверхность белка или внутреннюю поверхность века поступай следующим образом: с белка или внутренней поверхности века подцепи частицу уголком влажного чистого носового платка. Если тебе ничего не видно, возьмись за ресницы и натяни верхнее веко на нижнее. Это может сместить частицу.

При неудачной попытке возьмись за ресницы верхнего века и стяни его. Положи на него спичку и заверни на нее веко. После чего увиденную частицу удаляй, как сказано выше.

Если опять неудача- обратись к окулисту по месту жительства.

Во всех случаях вызов «скорой помощи-103»

УКУСЫ ЗМЕЙ

Твои действия: Срочно отсоси яд, сплевывая содержимое. Процедура проводится в течении 10-15 минут, если нет ранки во рту.

☞ Обеспечь пострадавшему покой и положение лежа.

☞ При укусе в ***руку*** зафиксируй ее в согнутом положении.

☞ При укусе в ***ногу*** прибинтуй ее к другой

☞ Дай пострадавшему обильное питье (чай, минеральную или обычную воду).

☞ Дай 1-2 таблетки любого обезболивающего средства.

☞ Доставь пострадавшего в медучреждение лежа.

ВНИМАНИЕ! Нельзя накладывать жгут выше места укуса, прижигать место укуса огнем, делать надрезы.

УКУСЫ ЯДОВИТЫХ ПАУКОВ

Твои действия:

♦ Промой укушенное место водой с мылом, положи на место укуса холод.

♦ Зафиксируй пораженную конечность.

♦ Прими таблетку любого обезболивающего средства.

♦ Пей больше жидкости.

Возвращаются дети, полные впечатлений. Особенно их поразили речные пороги и причудливые скалы. К счастью, их никто не укусил, но... дочь трет глаз. В чем дело? У реки наткнулась на какой-то сук. Что за неудачный день!

Екінші жағы

Жақын туыстарының (достарының) деректері
Тегі, аты, әкесінің аты______________________
Мекен жайы, телефон______________________
Туыстық дәрежесі__________________________
Тегі, аты, әкесінің аты______________________
Мекен-жайы, телефон______________________
Туыстық дәрежесі__________________________

І -БӨЛІМ. БОЛУЫ ЫҚТИМАЛ АПАТ ОҚИҒАЛАР
(немесе өзіңді қалай ұстауың керек....)

ЖЕР СІЛКІНІСІ

«Дегенмен оқиға болады»- деген ой миға жетті. Және сен, «Барлықтарың шапшаң сыртқа шығыңдар!»- деген айқаймен кіші ұлыңды қолынан ұстап алып, әйелің мен қызыңды асықтырып, Жол-жөнекей «дабыл сумкасын »іліп алып, сыртқа шығуғабет алдың(бір жақсысы-бірінші қабат).

Үйдің кіре берісінде айқай-шу, қыспақ болып жатыр. Барлығы ауланың ортасына ұмтылады. Мұның бәрін көрмегенің және естемегенің жақсы еді. Алғашқы дүмпулер толастаған болса керек.

Біртіндеп болған оқиғаның майда- шүйдесіне, бүге-шігесіне дейін байқап, талдай бастайсың.

Құдайға(Аллаға)шүкір, туыстардың бәрі аман, сау сияқты көрінеді.

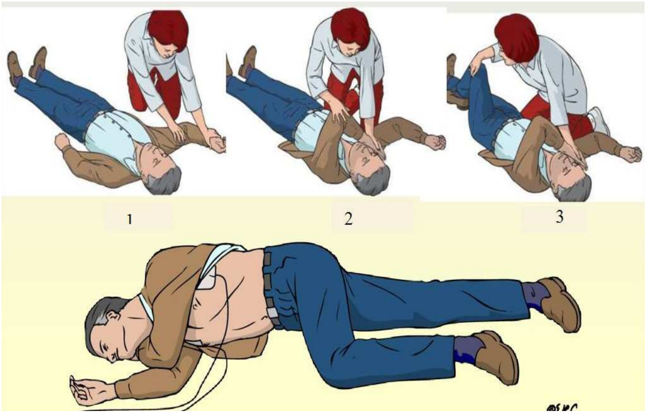
Бірақ, әйелің кенет бозарып, алдымен отырып қалып, сонан соң естен танып, құлады. Бастан өткізген қорқыныш пен үрей әсер етсе керек.

ЕСТЕН ТАНУ ЖАҒДАЙ

Адамның есін білмеуі уақытпен және есін жинау қабілетімен анықталады, өзгелердің сұрағына жауап беру, тітіркенгіштерді сезіну (мысалы, ауруды).

Белгілері: Төңірегіндегілерге селқос, тітіркенуді сезбейді, тыныс алысы,тамыр соғысы білінеді, бұлшық еттері әлсіз.

Бастан ұру, улану кезінде, ми аурулары, электр тоғы соғуы, қатты қан кету, алкогол ішімдігін шамадан артық ішу, журек аурулары нәтижесінде пайда болуы мүмкін.



Сенің әрекетің: тыныс жолдарын, ауыздың қуысын бөгде заттардан саусақтармен тазартып және зардап шегушіні бір қырына қарай жатқыз. Оның үстін жауып қымта.

«103- жедел жәрдемін» шақырыңыз!

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ !

Тыныс алуы, жүрек қызметі тоқтаған ерекше жағдайларда жүрекке реанимация жасау әрекетті жүзеге асырылады.

Құтқарушылар тобы келді.

Адамдарды ғимараттың жоғарғы қабатынан көшіріп, зардап шеккендерге алғашқы медициналық

ВНИМАНИЕ! Если больной без сознания, нельзя давать ему никаких таблеток или пытаться влить в рот воду.

При нарушении дыхания и остановки сердечной деятельности следует провести искусственное дыхание по методу «рот в рот» и непрямой массаж сердца. Срочно вызывай «скорую помощь-103!»

Перекусили, Дети собираются идти осматривать окрестности. Я остаюсь со своей болью «на хозяйстве».

Подошел познакомиться мужчина из стоящей неподалеку палатки. Узнав о моей беде, предупредил- это не самое страшное что здесь может случиться. Здесь, оказывается, есть и змеи, и клещи, и скорпионы.

Предупреждаю детей быть осторожнее.

Размышляю о том, как действовать, если случится еще что-нибудь; укусит какая-нибудь рептилия или кто еще.

УКУСЫ КЛЕЩЕЙ

Симптомы: Черная точка типа родинки. Место укуса безболезненно. (Или красный пузырек- насосавшийся крови клещ).

Твои действия: На тельце клеща нанеси каплю любого растительного масла, затем, захвати его пинцетом, извлекай плавными раскручивающими движениями.

Если нет пинцета, можно использовать обычную нить, которую обвязывают между основанием головки клеща и кожей человека. Растягивая концы нити в стороны, вытягивай его из тела. Место укуса смажь настойкой йода, зеленки или спиртом. Надрезы кожи и прижигания не рекомендуются.

По возвращении в город обратитесь в поликлинику

ми в животе, или рвотные массы содержат, либо примеси, напоминающей кофейную гущу черного, темно-коричневого цвета, срочно вызывай «Скорую помощь-103!».

Позвонил водителю, чтобы подогнал машину; дальше решили доехать на ней. Арману полегчало, он снова заверещал, обдуваемый свежим ветерком

Вот и реликтовая роща. Причудливо изогнутые деревья придают пейзажу какой-то фантастический вид. Выгружаемся и, в первую очередь, наученные горьким опытом с тепловым ударом Армана, ставим палатку.

Там и сям на расстоянии друг от друга раскинуты где тенты, где палатки. Рыбаки уже застыли со своими удочками на берегу. Жена, заядлая рыбачка, налаживает снасти.

Чувствую, ужин будет за мной. Но, сначала нужно,что то перекусить. Достаю кисть винограда и... оса!

Откуда она взялась? Ой, как больно...

УКУСЫ ПЧЕЛ, ОС, ШЕРШНЕЙ

Твои действия:

- Если в ранке осталось жало, осторожно удали его пинцетом (осы жало не оставляют).
- Приложи к ранке полу-спиртовый компресс или медовую лепешку (можно использовать «молочко» стебля цветка одуванчика).
- Выпей таблетку димедрола, пипольфена или супрастина.

При развитии аллергического шока

Симптомы: Внезапное падение артериального давления, одышка, боли за грудиной и в животе, потеря сознания, отек мягких тканей.

ВНИМАНИЕ! В тяжелых случаях смерть может наступить через 1-2 минуты после попадания аллергена в организм.

Твои действия: Уложи больного на спину, слегка приподняв ноги. Расстегни тесную одежду. Обеспечь доступ свежего воздуха.

көмек көрсетуді бастайды, барлық еңбекке жарамды адамдарды көмекке тартады.

Үшінші қабаттағы ер адамның жүзі жадау, жейдесінің жеңі қанға боялған. Жеңінің астында сүйектің сынығымен жара үңірейді.

ЖАРАҚАТТАР, ҚАН КЕТУ

НАЗАР АУДЫРЫҢЫЗ! Қанның кетуі, егер жарадан қан 5 минут бойы тоқталмай атқыласа, немесе қанды жоғалту мөлшері 550-600мл асса қатты қан кету есептеледі.

Белгілері: Жараның аумағы мен шеті тілінген немесе жарымдалған болса, қан көп немесе аз кетеді, сырқырайды, ісінеді.

Сенің әрекетің:

- Зардап шегушіні жатқызып, дененің зақымданған бөлігін жүрек деңгейінен жоғарғы көтеріп қой.
- Жараның бетін тазала, бірақ жараға терең енген заттарды алуға әрекеттенбе, үлкен жараны сумен немесе антисептикпен шайма;
- Алдын ала бетін матамен жауып,жайылған шеттерін біріктіру жолымен жараны қатты бас;
- Жарада қалған бөгде заттарды тікелей басудан аулақ бол;
- Жараны басып тұрып, жастықшаны бинтпен немесе матаның тілімімен қатты бұрап байла.

Егер басатын таңғыш қанның ағуын тоқтатпаса, жараға қан келетін тамырды саусақпен ақырындап қысыңыз.

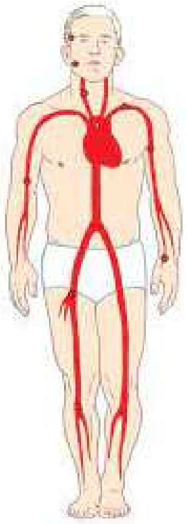
- Егер таңғыш қанмен боялса оны ауыстыруға әрекеттенбе. Жаңа таңғышты үстіне тағы бір бинтпен тығыздап байлап таста;
- Жарақаттанған дененің бөлігін (мысалы, медициналық таңғыш, тақтай немесе шендеуішпен) иммобилизациялаңыз.

Тамырды қысатын нүктелер.

Алдымен тамырды қолыңызбен басып көріңіз. Егер қол жарақатталған болса, қолды зақымданған жердің үстінгі жағынан ұстап қатты қысып байлаңыз.

Бұл кезде жарадан қан ағуының азайғаны байқалады, немесе мүлдем тоқтайды.

Егер бұл көмектеспесе, ширатылған мата немесе бұрау қойылады.



Назарларыңызға! Бұрауды жазда 2 сағаттан, қыста 1 сағаттан артық қоймайды;

- Бұраудың астына жұмсақ төсем салынуы тиіс немесе оны киімнің сыртынан қойыңыз.

- Бұрауды тарт және алғашқы екі қатарды жарақат алған жерден жоғарырақ орап таста.

- Бұрауды жарақаттан жоғары алып, барынша қысып тартып байла.

- Содан кейін күре тамыр соғысының жоқ болуына көзіңді жеткіз.

- Келесі бұрауды онша қатты тартпа.

-Бұрауды айналдыра ілгекке қарсы ілгек жасап, оны мықтыла.

-Ілгектің астына бұраудың қойылған уақытын жазып қыстырып қой.

Бұрау қою.

- Қолды жараның жоғары жағынан ширатылған мата кесіндісімен бос байлайды.

