**ПАМЯТКА**  
**населению по оказанию первой помощи пострадавшим при чрезвычайных ситуациях**

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 сумятице 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 было 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!

**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;  
— до прибытия “скорой помощи” вести с пострадавшим успокоительную беседу.

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

Часть I. **ХРОНИКА ВОЗМОЖНОЙ КАТАСТРОФЫ**

“Все-таки оно случилось” — проносится в мозгу. И ты, с криком: “Быстро все на улицу”, хватаешь младшего сына на руки, поторапливая жену с дочерью, прихватываешь по пути “тревожную сумку”, и — на выход (хорошо, что 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.

**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.

Подъехал отряд спасателей.  
Начали эвакуацию людей с верхних этажей зданий, 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 течение 5 минут, или когда кровопотеря превышает 500-600 мл.

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).

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 уменьшиться, либо вовсе прекратиться.  
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 наложи его 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 отсутствие 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.

**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 течение нескольких часов после остановки кровотечения. Полезно приложить к носу пузырь со льдом или холодную мокрую губку. При кровотечении, связанном 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.)

**ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ШОК**

Симптомы: Начальная стадия (10-15 мин.). 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 шока и предотвратить смерть.

Твои действия:

Уложи пострадавшего на спину, подними ноги на 30 см 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 наступать 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.  
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 кость 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 локтя зафиксируй 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;
* 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 15 минут. Появление отека и исчезновение рельефа мышц. Отсутствие пульса у основания конечности.

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

**Твои действия:**

* Не торопись сдвигать тяжесть.
* Наложи жгут (закрутку) выше места сдавливания.
* Произведи тугое бинтование 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 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 пострадавшего (травмированный участок должен быть приподнят) или наложения тугой повязки.

Ближе к ночи заметно похолодало. Люди, опасаясь повторных толчков, боятся заходить в полуразрушенные дома. Начинают разжигать костры, но для обогрева этого явно не достаточно. Особенно страдают дети и старики.   
ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ

Симптомы: замедление физической активности, слабость, сонливость или эйфория, спутанность мыслей, замедление дыхания и частоты 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 горячей водой или одеяла с электрообогревом, так как при быстром согревании возможна остановка сердца.  
Срочно вызывай “скорую помощь— 103”.

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

**ОБМОРОЖЕНИЯ**

Симптомы: Кожа у пострадавшего в местах обморожения твердая на ощупь. 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 400С;
* при серьезных обморожениях на обмороженный участок наложи сухую стерильную повязку, при необходимости произведи иммобилизацию.
* Срочно вызывай “скорую 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.

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 синюшний 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.  
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 электростолбы 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 cогреть и успокоить его, дать таблетку реланиума, нозепама, фенозепама и пр. При наличии глубоких ожогов — обработай их (см. раздел “Ожоги”).
* 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 сердечно-легочной реанимации).

Срочно вызывай “скорую помощь— 103”.

Паника у соседнего дома, группа спасателей срочно перебазируется туда. Начинают выводить и выносить людей, остававшихся 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 пострадавших из загазованной зоны, ослабь одежду, стесняющую дыхание, обеспечь приток 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.

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 начинающегося шока.  
4-степень: обугливание тканей и находящихся под ними костей, признаки уже имеющегося 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 мин. Если пораженная поверхность велика, накрой 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”, вдруг 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 .  
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 и 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”.

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 Установка пальцев в  
отростка направлении шеи

* положи ладонь другой руки на установленную руку так, чтобы пальцы обеих рук “смотрели” вверх;
* выпрями руки и тяжестью своего тела надави на нужную точку вертикально так, чтобы усилие передавалось через выпрямленные руки.

Подобных надавливаний необходимо произвести:  
взрослому — около 60-70 раз в минуту;  
подросткам — сжимают грудную клетку до 4 см (70-80 раз);  
детям — усилием одной руки взрослого человека (100 раз);  
младенцам — усилием двух пальцев ( 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: 15 раз — непрямой массаж сердца и 2 раза — искусственная вентиляция 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.

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. ХРОНИКА 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 Асет. 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 подборе аптечки. Мужчины (я и Асет) предлагали ограничиться самым необходимым: бинтами и йодом; женщины (жена и дочь Асель) собрались 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 ночами сверкает разноцветными бликами, как у Бажова в “Серебряном копытце”. Это блестки мусковита и кварцевые вкрапления в камнях дают такой эффект.   
Асет, все время мчавшийся впереди и оглашавший окрестности радостными воплями, что-то начинает отставать, примолк и, 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 1 литр 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 болями 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. Асету 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 Асета, 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 полуспиртовый компресс или медовую лепешку. (можно использовать “молочко” стебля цветка одуванчика).
* Выпей таблетку димедрола, пипольфена или супростина.

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.

Внимание! Если больной без сознания, нельзя давать ему никаких таблеток или пытаться влить в рот воду.   
При нарушении дыхания и остановке сердечной деятельности следует провести искусственное дыхание по методу “рот в рот” и непрямой массаж сердца.  
Срочно, вызови “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, захватив 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 обратись в поликлинику

УКУСЫ ЗМЕЙ

Твои действия: Срочно отсоси яд, сплевывая содержимое. Процедура проводится в течение 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 ноге.
* 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!

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 веко поврежденного 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 течение 10 минут, щелочей — 15 минут, неизвестных химических веществ — 20 минут.
* При попадании в глаз инородного тела не пытайся сам удалять частицу, попавшую в глазное яблоко или в 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 оттяни 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 этих случаях вызов “скорой помощи — 103”.

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.

Обратись в поликлинику.   
Обошлось! Мошку вытащил.  
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 дня позади. Надеюсь, завтрашний день будет удачнее.