ПАМЯТКА
по оказанию первой помощи

МБОУ Элегестинская СОШ

При **кровотечении из носа** надо посадить пострадавшего так, чтобы его голова была наклонена слегка вперед.
Затем положить на нос холодную примочку, попросить пострадавшего дышать ртом и сжать рукой нос чуть пониже переносицы на четыре-пять минут.
Запрокидывать голову при этом нельзя, так как кровь может попасть в дыхательные пути.
После остановки кровотечения пострадавший должен некоторое время посидеть спокойно, чтобы кровотечение не возобновилось.
Боль в боку — очень распространенный случай, вызванный перенапряжением мышц живота в результате бега или быстрой ходьбы…
В таких случаях надо просто сесть и отдохнуть. Через несколько минут боль пройдет сама.
Ссадину сначала надо осторожно промыть желательно кипяченой водой, чтобы избежать попадания в нее грязи. Если есть перекись водорода или слабый раствор марганцовки, лучше промыть ими.
При возможности приподнимите раненное место, чтобы кровь отлила от раны, и слегка прижмите её бинтом.
Подождите пока рана немного подсохнет, и смажьте место вокруг неё йодом или зелёнкой.
Небольшие порезы лучше заклеить бактерицидным пластырем, а если его нет — туго замотать бинтом или чистым носовым платком.
Подорожник — прекрасное лечебное растение, он останавливает кровь и заживляет раны.
Если же рана большая и глубокая, или кровь не останавливается, надо обязательно обратиться к врачу.

При попадании **соринки** в глаза ни в коем случае нельзя позволять пострадавшему теребить глаза.
Усадив его лицом к свету, надо разомкнуть ему веки большим и указательным пальцами и осмотреть глаз.
Увидев соринку, попробуйте промыть глаз водой, желательно — кипяченой.
Если вымыть соринку не удалось, попытайтесь осторожно снять ее влажным концом чистого носового платка.
Если нет воды, попробуйте за ресницы оттянуть верхнее веко так, чтобы оно накрыло нижнее, и поморгайте.
Выступившие при этом обильные слезы могут вымыть соринку из глаза. Если же удалить соринку никак не удается или в глаз попало что-то острое, нужно срочно обратиться к врачу.
Чтобы уменьшить **внутреннее кровотечение** (синяк), надо охладить поврежденное место — положить на него пузырь со льдом или смоченную холодной водой повязку.
При **легком растяжении** нужно положить холод на поврежденное место, тугую повязку и покой. И , конечно, следует обратиться к врачу.

При **ударе током** кого-то из окружающих постарайтесь немедленно отключить электричество — лучше всего выдернуть из розетки вилку опасного электроприбора.
Если этого сделать нельзя, встаньте на сухую изолирующую поверхность (например, на деревянную коробку, резиновый коврик, пачку газет) и, используя какой-нибудь деревянный или пластмассовый предмет (швабру, стул, клюшку), оттащите пострадавшего от источника тока.

При этом помните: нельзя касаться пострадавшего — вы сами можете попасть под напряжение. В крайнем случае можно оттянуть его за свободно свисающий сухой край одежды.
Сразу же, как только удастся оттащить пострадавшего, позвоните в «Скорую помощь».
Отравившемуся дымомчеловеку прежде всего нужен кислород. Помогите ему отойти в безопасное незадымленное место, посадите или положите его, чтобы он смог отдышаться…
При небольших **ожогах** надо сразу же подставить обожженное место под струю холодной воды и так держать пока не утихнет боль.
Нельзя смазывать обожженное место спиртом, одеколоном, лосьоном, кремом, жиром или маслом.
При сильных ожогах следует наложить на обожженное место стерильную повязку и как можно быстрее показать пострадавшего врачу.
Легкое **обморожение** характеризуется жжением, покалыванием, онемением. При этом необходимо растереть обмороженное место — мочку уха, щеку или нос — рукой или шерстяным шарфом. Руки надо согреть дыханием и легким массажем, а стопы ног растереть сверху вниз.
Ни в коем случае нельзя быстро согревать обмороженные места, как бы вам ни хотелось залезть под горячий душ, в теплую ванну или погреться у открытого огня. От этого станет только хуже.
Нельзя растирать обмороженные места жиром.
Растирать снегом обмороженные места нельзя, так как мельчайшими льдинками можно повредить поверхность кожи и занести инфекцию.
При сильном обморожении необходимо укутать пострадавшее место теплыми вещами и не снимать их до прихода врача. Нельзя специально греть сильно обмороженные участки.
Если пострадавший успел **нахлебаться воды**, надо положить его животом на свое колено и несколько раз сжать с боков грудную клетку, чтобы удалить попавшую в легкие воду.
Затем надо проверить, дышит он или нет.
Если пострадавший не дышит, положите его на спину, запрокиньте ему назад голову, подняв подбородок, чтобы открылись дыхательные пути, и начните делать искусственное дыхание «рот в рот».
Сначала нужно зажать ноздри пострадавшего пальцами, затем сделать глубокий вдох, прижать губы ко рту пострадавшего и выдыхать ему в рот воздух, пока его грудь не станет подниматься.
Когда грудь поднялась, уберите губы и подождите, чтобы она опустилась. Если грудь не опускается, слегка надавите руками на нижнюю часть грудной клетки, чтобы воздух вышел из легких. Продолжайте искусственное дыхание в ритме десяти вдохов в минуту.
Если пострадавший задышал, положите его в наиболее удобную позу, при которой язык не закроет дыхательные пути, а вода сможет вытекать изо рта.
После этого можно бежать за помощью.