- Бұраудың астына карындаш, қалам немесе кішкене таяқ салып бұра. Қанның ағы тоқтауы тиіс.

Егер аяқ жараланған болса, аяқтын ішкі жағына зақымданған жерден жоғары немесе шаптың айналасын екі үлкен саусақпен барлық күшпен қыс. Және де бір саусақтың үстін екінші саусақ жауып тұру тиіс. Егер бұл жеткіліксіз болса, қолға қолданылған әдіспен ширатпаны(бұрауды) қолдан.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Күре тамырға бұрау салу қауіпті. Аяқ-қолды екі сағаттан артық бұрауда ұстауға болмайды, өйткені онда зат улану процесі басталып, ол аурыдың өліміне әкеліп соғуы мүмкін.

шавший окрестности радостными воплями, что-то начинает отставать, приолкли, наконец, садится на большой валун и просит подождать.

Он побледнел, на лбу выступили капельки пота. Бог мой! Оказывается, он все время шел без своей панамы. Что же делать?

ТЕПЛОВОЙ УДАР

Симптомы: Слабость, тошнота, рвота, бледность и липкость кожи, частое дыхание и учащенный слабый пульс. Головная боль, головокружение, возможна потеря сознания и судороги.

Твои действия:

➢ Уложи пострадавшего в прохладное место, на сквозняке, ветерке. В квартире используй вентилятор.

➢ Смочи голову и грудь холодной водой; положи холодные примочки или лед в паховую область, в подмышечные впадины и на шею.

➢ Ноги его слегка приподними. Расстегни тесную одежду.

➢ Дай попить холодной воды, предварительно добавив в нее соль (1 чайная ложка на 1литр воды) .

➢ Если пострадавший потерял сознание и не дышит, то начни искусственную вентиляцию легких по методу «рот в рот».

РВОТА

Симптомы: Непроизвольное выбрасывание желудочного содержимого через рот.

Твои действия:

➢ Не давай твердой пищи до исчезновения тошноты. Предложи выпить побольше жидкости мелкими глотками, даже если ему не будет удаваться надолго подавлять рвоту.

➢ Если рвота сопровождается сильной головной болью или боля-

Органы ЧС передали о спаде сейсмической активности. Люди понемногу начинают успокаиваться, возвращаться в уцелевшие дома.

Скоро наступит утро. Люди начнут восстанавливать разрушенную стихией жизнь.

ЧАСТЬ II. ХРОНИКИ ОДНОГО ВЫХОДНОГО ДНЯ

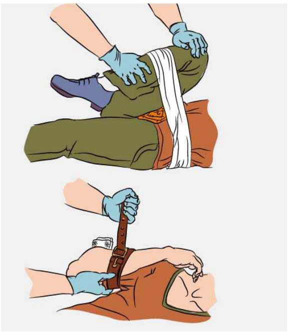
НЕУДАЧНАЯ ПОЕЗДКА

Наконец-то, кажется, выберемся из духоты города на природу. Да не просто куда-то, а на Чарын. Детей берем туда впервые, поэтому сборы очень бурные. Особенно суетится Арман. Как «опытный» турист, все время напоминает не забыть то одно, то другое.

Вроде предусмотрели все. Удочки для рыбы, палатку, спальники, теплую одежду, фонарь, топор, спички и т.д. Особые разногласия возникли при сборе аптечки. Мужчины (я и Арман) предлагали ограничиться самым необходимым: бинтами и йодом; женщины (жена и дочь Асель) собирались везти с собой чуть ли не всю домашнюю аптечку. Наконец сошлись на компромиссном варианте. Вещей набралось много. Ничего, машина довезет...

И вот мы в Долине замков. Решили идти через всю долину пешком, чтобы не пропустить ни капли этой красоты и засняться среди «замков» на видео. Солнце палит нещадно. (Самое лучшее время на Чарыне -это май, а мы припозднились). Каменистая почва под ногами сверкает разноцветными бликами, как у Бажова в «Серебряном копытце». Это блестки мусковита и кварцевые вкрапления в камнях дают такой эффект.

Арман, все время мчавшийся впереди и огла-



Егер аяқ-қол сынбаған болса, аяқ-қолдағы жарадан аққан қанды зақымдалған жерден жоғары, дәкеден жасалған валикті немесе басқа материалдарды салып, оны буыннан мүіндігінше бүгеді.

Бұл кезде бүгілген жерден қан беретін күре тамыр қысылады.

Осы бүгілген күйде қолды немесе аяқты таңғышпен, мойын орағышпен, белдікпен зардап шегушінің денесіне байлап қояды.

Мұрыннан қан кеткенде мойынды алға созып отыра тұр, ауыздан дем алатындығына көз жеткіз. Мұрынның екі тесігін қолыңмен 10 минуттай қысып отыр. Аққан қан тоқтағаннан кейін бірнеше сағат бойы сіңбірмеуге тырыс. Мұрынның үстіне мұзды шөлмек немесе сулы губка қою пайдалы. Күре тамыр қысымы көтерілуіне байланысты дибазол, папазол және т.б. таблеткаларын қабылдаңыз.

Оның үстіне, ол неліктен екені белгісіз артықша тынышсыз және әңгімешіл. (Ол төсектің жоғары жағындағы қабырғаға ілінген кітап сөресі құлағаны және сынған әйнек оны жарақаттағыны туралы әсерленіп әңгімелейді).

ЖАРАҚАТТАН ЕСТЕН ТАНУ

Белгілері: бастапқы кезеңі (10-15 минут). Тері жамылғылары бозарады, мазасызданып, дегбірсізденеді, сырқат бір орнында тұрмайды, өзінің хал-жағдайын дұрыс бағаламайды, ауруын сезінбейді.

Соңғы сатысы: төңірегіндегілерге селқос, денесі суық, тамыр соғысы әлсіз, теріде «мәрмәр сураті» пайда болады, дененің температурасы мен тамыр қысымы төмендейді, бет әлпеті сүйірленеді, несептің шығуы тоқтайды.

НАЗАР АУДЫРЫҢЫЗ! Шұғыл және дұрыс ауруды сезбейтіндей етіп емдеу, есеңгіреудің естен тануға ұласуына жол бермейді және ажалдан арашалауға көмектеседі.

Сенің әрекетің:

➢ Зардап шегушіні шалқасынан (егер басынан, мойынан, немесе бел омыртқасынан зақымдалмаған болса) жатқызып, аяқтарын денесінің деңгейінен 30см жоғары көтер.

➢ Құсқысы келген кезде басын бір жағына қарата бұр.

➢ Тыныс алуын, жүрек қызметін тексер. Олар болмаған жағдайда реанимацияны баста.

➢ Жылдам қанның ағуын тоқтат, сынған жерді иммобилизацияла.

➢ Зардап шегушіге ауру сезімдерінің пайда болуына кедергі келтіретін дәрі- дәрмектер ішкіз (анальгин, седалгин, пенталгин және т.б.).

➢ Зардап шегушіні жылыт.

Ұлым қыңқылдап, аяғын баса алмай отыр. Оның аяқтарын түгел қарап шықтым: көзге ілінгені сол аяғының сирағында кішкене жара бар, бірақ домбығуы мен қанталғаны сүйегі сынды ма деген күдік туғызады.

КЕСІЛГЕН, СЫДЫРЫЛҒАН (ТЫРНАЛҒАН) ЖЕҢІЛ ЖАРАЛАР

Белгілері: қанның ағуы, жанға бату, домбығу.

Кесілген, сыдырылған (тырналған) жеңіл жаралардан қанның ағуы жараның тазалауына ықпал етеді және бірнеше минуттан кейін өздігінен тоқтайды.

Сенің әрекеттерің:

♦ Таза матаның кесіндісін жараға басыңыз. Қан тоқтағаннан кейін оның айналасын таза дәкемен немесе мақтамен сүрт.

♦ Жараның өзін тазалаудың керегі жоқ. Сырылған және тілінген кішкене жаралар, егер оларды таңбаса тез жазылады. Жара терең түйрелген немесе кесілген жағдайда травмпунктке бару қажет.

на нужную точку вертикально так, чтобы усилие передавалось через выпрямленные руки.

☞ **взрослому** - сжимают грудную клетку до 5-6см (около 100-120 раз в минуту);

☞ **подросткам** – сжимают грудную клетку до 4см (100-120 раз);

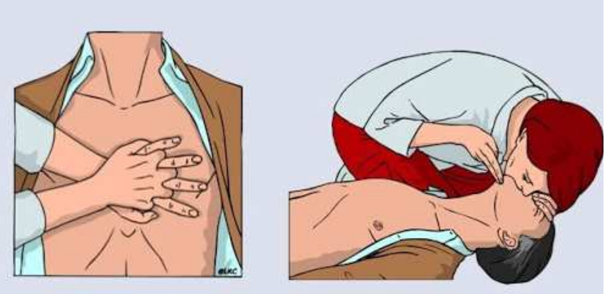
☞ **детям** – сжимают грудную клетку до 2см, усилением одной руки взрослого человека (100-120 раз).

Техника искусственного дыхания и массажа сердца (сердечно-легочная реанимация).

ВНИМАНИЕ! Производится только при отсутствии сознания, пульса и дыхания!

➢ пострадавшего положи на спину (прочную, твердую поверхность), ноги немного приподними.

➢ произведи два глубоких вдоха в легкие пострадавшего и начинай осуществлять закрытый массаж сердца:



➢ *равномерно чередуй: 30 раз-непрямой массаж сердца и 2 раза-искусственную вентиляцию легких. После 4-х таких циклов еще раз проверь пульс, если он не прощупывается, то:- продолжай сердечно-легочную реанимацию.*

Проведение сердечно-легочной реанимации можно считать успешной при:

-покраснении кожи;

-появлении пульса на сонной артерии;

- возобновлении дыхания.

Старику, похоже, совсем плохо (сказывается возраст) лицо посинело, и он начинает падать на руки рядом сидящей дочери.

ПРЕКРАЩЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Симптомы: Бессознательное состояние, отсутствие дыхания, отсутствие пульса, серо-голубой цвет кожи.

Твои действия: Проведение искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

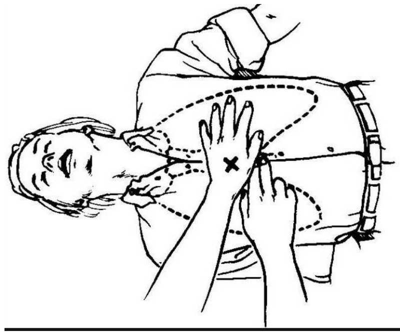
Техника непрямого массажа сердца:

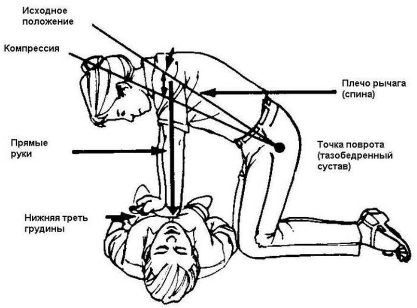
➢ опустись на колени рядом с пострадавшим, расстегни ему одежду на груди, положи на ровную, твердую поверхность;

➢ пальцем нащупай мечевидный отросток:

➢ установи два пальца руки в направлении шеи;

➢ положи ладонь рядом в направлении шеи;





Местонахождение мечевидного отростка

☞ положи ладонь другой руки на установленную руку так, чтобы пальцы обеих рук «смотрели» вверх;

☞ выпрями руки и тяжестью своего тела надави

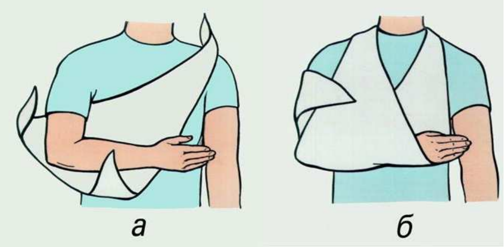
СҮЙЕКТІҢ СЫНУЫ

Белгілері: Сүйек сынған жердің сырқырауы, қанталауы, домбығуы, сүйек сынған жердің қысқаруы немесе қисаюы, қызметінің бұзылуы. Жарақаттанған жерде(ашық сынық) сүйек жарықшақтарының болуы мүмкін.

Сенің әрекетің: Ашық сынықта сынған жердегі жараның айналасын тазала, тазартылған таңғыш қой, қатты қан аққан кезде- бұрау қой.

ЕСІҢДЕ БОЛСЫН! Сүйек сынған жерді қозғалтуға немесе бұрынғы қалпына келтіруге болмайды және зардап шегушіге дәрігер келгенге дейін тамақ немесе сусын беруге тиым салынады, өйткені наркозбен операция қажет болуы мүмкін.

- **«Жедел жәрдем»** келгенше сүйектің таюын болдырмау үшін ыңғайлап бинт пен шинаны немесе қолда бар заттарды қолданып таңып қой.



- *Иық, бұғана немесе шынтақ сынған кезде* қолды екі орамалмен кеудеге қозғалмауын қадағалап айналдыра орап қой.

♦ *Білек сүйегі сынған кезде* жарақат алған қолды кеудеге көлденең ыңғайлап орналастыр. Шынтақтан саусақтарға дейін шендеуішті қолдан. Дәл солай қолды екі байламмен қозғалмауын қадағалап іліп қой.

♦ *Аяқ сүйегі сынған кезде* зақымдалған аяқты сау аяққа байлап қояды, мүмкіншілік болса зардап шегушінің аяқтарының арасына жұмсақ матамен оралған шендеуіш қой.

♦ *Тізенің сүйегі сынған кезде* тізе буынын ыңғайлы күйге келтір. Егер тізе бүгіл-

ген болса, оны осы күйде бекітіп қой. Егер аяқ жазылған күйде болса, астына ұзына бойына тақтай немесе өзге осындай зат төсеп қой. Тізенің астына және өкшені айналдыра жұмсақ жастықшалар қой.

♦ *Қабырға (қабырғалар) сынған кезде* қабырға жақтағы қолды бүгіп, қозғалмауын қадағалап аз қимылдау үшін денеге бекітіп орап қой.

«103 жедел жәрдемін» жылдамдатып шақыр.

Құтқарушылар адамдарды алып шығып және көтеріп шығарып жатыр. Зардап шеккендер 2-і қабатта қалған қызды опырылып құлаған арқалық басып қалғандығын айтады. Ол осы жағдайда бірнеше сағат бойы жатыр.

ЕСТЕ САҚТА! Басып қалған аяқ-қолды босатуға асықпа.

ҰЗАҚ ҚЫСУДА БОЛУДЫҢ САЛДАРЫ

Белгілері: қысылып, басылып қалу салдары 15 минуттан ұзаққа созылса. Бұлшық етте домбығу пайда болады және кескінін жоғалтады. Аяқ-қолдардың бастарында тамыр соқпай қалады.

НАЗАР АУДАР! Адам негұрлым ұзақ қысымда болса және зақымдалған жердің көлемі үлкен болса, жағдайды жете білмей босатса, ол соғұрлым тез қаза болады.

Сенің әрекетің:

➢ Кедергіні қозғалтуға асықпа.

➢ Қысылған жерден жоғары ширатпа (бұрау) қой.

➢ Қысуда қалған аяқ-қолдарың шығып тұрған бөлігін бинтпен қатты таңып таста.

➢ Зардап шегушіге барынша көбірек жылы сусын бер.

➢ Зақымдалған аяқ-қолдың айналасына суықты (суық сумен шөлмек, қар салынған қапшықтар) қой.

➢ Зардап шегушінің ауруын жеңілдететін (анальгин, пенталгин және т.б.) дәрілерді бер.

➢ Басып жатқан заттарды көтеруді ұйымдастыр.

При прекращении дыхания немедленно приступи к искусственной вентиляции легких методом «рот в рот», «рот в нос».

Как можно скорее вызови ***«скорую помощь-103»***.

ВНЕЗАПНОЕ УДУШЬЕ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Симптомы: Пострадавший внезапно начинает кашлять, учащенно дышать, синеет и теряет сознание.

Твои действия: Встань сзади пострадавшего и обхвати его руками так, чтобы твои кисти расположились на середине расстояния от пупка до угла, образованного реберными дугами. Твоя правая кисть, сжатая в кулак, накрывается левой кистью. Несколько раз резко сдави живот пострадавшего по направлению к себе вверх. Выполняй до выхода инородного тела из дыхательных путей.

Если пострадавший потерял сознание, положи его на пол, на спину, запрокинь голову и сделай два вдувания по методу «рот в рот». Затем, сев на пострадавшего верхом на уровне бедер, скрепленными в замок кистями продолжай сдавливание живота, но теперь по направлению вперед от себя и несколько вниз.

После каждых 5-ти компрессий необходимо осматривать полость рта.

У людей слишком тучных и беременных женщин прием проводится в средней части грудины.

У детей от 1 года до 8 лет прием проводится одной рукой.

Ребенка до 1 года уложи к себе на колени лицом вниз и тылом ладони нанеси пять резких ударов в межлопаточную область. Затем, перевернув его на спину, кончиками одного или двух пальцев проведи надавливание в центре грудины между сосками. При отсутствии результата процедуру повтори. Во время приема голова ребенка должна находиться ниже туловища.

Вызови «скорую помощь-103»

ее чистой простыней, смоченной в холодной воде. После охлаждения используй сухие повязки, марлю или простыню. Если пострадавший в сознании, дай ему несколько глотков холодной воды.

ВНИМАНИЕ! Никогда не наноси на ожоги никаких мазей или кремов, не вскрывай пузыри, которые могут образоваться на коже (опасность инфекции).

При небольших по площади ожогах (покраснение кожи, пузыри) обратись в травмпункт по месту жительства.

При обширных ожогах вызови **«скорую помощь-103»**

Наконец, все относительно успокаивается. Люди, как могут, готовят пищу, заваривают чай. Пытаются поужинать, обогреться. Но состояние нервного напряжения продолжает сказываться.

Пожилой мужчина, только что начавший пить чай с галетным печеньем, которое, к счастью, оказалось в «тревожной сумке», начинает задыхаться.

ИНОРОДНЫЕ ПРЕДМЕТЫ В ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЯХ

Симптомы: пострадавший хватается за шею, не может ничего сказать, судорожно пытается вдохнуть, ощущает нехватку воздуха, начинает синеть.

При травме дыхательных путей сильный кашель с характерными шумами.

Твои действия: Постучи открытой ладонью по верхней части спины между лопатками с тем, чтобы удалить инородное тело из дыхательных путей.

Вызови принудительную рвоту, попросив пострадавшего ввести пальцы в рот, как можно глубже, раздражая неба.

Аяқ-қолды босатқаннан кейін

♦ Бірден кешіктірмей бүкіл аяқ-қолды таңып таста (аяқты табаннан шаптың қылтасына дейін, қолды иықбелбеууіне дейін).

♦ Кедергіні біртіндеп босатып, бұрауды шеш.

♦ Көлік шиналарды қой (сүйек зақымдануының бар жоғына қарамастан).

♦ Шинаның үстіне аяқ-қолды айнала суық зат қой.

Мүмкін болғанша зардап шегушіні реанимация орталығына жылдам жеткіз.

Асығу кезінде өзімнің аяғымдағы жайсыздықты байқамадым. Кешке қарай ол шындап қатты ауырып, домбыға бастады.

БҰЛШЫҚ ЕТТІҢ ЖӘНЕ БУЫННЫҢ ЗАҚЫМДАНУ

Белгілері:

Буынның шығуы: буынның табиғи емес пішіні, өзгеруі, жұмысқа қабілеттілігін жоғалту, сырқырауы, ісінуі, қанталау.

Сенің әрекетің:

☞ Иммобилизацияға дейін мүмкіндігінше ылғалды суық компресті көбірек қолдан;

☞ Қолдың буыны шыққан кезде оны орамалмен немесе белдікпен денеге бекітіп байлап қой;

☞ Аяқтын буыны шықса оны шинамен немесе қолда бар материалдармен бекітіп байла.

ЕСІНДЕ БОЛСЫН! Буынды қозғалтпа немесе орнына салу әрекетін жасама.

Белгілері:

Бұлшық еттің созылуы: сырқырау, зақымдалған жер домбығуы және қан құйылу, дененің көгеруі, терінің астындағы жіңішке қан тамырлары зақымданып, уақытша жұмысқа қабілеттілігін жоғалтады.

Сенің әрекетің:

➢ Созылған немесе жаншылған жерге ылғал суық компресс қой.

➢ Иммобилизацияны зардап шегушіні ыңғайлы етіп орналастыру (дененің зақымдалған жерің көтеріңкі етіп қою) немесе қатты таңғыш қою жолымен жүргіз.

Түнге қарай күн суытты. Адамдар жер сілкінісінің дүмпуі қайталануынан қауіптеніп, жартылай қираған үйлеріне кіруден қорқады. Далаға от жағады, бірақ бұл жылыну үшін жеткіліксіз. Әсіресе балалар мен қарттар қиналады.

САЛҚЫН ТИЮ

Белгілері: қозғалыс ырғағының бұзылуы, селқостық, әлсіреу, ұйқы басу, тыныс алу мен жүрек қысымы жиілігінің бәсеңдеуі, естен тану.

Сенің әрекетің: тыныс алуы мен жүрек увқытша тоқтауы кезінде «Жүрек қызметінің тоқтауы» (жүрек өкпе реанимациясы) бөлімін қараңыз.

Негізгі тіршілік қызметін қалпына келтіргеннен кейін кешіктермей:

♦ зардап шегушіні жылы бірақ өте ыстық емес жерге орналастыру;

♦ ылғал киімін құрғақ киімге ауыстырып, жылы көрпеге ора;

♦ жылы тәтті шай бер бірақ қандай жағдайда болмасын алкоголь ішімдігін беруге болмайды.

НАЗАРЛАРЫНА! Зардап шегушіні ыстық ваннаға жатқызуға, ыстық сумен жылытқышы бар көрпеге орауға болмайды, өйткені денені жылдам жылыту кезінде жүрек тоқтап қалуы мүмкін.

«103- жедел жәрдемін» шақыр!

Егер бұл жағдайдың бәрі қыста болса, сөзсіз үсік шалуы да болған болар еді.

При отравлении хлором и аммиаком:

♦ промывай глаза и кожу водопроводной водой до прекращения болезненных ощущений.

Люди на улице начинают, как могут, обустраивать свой быт. Кто-то разбил палатки, кто-то устроился в своих автомобилях, кто-то просто под деревьями, подальше от опасных теперь строений. Органы ЧС предупреждают по радио и через громкоговорители о возможности повторных толчков.

Внезапно из соседней палатки раздается крик боли. Выбегает женщина, на ней горит одежда. Из палатки валит дым. Оказывается, она пыталась разжечь «древний» примус.

БЫТОВЫЕ ОЖОГИ

Симптомы:

1-степень: покраснение пораженного участка и образование припухлости; жгучая боль.

2-степень: образование на коже пузырей(желто-водянистых образований), возрастание болевых ощущений.

3- степень: желто- коричневый окрас тканей(отмирание ткани, некроз), возрастание болевых ощущений, признаки начинающего шока.

4- степень: обугливание тканей и находящихся под ними костей, признаки уже имеющего шока.

Твои действия:

➢ срочно устрани причину ожога (например, погаси пламя). Удали тлеющую или пропитанную горячим жиром, кипятком, химическим веществом одежду с обожженной поверхности, кроме тех мест, где она плотно прилипла к коже;

➢ помести обожженное место в холодную воду (лучше проточную) на 10-15 минут. Если пораженная поверхность велика, накрой

➢ При бессознательном состоянии (если нет реакции на внешние раздражители)- реанимационные мероприятия (см. раздел «Остановка дыхания» и «Прекращение сердечной деятельности» (техника проведения непрямого массажа сердца и сердечной- легочной реанимации).

Срочно вызывай «скорою помощь-103»

Паника у соседнего дома, группа спасателей срочно перебазируется туда. Начинают выводить и выносить людей, оставшихся в одной из уцелевших квартир. Их внешний вид и поведение говорят о тяжести состояния, несмотря на видимое отсутствие телесных повреждений.

Спасатели подозревают утечку газа, а потому работают в респираторах.

ОТРАВЛЕНИЯ ГАЗАМИ

Симптомы: Головная боль, «стук в висках», «звон в ушах», общая слабость, головокружение, усиленное сердцебиение, тошнота, рвота.

При сильном отравлении: сонливость, апатия, безразличие, а при тяжелом- возбужденное состояние с беспорядочными движениями, нарушение дыхания, расширение зрачков.

ВНИМАНИЕ! Немедленно выведи или вынеси пострадавшего из загазованной зоны, ослабь одежду, стесняющую дыхание, обеспечь поток свежего воздуха.

Твои действия:

♦ уложи пострадавшего, приподняв ноги, разотри тело, укрой потеплее, давай нюхать нашатырный спирт.

ВНИМАНИЕ! Во всех случаях отравления ядовитыми газами желательно дать выпить пострадавшему побольше молока.

ҮСІК ШАЛУ

Белгілері: зардап шегушінің үсік шалған терісінің бөлігі сипағанда қатайғаны сезіледі. Ауыр жағдайда сарғыш қан тәріздес сұйық толған күлдіреуіктер жабады, тері сезгіштігін жоғалтады.

Сенің әрекетің:

➢ зардап шегушіні құрғақ жылы бөлмеге орналастыр;

➢ суық, ылғал, тар киім мен аяқ- киімдерін шеш, одеялмен немесе көрпемен ора, болмаса өзіңнің денеңмен жылт; егер зардап шегуші есін білсе, ыстық сусын бер. Денелердің жекелеген жерлерін үсік шалған кезде (мұрын, құлақ немесе бет) зардап шегуші қолымен жылына алады, қолдың саусақтарын қолтықтың астымен жылыта алады, жылы ванна қолдануға болады, бірақ судың температурасы 40^0С аспауы тиіс;

➢ қатты үсік шалған кезде үсінген жерге құрғақ тазартылған таңғыш қой, қажетті жағдайда иммобилизация жүргіз.

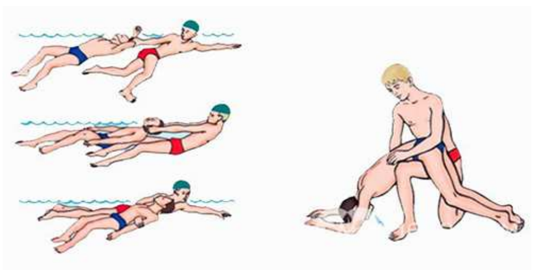
«103- жедел жәрдемін» шақыр!

ЕСІҢДЕ БОЛСЫН! Жылыту үшін ашық отты пайдалануға және дененің зақымданған жерін ысқылауға болмайды!

Қырсық жалғыз келмейді. Әйтеуір бір жақын кварталда ересектердің қараусыз қалған бала ыдыстағы суға құлап, тұншығып қалғаны туралы көршілер әңгімелеп жүр. Баланы құтқару сәтсіз болды, өйткені көмек кешігіп келді.

СУҒА БАТҚАН КЕЗДЕГІ КӨМЕК

Белгілері: «Көгеріп тұншығып бату» (өкпе суға толған кезде)- тыныс алу бұзылып, дененің салмағы ұлғаяды. Оттегінің жетіспеушілігі артады (гипоксия), ол естен



тандырады және терісі көгереді. Өкпенің ісінуі дамиды, ауыз бен мұрынның терісінде бүршікті көбік пайда болады, жүрек тоқтайды.

«Ағарып тұншығып бату» - су өкпеге толып үлгермеген кезде жиі байқалады. Әсіресе, суық және хлорланған суда пайда болады. Осындай ортада қалған кезде дем бітіп, жүрек тоқтап қалады.

Сенің әрекетің: «Көгеріп тұншығып бату»

☞ Зардап шегушіні өзіңнің бүгілген тізеңе ішімен төмен жатқыз, оның көкірек куысының төменгі жағы тізеге тіреліп, ал жоғарғы жағы мен басы салбырап етпетінен жататын болсын.

☞ Бір қолыңызбен иектің астына басып немесе зардап шегушінің басын ауызы ашылатындай қылып көтеріп, арқасынан қолыңмен қатты қысып, тыныс алу органдарынан суды шығаруға көмектес.

☞ Тыныс алу жолдары мен асқазаннан су шыққаннан кейін шалқасынан жатқызып, ауыз қуысын тазалап, жасанды тыныс алдыруға кіріс.

НАЗАР АУДАР! Егер зардап шегушінің ұйқы қан тамыры соғысы жоғалып, көз қарашығы кеңейсе, дереу жүректі жанамалай уқалап, сылауды баста.

«Ағарып тұншығып бату» зардап шегушіні судан шығарғаннан кейін жүректі реанимациялау шараларын жаса. Көмекшілер бар болса, зардап шегушінің денесін ысқылап жылытуға болады.

Зардап шегуші тыныс ала бастағанда, оған мүсәтірлі спирт иіскету қажет.

Біреудің жұмысқа селқос қарауы немесе жеткілікті қарамауынан электр желісіне электр қуаты аңдаусызда берілді (осы кезге дейін әдеттегі жағдайдағыдай ажыратылған).

Кейбір бүтін қалған терезелерде жарық жанды, бірдеңе ұшқын берді және тұтана бастады да, сол жерлерден жалын лаулай бастады.

Сен электр қуатынан ажырату әрекетін жасау үшін өз үйіңінің бөліп таратқыш қалқанын іздедің; жақын жерде үзілген сымммен құлаған

По чьей-то халатности или недосмотру в сеть внезапно было подано электричество (до сих пор отключенное, как и положено в таких ситуациях).

В некоторых уцелевших окнах загорелся свет, что-то стало искрить и вспыхивать, появились локальные очаги возгорания.

Ты побежал искать распределительный щиток своего дома для того, чтобы попытаться отключить энергию; рядом видны поваленные электро-столбы с порванными проводами. Это чревато новыми травмами. На ходу вспоминаешь правила оказания помощи пораженным электрическим током.

ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ И УДАРЫ МОЛНИЕЙ

Симптомы: Под воздействием электрического тока у пострадавшего происходит судорожное сокращение мышц, конвульсии; цвет лица бледный, пульс и дыхание слабые. Возможны потеря сознания, остановка дыхания и сердечной деятельности. На коже в месте соприкосновения с источником – «метка тока». Возможны внутренние повреждения.

Удар молнии может вызвать паралич, глубокую потерю сознания, остановку дыхания.

ОСТОРОЖНО! Оказывая помощь, не забудь о собственной безопасности!

Твои действия:

➢ Отключи источник тока (рубильник, выключатель, розетка), если нет такой возможности, не дотрагивайся до пострадавшего голыми руками.

➢ Если пострадавший в сознании, достаточно согреть и успокоить его, дать таблетку реланиума, нозепама, фенозепама и др. При наличии глубоких ожогов- обработай их (см. раздел «Ожоги»).

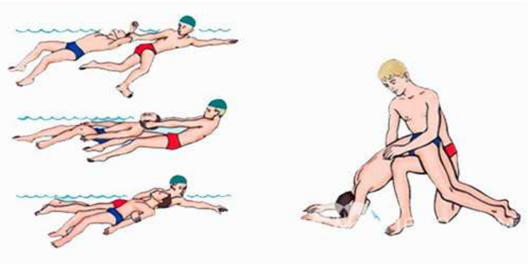
ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

Симптомы: **Синяя асфиксия** (когда вода заполняет легкие)- затрудняется дыхание и увеличивается масса тела. Развивается кислородное голодание (гипоксия), которая приводит к потере сознания и придает синюшный оттенок коже. Развивается отек легких, изо рта и носа выделяется розовая пена и происходит остановка сердца.

Белая асфиксия-наблюдается чаще, когда вода в легкие не попадает. Происходит в основном в холодной и сильно хлорированной воде. При соприкосновении с подобной средой наступает внезапная остановка дыхания и сердца.

Твои действия: При синем утоплении

- положи пострадавшего животом вниз на свое согнутое колено, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть и голова свисали вниз.



- одной рукой надави на подбородок или подними голову пострадавшего так, чтобы рот был открыт, и энергичным надавливанием другой рукой на спину помоги удалению воды.
- после удаления воды пострадавшего уложи на спину, очисти полость рта и приступай к проведению искусственного дыхания.

ВНИМАНИЕ! Если у пострадавшего нет пульса на сонных артериях и расширены зрачки, сразу начинай делать наружный массаж сердца.

При *бледной асфиксии* после извлечения пострадавшего из воды следует сразу же начинать реанимационные мероприятия. При наличии помощников можно одновременно растирать и согревать тело пострадавшего. Когда пострадавший начнет дышать, дать ему понюхать нашатырный спирт.

электр бағаналары көрінеді. Бұл тағы да жаңа- жарақат алуға ұшыратады. Бара жатып электр жарақатын алғандарға көмек көрсету ережелерін еске түсіресің.

ЭЛЕКТР ЖАРАҚАТЫ ЖӘНЕ НАЙЗАҒАЙДАН ЗАҚЫМДАНУ

Белгілері: электр тоғының әсерінен зардап шегушінің бұлшық еттері құрысады, дірілдейді, бетінің терісі ағарады, тамыр соғысы мен тыныс алуы бұзылып, әлсірейді. Естен айырылуы мүмкін, тыныс алуының, жүрек қызметінің тоқтауы ықтимал.Тоқтың денеге кіретін нүктесінен шығатын жеріне дейінгі жолы«тоқ таңбасы» деп аталады. Ішкі құрылыстары зақымдануы мүмкін.

Найзағай соққан кезде сал болып қалуы, бірден естен айрылуы, тыныс алуының тоқтап қалуы мүмкін.

АБАЙ БОЛ! Көмек көрсету кезінде өзіңнің кауіпсіздігіңді ұмытпа!

Сенің әрекетің:

- Бүкіл тізбектен тоқты ажырат (рубильник, қосқыш, тығын) егер мұндай мүмкіншілік болмаса зардап шегушіні жалаң қолмен ұстама.
- Егер зардап шегуші есін білсе, оған реланиум, нозепама, фенозепама және басқа дәрілер беріп тыныштандырған жеткілікті. Терең зақымдалған күйік болса- оны тазала («Куйік» - тарауын қараңыз).

Естен айырылған жағдайда(егер сыртқы әсерді сезінбесе)- реанимация шараларын («Тыныс алудың тоқтау белгілері» және «Жүрек қызметінің тоқтау белгілері» тарауларын (жүректі жанамалай уқалап- сылау әдістері және жүрек- өкпе реанимациясын қара) жүргіз.

Дереу «103- жедел-жәрдемін» шақыр!

Көрші үйдің қасында үрей- дүрбелең болып жатыр, құтқарушылар тобы жедел сонда жетті. Аман қалсаң пәтерлерден адамдарды сыртқа алып шығып және көтеріп шығара бастады. Олардың сы-

рткы бейнесі мен жүріс- тұрысы көзге түспейтін дене жарақаттарына қарамастан хал-күйлерінің ауырлығын білдіреді.

Құтқарушылар газдың шығып жатқанынан күдіктенгендіктен, тыныс жолдарын ылғалды сүлгімен қорғап жұмыс істеп жатыр.

ГАЗБЕН УЛАНУ

Белгілері: Бас ауырады, «шеке солқылдайды», «құлақта шуыл», жалпы әлсіздік, бас айналуы, жүректің қатты соғуы, құсықтың келуі, лоқсу.

Қатты уланған кезде: ұйқы басады, төңірегіндегілерге селқос, немқұрайды, ал ауыр жағдайда- мазасызданады, қозғалысы ретсіз, тыныс алуы бұзылады, карашығы ұлғаяды.

ЕСІҢДЕ БОЛСЫН! Шапшаң зардап шегушілерді газ тараған аймақтан алып шық, тыныс алуына кедергі болатын киімдерден босат, таза ауаның келуін қамтамасыз ет.

Сенің әрекетің: зардап шегушіні аяғын көтеріңкіреп жатқыз, денесін ысқылап, жылылап ора, мүсәтірлі спирт иіскет.

ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН: Улы газдармен уланған жағдайлардың барлығында зардап шегушіге сүтті көп бер.

Хлормен және аммиакпен уланған кезде:

-Көзді және теріні ауруды сезінгені тоқтағанда дейін сумен шай.

Адамдар сыртта шамалары келгенше жағдайларын жасап жатыр. Әлдекім шатыр құрды, біреулері автомобилінде, біреулер енді қауіпті болуы мүмкін құрлыстардан аулақ жай алғаштың астына орналасты. ТЖ органдары радио мен зорайтқыш арқылы дүмпудің қайталануы туралы алдын ала хабарлайды.

Күтпеген жерден жақын орналасқан шатырдан

горячей водой или одеяла с электрообогревом, так как при быстром согревании возможна остановка сердца.

Срочно вызывай «скорую помощь-103»

Если бы это все случилось зимой, наверняка были бы обмороженные.

ОБМОРОЖЕНИЯ

Симптомы: Кожа пострадавшего в местах обморожения твердая наощупь.

В тяжелых случаях покрывается пузырями, заполненными желтовато-красным содержимым, теряется чувствительность.

Твои действия:

- пострадавшего помести в сухое теплое помещение;
- сними холодную, сырую, узкую одежду и обувь, накрой теплым покрывалом или одеялом, либо согрей пострадавшего теплом своего тела;

Если пострадавший в сознании, дай горячее питье. При небольшом обморожении (нос, уши или щеки) пострадавший может отогреться собственными руками, пальцы можно согреть подмышками, можно использовать теплые ванночки, но температура воды не должна превышать 40^0С;

- при серьезных обморожениях на обмороженный участок наложи сухую стерильную повязку, при необходимости произведи иммобилизацию.

Срочно вызывай «скорою помощь-103»

ВНИМАНИЕ! Нельзя для обогрева использовать открытый огонь и растирать пораженные участки!

Беда не приходит одна. Соседи рассказывают о том, что где-то в соседнем квартале маленький ребенок, оставшийся без присмотра взрослых, упал в емкость с водой и захлебнулся. Спасти ребенка не удалось, т.к. помощь запоздала.

➢ при вывихе верхней конечности закрепи ее на туловище при помощи косынки или ремня;

➢ при вывихе нижней конечности зафиксируй ее шиной или подручным материалом.

ВНИМАНИЕ! Не следует смещать или вправлять сустав.

Симптомы:

Растяжения мышц и ушибы: боли, возможно припухлость пораженного участка, голубые пятна и различные кровоизлияния, кратковременная потеря работоспособности.

Твои действия:

➢ Наложи на место растяжения или ушиба влажный холодный компресс.

➢ Проведи иммобилизацию путем удобного расположения.

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ

Симптомы: замедление физической активности, слабость, сонливость или эйфория, спутанность мыслей, замедление дыхания и чистоты сердечных сокращений, потеря сознания.

Твои действия: При отсутствии дыхания и сердцебиения см. раздел «Прекращение сердечной деятельности» (сердечно-легочная реанимация).

После восстановления основных жизненных функций как можно скорее:

➢ помести пострадавшего в теплое, но не слишком жаркое помещение;

➢ замени влажную одежду на сухую и теплую или укутай его теплым одеялом;

➢ дай несколько глотков теплого сладкого питья, но ни в коем случае не алкогольные напитки.

ВНИМАНИЕ! Нельзя погружать пострадавшего в горячую ванну, прикладывать грелки с

Жанға бататын айқай естіледі. Үстіңгегі киімі жанған әйел адам жүгіріп шықты. Шатырдан түтін будақтайды. Ол көне заманғы примусты жағуға әрекеттенген екен.

ТҰРМЫСТЫҚ КҮЙІКТЕР

Белгілері:

I дәрежедегі күйік: дене қатты қызарып, домбығады, дуылдап ауырады.

II дәрежедегі күйік: қатты қызарған теріде көлкілдек бүршік пайда болады (сары сұйық жинақталады), ауру жанына қатты бата бастайды.

III дәрежедегі күйік: терінің түсі сары- қоңыр (тері жансызданады, некроз), ауруды сезіну үдейді, естен тану белгілері байқалады.

IV дәрежедегі күйік: терінің, бұлшық еттің және сүйектің қарайып күюі, ауруды сезіну белгілері үдейді, естен тану белгілері әлдеқашан байқалған.

Сенің әрекеттерің:

☞ Кешіктермей күйік себебін жойыңыз (мысалы, жалынды сөндіру). Денесінен тұтанған немесе ыстық май, су, химиялық зат сіңген киімді, ол теріге жабысқан жерлерін қалдырып, өзге жерлерін шеш.

☞ Күйген жерді суық судың астында 10-15 минут (ағынды су) ұстаңыз. Егер дененің зақымданған үлкен жерінің көлемі үлкен болса, оның үстін суық суға малынған ақжаймамен жабыңыз. Салқындатқаннан кейін құрғақ таңғыш, дәкі немесе ақжайма қолданыңыз. Егер зардап шегуші есінен айрылмаған болса, оған суық су бер.

ЕСІҢДЕ БОЛСЫН! Күйген жерге қандай да бір май немесе крем жағуға, теріде пайда болуы мүмкін көпіршіктерді ашуға(жұқпалардың ену қауіпі бар) болмайды.

Күйген жер онша үлкен болмаса (қызарған тері, көлкілдек бүршік) жергілікті жердің травмпункттіне карал.

Дененің күйген жері үлкен болған жағдайда

«103-жедел жәрдемін»шақыр

Ақыр соңында, барлығы біршама тыныштала-ды. Адамдаршамалары келгенше ас дайындап, шай әзірлейді. Кешкі тамақ ішіп, жылынуға әрекет жасады. Бірақ қазғалған жүйке әлі де қалпына келер емес.

Мосқал ер адам, енді кепкен печеньемен (ол бағына қарай «дабыл сумкасында» болған) шай іше басталғанда кенеттен тұншыға бастады.

ТЫНЫС АЛУ ЖОЛДАРЫНДАҒЫ НЕМЕСЕ ӨҢЕШТЕГІ БӨГДЕ ЗАТТАР

Белгілері: зардап шегуші мойнын ұстап, ештеңе алмайды, жан таласа дем алғысы келеді, ауа жетіспегенін сезінді, көгере бастады.

Тыныс жолдары жарақаттанған кезде: шуылға ұқсас қатты жөтеледі.

Сенің әрекетің: Бөгде зат тыныс жолдарынан шығару үшін ашық алақаныңмен жауырынның жоғары жағынан қағып ұру керек.

Зардап шегушіден аузына саусағын салып зорланып құсуын талап ет, саусақты мүмкіндігінше терең салып өңешті тітіркендіреді.

Тыныс алуы тоқтайтын болса, кешіктермей жасанды тыныс алуды жүргіз.

«103- жедел жәрдемін» барынша жылдамдатып шақыр!

ТАМАҚ ІШУ КЕЗІНДЕГІ КЕНЕТТЕН ТҰНШЫҒУ

Белгілері: Зардап шегуші кенет жөтеле бастайды, тыныс алуы жиілейді, көгеріп, естен танады.

Сенің әрекетің: Зардап шегушінің артына тұрып, екі қолыңмен біліктеріңді кіндіктен қабырға доға бұрышын жасап қой. Оң білек, түйілген жұдырықпен сол білектің үстіне қойылады. Зардап шегушінің ішін өзіңе және жоғары қарай бірнеше рет қатты бас. Тыныс алу жолдарынан бөгде зат шыққанға дейін орында.

Егер зардап шегуші естен танса, оны еденге шалқасынан жатқыз, басын шалқайтып«ауызға- ауыз» әдісімен екі рет ауа үрлеу әрекетін жасаңыз. Сонан соң, зардап шегушінің үстіне бөксе жағына қарай

Твои действия:

➢ Не торопись сдвигать тяжесть.

➢ Наложи жгут (закрутку) выше места сдавливания.

➢ Произведи тугоебинтование выступающей придавленной конечности

➢ Дай пострадавшей обильное теплое питье.

➢ Обложи конечность до места сдавливания чем-нибудь холодным(бутылки с холодной водой, мешочки со льдом и т.п.).

➢ Дай пострадавшей обезболивающее (анальгин, пенталгин и т.п.).

➢ Организуй поднятие сдавливающего предмета

После освобождения конечности

➢ Как можно скорее перебинтуй уже всю конечность (ногу- от пятки до паховой складки, руку –до плечевого пояса).

➢ Медленно освободи жгут.

➢ Наложи транспортные шины (независимо от того, есть ли повреждение костей).

➢ Поверх шин обложи конечность холодом.

Как можно скорее доставь пострадавшую в реанимационный центр

В горячке не заметил у себя в ноге какой-то дискомфорт. К вечеру она разболелась не на шутку, стала опухать.

ПОВРЕЖДЕНИЯ МЫШЦ И СУСТАВОВ

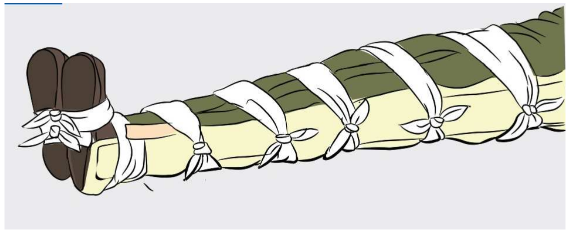
Симптомы:

Вывихи: неестественное положение и ненормальная подвижность в области сустава, потеря работоспособности, боль, припухлость, гематома.

Твои действия:

➢ До иммобилизации как можно дольше используй влажный холодный компресс;

♦ *при переломе ноги,* если нет шины, привяжи поврежденную ногу к здоровой.



♦ *при переломе колена* придай коленному суставу наиболее удобное положение. Если колено согнуто, зафиксируй его в таком положении. Если нога выпрямлена, подложи снизу по всей длине доску или что-то подобное. Под колено и вокруг пятки положи мягкие прокладки;

♦ *при переломе ребра* (ребер) закрепи согнутую в локте руку пострадавшего со стороны сломанного ребра к телу так, чтобы она меньше двигалась.

Срочно вызывай «скорую помощь-103».

Спасатели продолжают выводить и выносить людей. Пострадавшие говорят о том, что на 2-ом этаже девушку придавило обрушившейся балкой. В таком положении она находится уже несколько часов.

ВНИМАНИЕ! Не спеши освобождать придавленную конечность.

СИНДРОМ ДЛИТЕЛЬНОГО СДАВЛИВАНИЯ

Симптомы: Воздействие сдавливающего фактора более 15минут. Появление отека и исчезновение рельефа мышц. Отсутствие пульса у основания конечности.

ВНИМАНИЕ! Чем больше сдавливание и чем больше пораженный участок, тем скорее наступит смерть в случае некомпетентного освобождения.

отырып, айқастырылған білекпен, енді өзіңнен алға қарай және шамалы төмен жағынан ішін басуды жалғастыр.

Әрбір 5 басудан кейін ауыз қуысын қарап шығу қажет.

Өте толық немесе екі қабат әйелдерге әдіс төсінің орта жағында жүргізіледі**.**

Балаларға 1 жастан 8 жасқа дейін бір қолмен жасалады.

1 жасқа дейінгі нәрестені тізеңнің үстіне етпетімен жатқызып және алақанның сырт жағымен жауырынның ортасына бес рет жеделдетіп қағып соққы бер. Сонан соң оны шалқасынан жатқызып, төсінің ортасына бір немесе екі саусақпен бас. Нәтиже болмаған жағдайда әдісті қайтала. Әдіс жасау кезінде нәрестенің басы кеудеден төмен болуы тиіс.

«103- жедел жәрдемін» шақыр!

Қарт адамға, сірә, тіпті жаман болса керек (жасы көрініп тұр), беті көгеріп, ол қасында отырған қызының қолына құлай бастады.

ЖҮРЕК ҚЫЗМЕТІНІҢ ТОҚТАТУЫ

Белгілері: естен тану, тыныс алу мен тамыр соғысының жоғалуы, терісі көгілдір- сұр.

Сенің әрекеттерің: жасанды тыныс алдыру және жүректі жанамалай уқалап,сылау.

Жүректі жанамалай уқала, сылаудың әдісі:

➢ Зардап шегушінің жанына тізе бүгіп тұрып, оның жағасының түймелерін ағыт, оны тегіс қатты жерге шалқасынан жатқыз.

➢ семсер тәріздес талшықты саусағыңмен сипала;

➢ қолдың екі саусағын мойынға қарай бағыттап қой;

➢ мойынға қарай бағыттап оның қасына алақанынды бас;

➢ келесі қолыңның алақаның, қойылған қолдың үстіне қойғанда, екі қолдың саусақтары да жоғары қарап тұруы тиіс;

➢ қолдарды созып дененің салмағын қажетті нүктеге тіктеп түсір, күш созылған қолдар арқылы берілетін болсын.

Қысу тәртіптері:

Үлкендерге- кеуде клеткасын 5-6см-ге дейін қысады, минутына 100-120-тен кем болмауы тиіс;

Жас өспірімдердің кеуде клеткасын 4см-ге дейін (100-120рет) қысады;

Балаларға- үлкендердің бір қолының күші жеткілікті (100рет);

Нәрестелерге - екі саусақтың күші жеткілікті (минутына 100-120 рет).

Жасанды тыныс ал удыру мен жүректі уқалап, сылау әдістері (жүрек-өкпе реанимациясы)

ЕСІҢДЕ БОЛСЫН! Тек қана естен тану, тамырлардың соқпауы, тыныс алудың жоқтығы кезінде жүргізіледі!

- Зардап шегушіні шалқасынан жатқыз (мықты, қатты жерге), аяғын көтеріңкіреп қой.

- Зардап шегушіні өкпесіне екі рет ауа үрлеу әрекетін жаса, содан кейін жүрегіне жабық уқалау, сипалау жұмыстарын жүргіз

- *бір қалыппен: 15 рет- жүректі жанамалай сылаумен және 2 рет- өкпені жасанды желдендіру әдістерін жаса. Осындай 4 циклден кейін тағы тамыр соққанын тексер, егер байқалмаса онда:*

Жүрек- өкпе реанимациясын жалғастыр.

Жүрек- өкпе реанимациясын:

-терінің қызаруы;

- ұйқы күре тамырының соғысын байқау;

- қайта тыныс ала бастаған кезде жақсырақ өткізілді деп санауға болады.

ТЖ органдары сейсмикалық белсенділіктің басылуы туралы хабарлайды. Адамдар біршама тынышталып, аман қалғаны үйлеріне қайта бастайды. Аз уақыт ішінде таң атады. Көптеген апаттан қираған тірлікті қайта қалпына келтіре бастайды.

Твои действия:

☞ Прижми кусочек чистой ткани к ранке. После остановки кровотечения обработай кожу вокруг пореза в направлении от его краев чистой марлей или ваткой смоченой йодом или зеленкой.

☞ Очищать саму ранку не следует. Небольшие порезы и ссадины заживают быстрее, если их не бинтовать. При наличии глубокой колотой раны или пореза (свыше 1 см) следует обратиться в травмпункт.

ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ

Симптомы: Боль в области перелома, припухлость, гематома, деформация, неестественный вид части тела в области перелома, нарушение нормальных функций. Возможно наличие обломков костей (при открытых переломах).

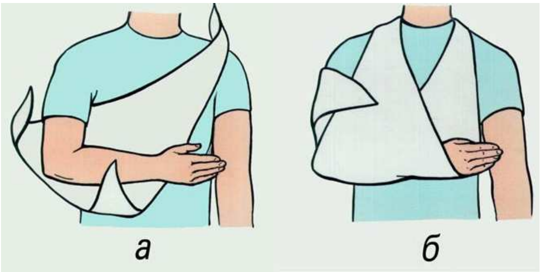
Твои действия: При открытом переломе обработай кожу вокруг раны, рану закрой повязкой, а при сильном кровотечении - наложи жгут.

ВНИМАНИЕ! Не следует трогать кисть или стараться поставить ее в прежнее положение и давать пострадавшему есть, и пить до приезда врача, т.к. возможно понадобится оперативное вмешательство под наркозом.

♦ До приезда «скорой помощи» зафиксируй конечность в наиболее удобном положении, используя бинты и шины, либо их заменители.

♦ *при переломе плеча, ключицы* или локтязафиксируй руку при помощи двух косынок.

♦ *при переломе предплечья* размести, поврежденную руку удобно поперек груди. Используй шину от локтя до кончиков пальцев. Также зафиксируй руку при помощи двух косынок;



ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ШОК

Симптомы: Начальная стадия (10-15мин.). Резкое побледнение кожных покровов, эмоциональное и двигательное возбуждение, неадекватная оценка своего состояния и ситуации, отсутствие жалоб на боли.

Заключительная стадия: заторможенность и апатия, появление на коже «мраморного рисунка», снижение температуры тела и артериального давления, заострение черт лица, прекращение отхождения мочи.

Внимание! Немедленное и правильное обезболивание поможет избежать развития шокаи предотвратить смерть.

- Уложи пострадавшего на спину, подними ноги на 30см выше уровня тела (если нет травмы головы, шеи или позвоночника).
- При рвоте поверни голову на бок.
- проверь наличие дыхания, работу сердца. При их отсутствии начни реанимацию.
- Быстро останови кровотечение, произведи иммобилизацию поврежденной конечности.
- Дай пострадавшему болеутоляющее средство(анальгин, седалгин, пенталгин и др.).
- Согрей пострадавшего.

Сын хнычет, что ему больно, не может наступить на ногу. Осмотрел его всего: на голени левой ноги с виду небольшая рана, но припухлость и гематома заставляют подозревать перелом. Необходимо показать врачам.

НЕБОЛЬШИЕ ПОРЕЗЫ И ССАДИНЫ

Симптомы: Кровотечение, боль, припухлость.

Кровотечение из небольших порезов и царапин способствует очищению раны и обычно самопроизвольно останавливается в течение нескольких минут.

II- БӨЛІМ. БІР ДЕМАЛЫС КҮНІНІҢ ОҚИҒАЛАРЫ

СӘТСІЗ САПАР

Ақырында, қаланың қапырығынан құтылып табиғатқа шығамыз-ау. Жай бір жерге емес, Шарынға барамыз. Балаларды алғашқы рет алатын болдық, сондықтан жиналу өте қарқынды. Әсіресе, Әсет әбігерленуде. «Тәжірибелі» турист ретінде, әлі күнге шейін біресе біреуін, біресе екіншісін ұмытпауға тырысып, еске түсіруде.

Бәрін ескерген сияқтымыз. Қармақтар, шатыр, ұйықтайтын төсек-орын, жылы киім, фонарь, балта, сіріңке және т.б. Әсіресе, келеспеушілік медициналық қобдишаны таңдаған кезде шықты. Ер адамдар (мен және Әсет) ең қажетті: бинт және йодпен шектелуге; әйел адамдар (Жұбайым мен қызым Әсел) үйдегі қобдишаны толығымен алуға жиналды. Ақырында ымыралы келісімге келдік. Заттар толып кетті. Ол түк емес, көлік жеткізеді...

Міне, біз Қамалдар аңғарындамыз. Тамаша көріністің бірде-біреуін жіберіп алмау үшін және бейне- таспаға түсіру үшін алқапты толық жаяу өтуді шештік. Күн аяусыз күйдіріп тұр. (Шарында ең жақсы уақыт - ол мамыр айы, ал біз кешігіп қалдық). Аяқ астындағы тас түрлі-түсті сәуледе, Бажовтың «Күміс тұяғындағыдай» жарқырайды. Мусковиттің жарқырауы және тастардағы кварцтың дақтаы осындай күшті әсер береді.

Әсет, үнемі алда зымырап келеді, айқайлап төңіректі даурықтырған артқа шегіншектеп, үні шықпай қалды, ақырында, бір тасқа отырып, күте тұруды өтінді.

Ол бозарып кетті, маңдайдан тер шыпылдап шыға бастады. Құдайым-ай! Ол осы уақыт бойы бас киімсіз жүріпті. Не істеу керек?

ЫСТЫҚ ӨТУ

Белгілері: әлсіреу, жүрек айниды, құсқысы келеді, тері бозарып, жабыспақтық пайда болады, тыныс алуы жиілей түседі және тамыр соғысы жиелейді, әлсіз. Бас ауырады, айналады, естен popular тануы мүмкін, сіңірі тартылады.

Іс- әрекеттерің:

- Зардап шегушіні салқын, жақсы желдетілген жерге, желдің өтіне жатқыз. Үйде желдеткішті қолдан.
- Басы мен жүрек төңірегін суық сумен салқындат; тартуды шат төңірегіне, қолтық астына және мойынға қой.
- Аяғын сәл көтеріңкіре. Тар киімінің түймелерін ағыт.
- Алдын ала тұз салып бер (1литрге 1шай қасық тұз).
- Егер зардап шегуші есінен танып, тыныс алуы тоқтатса, «ауызды ауызға» әдісімен жасанды дем алдыр.

ҚҰСЫҚ, ЛОҚСУ

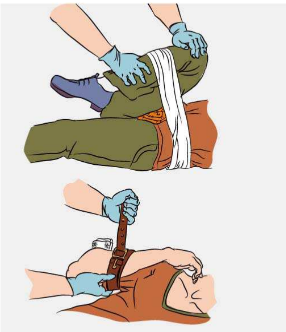
Белгілері: ауыз арқылы асқазанның ішіндегісі еріксіз шығады.

Сенің әрекетің:

- Лоқсу басылғанға дейін қатты тамақ берме. Лоқсығанына қармастан, құсу көпке дейін тоқтамаса да көбірексұйықтық бер.
- Егер құсқан кезде бас қатты ауыратын болса, немесе іш ауырса, егер құсық массасы қан арласқан болса немесе қара, қоңыр кофе қоюлығына ұқсаса, жылдам **«103-жедел жәрдемін» шақыр!**

Машинаны айдап келу үшін жүргізушіге қоңырау шалдық; одан әрі қарай машинамен кетуді шештік. Арман жеңілдеп қалды, ол соққан самалмен бірге қайтадан шиқылдап дауыс шығара бастады.

Міне орман ғажайып көрініспен иілген ағаштар пейзажға әлдеқандай бір қиял- ғажайып түр беріп тұр. Жүктерімізді түсірдік, алдымен ыстық өту-



ВНИМАНИЕ! Артериальные жгуты опасны. При нахождении жгута на конечности более 2 часов в ней образуются токсические вещества, которые могут погубить больного.

Возможна остановка кровотечения из конечности путем сгибания ее в суставе выше места ранения, если нет перелома этой конечности:

☞ Быстро засучи рукав или закатай брюки пострадавшего.

☞ Вложи в ямку, образующуюся при сгибании сустава, валик из марли или любой другой материи и сильно, до отказа согни сустав над этим комком.

При этом сдавливается проходящая в сгибе артерия, подающая кровь к ране. В таком положении сгиб руки или ноги надо связать или привязать к туловищу пострадавшего косынкой, шарфом или ремнем.

При носовом кровотечении сядь, слегка наклонившись вперед, и убедись, что можешь дышать ртом. Крепко зажми обе ноздри примерно на 10 минут. Постарайся не сморкаться в течении нескольких часов после остановки кровотечения. Полезно приложить к носу пузырь со льдом или холодную мокрую губку. При кровотечении, связанным с подъемом артериального давления, прими таблетку дибазола, папазола и т.п.

Кроме того, он почему-то излишне возбужден и разговорчив.

(Эмоционально рассказывает, как на него упала полка со стены над кроватью, и поранила его разбившимся стеклом).

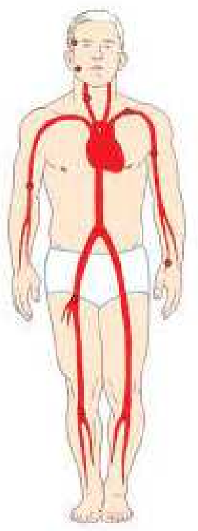
Точки прижатия артерий

Сначала попробуй сдавить артерию руками.

Если рана находится на руке, обхвати руку выше повреждения и сильно сдави.

При этом ток крови из раны должен заметно уменьшится, либо вовсе прекратится.

Если этого не произошло, придется накладывать жгут или закрутку.



ВНИМАНИЕ! Жгут можно накладывать летом на 2 часа, зимой на 1час:

♦ Под жгут необходимо подложить мягкую салфетку, либо наложиего прямо на одежду.

♦ Растяни жгут, и первые два тура оберни вокруг поврежденной поверхности выше раны.

♦ Заведи жгут за поврежденную конечность выше раны и максимально растяни.

♦ После этого убедись в отсутствии пульса на артерии.

♦ Оберни следующие туры с меньшим растяжением.

♦ Оберни петлю-застежку вокруг жгута и закрепи ее.

♦ Оттяни петлю и заведи под свободный конец жгут.

♦ Вложи записку о времени наложения жгута под резинку петли.

Наложение закрутки:

♦ Свободно обвяжи руку выше раны скрученным куском ткани.

♦ Подложи под закрутку любую короткую палочку, карандаш или ручку и начинай закручивать. Кровотечение должно прекратиться.

♦ Если рана находится на ноге, изо всей силы надави двумя большими пальцами на внутреннюю сторону конечности выше повреждения, либо в область паха. При этом один палец должен покрывать другой. Если этого не достаточно, примени жгут (закрутку), как в случае с рукой.

дің қатал сынына тап болған Әсетті шатырға қалдырамыз

Әр жерде жаппалар мен шатырлар тігілген. Балықшылар өздерінің ауларымен жағада қатып қалған. Жүзімді шығара беріп едім.... ара!

Бұл қайдан шықты? Ой қалай ауыртады..

АРАНЫҢ, СОНЫНАҢ, ЕСЕКАРАНЫҢ ШАҒУЫ

Сенің әрекетің:

☞ Егер шаққан жерде бізі қалса, оны қысқышпен байқап алып таста (ара бізін қалдырмайды).

☞ Жараға жартылай спиртті компресс немесе бал шелпегін қой-(бақбақ гүлі сабағының«сүтін»қолдануға болады).

☞ Димедрол, пипольфен немесе супрастин дәрмектерін ішкіз.

Аллергиялық естен тану дамыған кезде:

Белгілері: күре тамыр қысымы күрт түседі, демігу, жүрек айналасының және іштің ауруы, естен тану.

ЕСІНДЕ БОЛСЫН! Ауру жағдайында аллерген организмге енгеннен кейін 1-2 минуттың ішінде өліп кетуі мүмкін.

Сенің әрекетің: сырқатты шалқасынан оның аяғы басынан биік болатындай етіп жатқыз. Тар киімдерінің түймелерін ағыт. Таза ауаның кіруін қамтамасыз ет.

ЕСІНДЕ БОЛСЫН! Егер сырқат естен танып қалса, оған ешқандай дәрі- дәрмек беруге немесе аузына су құюға болмайды.

Тыныс алуы бұзылып, жүрек қызметі тоқтаған кезде «ауызға-ауыз» әдісімен жасанды дем алдыру және жүректі жанамалай уқалап, сылау қажет.

«103- жедел жәрдемін» шақыр!

Шағып алды. Балалар айналаны тамашалау үшін жүруге дайындалып жатыр. Мен ауырсына отырып«шаруашылықта» қалдым.

Жақын жердегі шатырдан бір ер адам танысуға келді. Мені ара шағып алғанын естігеннен кейін, бұл жерде- бұдан да қауіпті жағдайлар болатынын ескертті. Бұл жерде жыландар, кенелер және шаяндар бар көрінеді.

Балалар абай болу керектігін ескертіп жатырмын.

Тағы бір қырсыққа тап болсақ не істеу керектігін ойланудамын; қайдағы бір жабысқақ бірдеңе шағып алуы мүмкін ғой.

КЕНЕНІҢ ШАҒУЫ

Белгілері: қал сияқты қара дақ. Шаққан жері білінбейді, ауырмайды (немесе қызыл көпіршік, қанды сорған кене).

Сенің әрекетің: кенемен терінің төңірегіне сұйық май тамызып, сәлден соң оны қысқыштың ұшымен терінден баяу қозғалыспен алып таста.

Егер қысқыш жоқ болса, кененің басы терімен түйіскен жерге жай жіп ілгекпен байланады. Жіптің ұшын тартқанда оның ілгегі кенені ақырындап тартып шығарады. Шыққан жерін йодтың ерітіндісімен, зеленка немесе спиртпен сүрт. Теріні тілуге және күйдіруге болмайды.

Қалаға келгеннен кейін емханаға қарал.

ЖЫЛАННЫҢ ШАҒУЫ

Сенің әрекетің:

➢ Кешіктірмей аузыңмен уды сорып таста. Егер аузыңда жара жоқ болса, бұл әрекет 10-15 минут бойы жүргізіледі

➢ Зардап шегушіні тыныштандырып, жатқызып қой.

➢ Қолды шаққан кезде бүгіп, байлап қой.

➢Аяқты шаққан кезде оны екінші аяғына бинтпен таңып таста.

➢ Зардап шегушіге сусынды көп ішкіз (шай, минерал немесе жай су).

Подъехал отряд спасателей.

Начали эвакуацию людей с верхних этажей здания, начинают оказывать первую помощь пострадавшим, всех трудоспособных просят помочь.

Мужчина с 3-го этажа бледен, рукав рубашки промок от крови.

Разрезаешь рукав, под ним зияет рана с обломками кости.

РАНЫ, КРОВОТЕЧЕНИЯ

ВНИМАНИЕ! Кровотечение расценивается как сильное, когда кровь из раны бьет струей и не прекращается в течении 5 минут, или когда кровопотеря превышает 500-600мл.

Симптомы: Область и края раны ровные или рваные, обильное или минимальное кровотечение, боль, припухлость.

Твои действия:

➢ уложи пострадавшего и приподними поврежденную часть тела выше уровня сердца;

➢ удали из раны видимые инородные тела, но не пытайся вытащить предметы, глубоко внедрившиеся в рану, и не промывай глубокую рану водой или антисептиком;

➢ сильно сдави рану, предварительно положив на нее салфетку из ткани, стараясь свести разошедшиеся края раны;

➢ избегай прямого давления на оставшееся в ране инородное тело;

➢ продолжая сдавливать рану, туго перевяжи салфетку бинтом или полосками ткани.

Если давящая повязка не может остановить кровь, попытайся сделать это нажатием на артерию, подающую кровь к ране.

➢ если повязка пропиталась кровью, не пытайся ее сменить. Положи новую салфетку поверх старой повязки и тщательно закрепи ее с помощью еще одного бинта;

➢ произведи иммобилизацию поврежденной конечности (при помощи дощечки или шины).

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Сознание определяется через способность человека ориентироваться во времени и пространстве, отвечать на вопросы посторонних и реагировать на раздражение (например, боль).

Симптомы: состояние, при котором пострадавший не реагирует на внешние раздражения, но дыхание сохранено, пульс прощупывается, мышцы расслаблены.

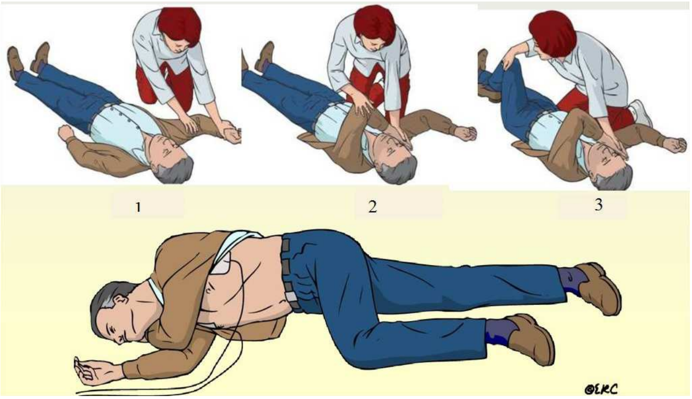
Может возникнуть в результате удара по голове, отравлений, заболеваний головного мозга, при поражении электрическим током, сильных кровотечений, чрезмерного употребления алкоголя, болезнях сердца.

Твои действия: освободи дыхательные пути за счет удаления пальцами инородных тел из полости рта и придания телу пострадавшего положения «на боку». Укрой его.

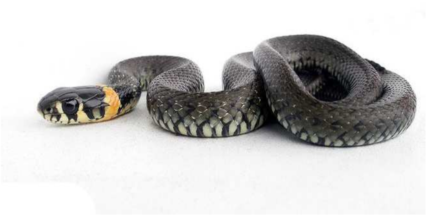
Срочно вызывай «скорую помощь-103»

ВНИМАНИЕ!

Исключением являются случаи, когда происходит остановка дыхания, прекращения сердечной деятельности и необходимо начать реанимацию.



Техника придания телу положения «на боку»



➢ Ауруды басатын кез-келген дәрілердің 1-2 таблеткасын ішкіз.

➢ Зардап шегушіні жатқан бойында емдеу мекемесіне жеткіз.

НАЗАР АУДАР! Шаққан жердің жоғары жағына бұрау қоюға, шаққан жерді күйдіруге, кесуге болмайды!

БҮЙІНІҢ ШАҒУЫ

Сенің әрекетің:

♦ Шаққан жерді сабынмен жу, суық зат қой.

♦ Ауруды басатын кез-келген дәрілер таблеткасыз ішкіз.

♦ Сұйықтықты көп ішкіз.

Балалар көп әсер алып қайтты. Әсіресе оларды таңдандырған өзеннің шоңғалдары мен құздар. Бақытқа қарай оларды ештеңе шақпады, бірақ... қызым көзін уқалайды. Не болды? Өзеннің жағасында бір бұтаққа соқтығысып қалдық. Бұл не деген сәтсіз күн!

КӨЗДІҢ ЖАРАҚАТЫ

Белгілері: көз жабылады немесе жыпылықтайды, ісінеді, қызырады, қатты ауырады.

Сенің әрекетің:

➢ *Көзді немесе қабағын жаралап алған кезде* көзді таза жұмсақ матамен жауып, таңғышпен қатты тартпай байлап қой. Келесі көзді де жауып қой.

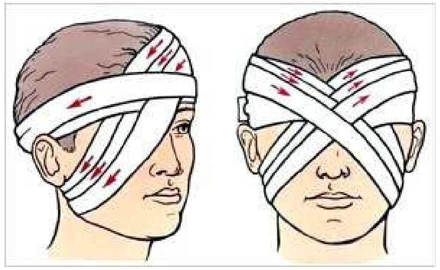
➢ *Көз төңірегін ұрып алаған кезде* зақымдалған көзге суық компресс бас.

➢ *Көзге күйдіретін химиялық зат түскен кезде* оны сумен ұзақ шаяды, ол үшін басты еңкейтіп, саусақтармен қабақтарды ашады. Көзге қышқыл түскенде 10 мин бойы ағынды сумен шаяды, сілтілер түскенде -15 минут, белгісіз химиялық зат түскенде – 20минут.

➢ *Көзге бөгде заттар түскенде* өзбетіңмен көздің алмасына не-

месе мөлдір қабақтың төңірегіне түскен кішкентай затты алуға әрекеттенбе. Бұл жағдайда екі көзді де таңып таста

➢ *Бөгде зат көздің ағына* немесе қабақтың ішкі жағына түске кезде мынандай амал жаса: көздің ағынан немесе қабақтың үстінен ылғалданған бет орамалдың ұшымен іліп ал. Егер сізге ештеңе көрінбесе, кірпікпен жоғары қабақты төменгі қабаққа қарай соз. Бұл түскен затты орнынан қозғады. Әрекетің сәтсіз шықса, жоғарғы қабақтың кіршігін алып оны созыңыз. Оған сіріңкенің талшығын қойып оған қабақты ораңыз. Содан кейін көрінген затты жоғарыда көрсетілген әдіспен алыңыз. Егер әрекет тағы сәтсіз болса- тұратын мекендегі окулистке қарал.



Осы жағдайлардың барлығында **«103- жедел жәрдемін»** шақырыныз.

Әпелім ұсталған балықпен оралды. 10 кішілеу балық. Бұл жез балық, өте дәмді «патша балық». Ендеше, балық сорпасы болады! Және, тағы бір жағымсыз жағдай болатын сияқты.Ол құлағына әлдебір шіркейдің кіргеніне шағым айтады.

ЖӘНДІКТЕРДІҢ ҚҰЛАҚҚА КІРУІ

Сенің әрекетің: Құлаққа жылы суды ол сыртына ағып шығатындай қылып құю керек. Бұл кезде сақтықпен құлақтың сырғалығын артқа қарай және жоғары тарт.

Келесі әдіс: Егер бұл үйде болған болса: ваннаға құлақтарың су астында болатындай қылып жату керек.

ҚҰЛАҚТАҒЫ БӨГДЕ ЗАТТАР

НАЗАР АУДАР! Құлаққа түскен заттарды(моншақ, бұршақтың дәні), егер тек олар сыртқы есту жолдарының кіре берісінде орналса және сіз дабыл жарғақты жарақаттамауға

ОБОРОТ

Координаты ближайших родственников (друзей)
Ф.И.О.______________________________________,
Адрес, №-телефона___________________________
Степень родства_____________________________
Ф.И.О._______________________________________
Адрес, №-телефона___________________________
Степень родства_____________________________

Часть I. ХРОНИКА ВОЗМОЖНОЙ КАТАСТРОФЫ
(или как ты себя должен вести, случись…)

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ

«Все-таки оно случилось» - проносится в мозгу. И ты, с криком: «Быстро на улицу», хватаешь младшего сына на руки, поторапливая жену с дочерью, прихватываешь по пути «тревожную сумку», и- на выход (хорошо, первый этаж).

В подъезде крики, давка. Все стремятся к середине двора. Лучше бы всего этого не видеть и не слышать… Кажется, первые толчки закончились.

Постепенно начинаешь различать детали, фрагменты произошедшего.

Слава богу (Аллаху), все родные рядом, живы и, кажется, здоровы.

Но тут жена, внезапно бледнея, сначала садится, а затем падает на бок, теряя сознание. Видимо, сказалось пережитое волнение.

ПСИХОЛОГОВ

*Не поддавайся панике.
*Постарайся успокоить окружающих.
*Будь готов к тому, что не каждый, кого мы пытаемся спасти, в состоянии выжить. Будут потери.
*Постарайся подавить в себе чувства злости, страха, вины и безысходности.
*Будь беспристрастным- в этом залог твоего выживания и спасения окружающих.

СПАСАТЕЛЕЙ

Имей при себе (в кармане верхней одежды), в автомобиле и дома на видном месте сведения о себе и членах семьи. Они могут представлять из себя заламинированную карточку, содержащую следующие сведения: Ф.И.О., дата рождения, домашний адрес, информация о хронических заболеваниях и возможных аллергических реакциях, группа крови, резус фактор, номера телефонов ближайших родственников.

ОБРАЗЕЦ КАРТОЧКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Карточка безопасности

1. Ф.И.О.____,
2. Дата рождения________________________________,
3. Домашний адрес_______________________________,
   №-телефона______________________________________
4. Группа крови_______, Резус фактор____________,
5. Место работы_________________________________
   №-телефона______________________________________

мүлде сенімдіболсаңыз ғана алуға тырысыңыз, басқадай жағдайларда өзіңіз шығаруға әрекеттенбеңіз.

ЛОР дәрігеріне қаралыңыз.

ЕСТУ ЖОЛДАРЫНДАҒЫ ҚАБЫНУ ПРОЦЕССТЕРІ

☞ Ауруды жеңілдету үшін әрбір 4 сағатта жасына қарай парацетамолдың мөлшерін іш.

☞ Егер құлағыңнан ірің ақпайтын болса, құлағына ыстық су құйылып сүлгімен бірнеше қабат оралған жылытқыш қой.

ЕСІҢДЕ БОЛСЫН! Құлақты мақтамен немесе өзге затпен нығыздауға болмайды! Емханаға қарал.

Оңтайлы аяқталды! Шыбын- шіркейді шығарып алдық. Түнге жайғасып жатырмыз. Аз уақыт ішінде кешкі тамақ та дайын болды. Көрші жүгіріп келді, асқазан дәрілерін сұрайды, өйткені баласының іші өтіп ауырып қалыпты.

Әйелім алып келген өзге дәрілер де пайдаға асты.

ІШ ӨТУ (ДИАРЕЯ)

Сенін кеңесің: Аурудың белгілері жойылғанша ауруға тамақ берме.

Ең болмағанда әдеттегіден жарты –литр артық тәттісі жоқ сұйықтық ішкіз

ЕСІҢДЕ БОЛСЫН! Сүт ішуге болмайды!

- 1литр суытылған қайнаған суға 1 шай қасық тұз және 4 шай қасық қант қос немесе дайын регидрон таблеткасын іш.

- Аспирин және ауруды басатын дәрі- дәрмек қабылдама.
- Егер бір тәуліктен кейін жеңілдікті сезінбесең, дәрігерге қарал.

Шатырдың ішіне кіріп жатырмыз. Ұйықтайтын төсек-орындар жылы және жайлы. Әбігершіліктің бәрі артта қалды. Ертеңгі күн сәттірек болатындығына сенемін.

МАЗМҰНЫ

Кіріспе...3
Мамандардың кеңесі...5
І-бөлім. Болуы ықтимал апат оқиғалары
Жер сілкінісі...7
Естен тану..8
Жарақаттар, қан кету...9
Жарақаттан естен тану..11
Кесілген, сыдырылған жеңіл жаралар...12
Сүйектің сынуы..13
Ұзақ қысуда болудың салдары...14
Бұлшық еттің және буынның зақымдануы..................................15
Салқын тию..16
Үсік шалу..17
Суға батқан кездегі көмек...17
Электр жарақаты және найзағайдан зақымдану.........................19
Газбен улану...20
Тұрмыстық күйіктер...21
Тыныс алу жолдарындағы немесе өңештегі бөгде заттар.........22
Тамақ ішу кезіндегі тұншығу..22
Жүрек қызметінің тоқтауы...23

ІІ-бөлім. Бар демалыс күнінің оқиғалары
Сәтсіз сапар..25
Ыстық тию...26
Құсық, лоқсу..26
Араның, сонаның, есек араның шағуы...27
Кененің шағуы...28
Бүйінің шағуы..29
Көздің жарақаты..29
Жәндіктердің құлаққа кіруі...30
Іш өту (Диарея)..31

4. Опасение сделать что-то не правильно.	-Если не уверен в своих умениях, лучше уступи место человеку более подготовленному, а сам в это время займись другими полезными вещами.
5. Боязнь инфекции.	-Если у тебя здоровая кожа, то нет оснований для опасений - она предохранит от заражения. В случае, если на коже имеются даже небольшие повреждения (ранки, царапины), то твои опасения обоснованы. По возможности, воспользуйся резиновыми перчатками и сразу после манипуляции вымой руки.
6. Боязнь ответственности в случае неудачи.	- Если твои действия грамотны и осторожны, и ты можешь объяснить их целесообразность, действуй, не опасаясь юридической ответственности.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ СПЕЦИАЛИСТОВ

МЕДИКОВ

*Срочно вызови «скорую помощь».
*Не навязывай помощь человеку, который от нее отказывается.
*Передвигай пострадавшего только в случае непосредственной угрозы жизни.
*Определи и обеспечь проходимость дыхательных путей, наличие дыхания и пульса.
*Если человек в критическом состоянии, не прекращай оказание помощи до прибытия специалистов.
*Спасая другого, не подвергай опасности свою жизнь.

ВНИМАНИЕ!

Помни, что твои действия, как правило, не могут заменить действий врача, они только помогут человеку дождаться квалифицированной помощи.

Что же ты в силах предпринять?

-остановить кровотечение;

-обработать раны;

-иммобилизовать (обездвижить) поврежденные конечности;

-вызвать «Скорую помощь»,

-восстановить работоспособность сердца и легких (реанимация);

-эвакуировать человека из опасной зоны;

-внимательно обходиться с пострадавшим;

- да прибытия «скорой помощи» вести с пострадавшим успокоительную беседу.

КОНЕЧНО, СДЕЛАТЬ ЭТО БУДЕТ СЛОЖНО, ТЕБЯ БУДУТ ТЕРЗАТЬ СОМНЕНИЯ:

1.Общее замешательство. Смущает присутствие посторонних (вдруг кто-то из них более компетентен).	- Даже если это так и кто-то уже оказывает помощь, предложи свое содействие. Постарайся успокоить толпу, пошли кого-нибудь за «Скорой помощью»
2. Негативное отношение к пострадавшему (пол, возраст, раса, его психологическое состояние).	- Если не можешь преодолеть свои отрицательные эмоции, постарайся помочь с наименьшими для себя усилиями (вызови «скорую помощь», помоги что-то поднести и т.п.)
3. Неприятные ощущения, вызванные характером травмы (кровь, грязь, рвотные массы, отталкивающие запахи).	-Попробуй преодолеть брезгливость, для чего отвернись от пострадавшего и сделай несколько глубоких вздохов. **Помни! что без твоей помощи человек может погибнуть.**

МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Республиканский учебно- методический центр Гражданской защиты

Памятка

НАСЕЛЕНИЮ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Часть 1.

Хроника возможной катастрофы (Землетрясение)

Хроника одного выходного дня (Неудачная поездка)

Алматы - 2021г.

Настоящая памятка разработана в Республиканском учебно-методическом центре ГЗ Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Казахстан и ориентирована на самый широкий круг читателей.

Памятка будет полезна практически каждому, кто не имеет медицинского образования.

Все права на данное пособие принадлежат Республиканскому учебно-методическому центру ГЗ. Перепечатка материалов возможна только после письменного разрешения владельца.

Наша жизнь полна неожиданностей, и порой не всегда приятных. В нее постоянно вторгаются различные катаклизмы: моральные, финансовые, социальные или природные. Землетрясения, ураганы, пожары, снежные лавины и взбунтовавшиеся реки уносят человеческие жизни. Иногда счет идет на сотни тысяч жизней. Мало того, человек сам, своими неразумными, а зачастую и преступными действиями, посягает на все живое. Это с его «ведома» падают ракеты и самолеты, грохочут взрывы, рушатся дома и коммуникации, горят нефте- и газопроводы. При этом снова гибнут и страдают люди.

Задача этой памятки- научить вас оказывать помощь себе, своим близким, окружающим.

Нашему поколению выпал жребий жить в непростое, переломное время, когда рушатся старые, устоявшиеся структуры и понятия, нарождаются новые, во многом непривычные.

В такие моменты очень важно не растерять главного из прошлого опыта: понимания ценности, значимости человеческой жизни, ее неповторимости, и не забыть в сутолоке дней народной мудрости: «Относись к окружающим так, как хочешь, чтобы относились к тебе».

Давай дальше будем продолжать общаться на «ты», потому что такое обращение более демократично. Тем более, что перед бедой все равны. Она лишает званий, почестей и регалий. Когда ты с ней один на один, она не спрашивает, кто ты и «сколько стоишь».

Представь на миг, что судьба приказала оказаться на месте катастрофы и спасла тебя от гибели, видимо, для того, чтобы кому помочь тем, кого на этот раз судьба не пощадила.

В такие минуты помни- на их месте мог оказаться ты.

Поэтому, не проходи мимо, не отворачивайся от беды и страданий не бросайся в первую очередь спасать свое добро.

Сначала помоги ближнему!