Россия ГТХМ

Рәсәй Федерацияһының Граждандар оборонаһы, Ғәҙәттән тыш хәлдәр һәм тәбиғәт афәте әҙемтәләрен бөтөрөү эштәре буйынса министрлығы

ЗЫЯН КҮРЕҮСЕЛӘРГӘ ТӘҮГЕ ЯРҘАМ КҮРҺӘТЕҮ

ИҪКӘРТМӘ

Иҫкәртмә киң ҡатлам халыҡҡа иҫәпләнгән.

Иҫкәртмәлә үҙебеҙҙең һәм сит илдәрҙең тәжрибәһе нигеҙендә бәхетһеҙ осраҡтарҙа, йәрәхәт алғанда, ағыуланғанда һәм бүтән хәлдәрҙә, шулай уҡ һаулыҡҡа һәм ғүмергә хәүеф тыуҙырған сирҙәрҙә тәүге ярҙам күрһәтеүҙә заманса рекомендациялар бирелә. Иҫкәртмә тәүге ярҙам күрһәтеүҙең теоретик нигеҙҙәрен өйрәнеүгә һәм ҡабатлауға тәғәйенләнә һәм бәхетһеҙ осраҡтарҙа нисек эш итеү тураһында кәрәкле мәғлүмәткә эйә.

© ФГБУ «ЦЭПП МЧС РОССИИ», 2024

ЗЫЯН КҮРЕҮСЕЛӘРГӘ ТӘҮГЕ ЯРҘАМ КҮРҺӘТЕҮ

ИҪКӘРТМӘ

Мәскәү, 2024

Тәүге медицина ярҙамын күрһәтеү зыян күреүселәрҙең ғүмерен һәм һаулығын ҡотҡарыуҙа мөһим фактор булып тора, сөнки организмда ғүмергә ҡурҡыныс тыуҙырған тайпылыштарҙы бөтөрөүгә килтерә. Тәүге ярҙамды ваҡиғаның шаһиттары һәм ҡотҡарыу хеҙмәте хеҙмәткәрҙәре күрһәтә ала. Бының өсөн улар тәүге ярҙамды күрһәтергә өйрәнгән һәм махсус ҡорамалға эйә булырға тейеш. Шуның өсөн тәүге ярҙам күрһәтеүҙең ғәмәлдәге ҡануниәткә һәм заманса ҡағиҙәләргә тап килгән уҡыу әсбаптарының баҫылыуы ҙур ҡыҙыҡһыныу тыуҙыра. Иҫкәртмә Рәсәй Федерацияһы Һаулыҡ һаҡлау министрлығының Тәүге ярҙам күрһәтеү тәртибенә ярашлы төҙөлгән. Иҫкәртмә һүрәттәр менән байытылған, төрлө хәлдәрҙә һәм йәрәхәттәр алғанда тәүге ярҙам күрһәтеү алымдарын өйрәтә.

Рәсәй Һаулыҡ һаҡлау министрылығының “Һаулыҡ һаҡлауҙы ойоштороу һәм мәғлүмәтләштереү фәнни-тикшеренеү институты” ФГБУ-һының методик аккредиатация-симуляция үҙәге етәксеһе, “Рәсәй тәүге ярҙам ойошмаһы” Дөйөм Рәсәй йәмәғәт ойошмаһы рәйесе, м.ф.д., профессор Дежурный Леонид Игоревич.

Тәүге ярҙам ул – кеше ғүмерен ҡотҡарыуҙа кисектергеһеҙ һәм ябай саралар комплексы. Уның маҡсаты – ғүмергә хәүеф тыуҙырған күренештәрҙе, шулай уҡ артабанғы зыян күреүҙе һәм өҙлөгөүҙәрҙе бөтөрөү.

Рәсәй Федерацияһының 3.05.2024 й. 220н һанлы “Тәүге ярҙам күрһәтеү Тәртибен раҫлау тураһында” (Рәсәй Федерацияһының Юстиция министрлығы тарафынан 31.05.2024 й. 78363 һанлы теркәү һанында теркәлгән) приказына ярашлы 9 кисектерһеҙ хәл һәм кеше ғүмерен ҡотҡарыуҙа ғәмәлдә һәр кеше үҙләштерә алырлыҡ 9 сара бар.

ТӘҮГЕ ЯРҘАМ КҮРҺӘТЕЛГӘН ХӘЛДӘР ТЕҘМӘҺЕ:

1. Аң юғалтыу.
2. Тын алышы һәм(йә) ҡан әйләнеше туҡталыуы.
3. Тын алыу юлдарының ят есем эләгеүе арҡаһында үткәреү һәләте боҙолоуы, тын алышының ғүмергә һәм һаулыҡҡа хәүеф тыуҙырған хәлдәре.
4. Тышҡа ҡан ағып сығыу.
5. Механик, химик, электрик, термик зарарланыу, нурланыш арҡаһында алынған яралар, йәрәхәттәр, зыян.
6. Ағыуланыуҙар.
7. Хайуан-йәнлектәрҙән тешләнеү, сағылыу.
8. Аң юғалтыуға килтергән тән тартышыу хәлдәре.
9. Стресҡа киҫкен психологик реакциялар.

ТӘҮГЕ ЯРҘАМ КҮРҺӘТЕҮ САРАЛАРЫ ТЕҘМӘҺЕ:

1. Килеп тыуған хәлде баһалау һәм тәүге ярҙам күрһәтеүҙә хәүефһеҙ шарттар булдырыу.
2. Туҡтамай тышҡа ҡан ағып сығыуҙы асыҡлау өсөн зыян күреүсене(зыян күреүселәрҙе) ҡарау. Кәрәк икән, бер йә бер нисә ысул менән ҡан ағыуҙы ваҡытлыса туҡтатыу буйынса саралар ҡулланыу.
3. Зыян күреүсенең иҫән икәнен билдәләү.
4. Йөрәк-үпкә реанимацияһын үткәреү һәм тын юлдарының үткәреү һәләтенә булышлыҡ итеү.
5. Зыян күреүсене ентекле ҡарау һәм һораштырыу(әгәр аңында булһа), яраланыуын, ағыуланыуын, йәнлек-хайуандарҙан сағылыу һәм тешләнеүен, механик, химик, электрик, термик йәһәттән, нурланыштан, шулай уҡ һаулыҡҡа һәм ғүмергә янаған бүтән хәлдәрҙән зыян күреүен асыҡлау.
6. Яраланыу, ағыуланыу, йәнлек-хайуандарҙан сағылыу һәм тешләнеү, механик, химик, электрик, термик факторҙар, нурланыш, шулай уҡ һаулыҡҡа һәм ғүмергә янаған бүтән хәлдәр тыуҙырған зыяндың сифатына, самаһына, кешенең хәл-торошона ҡарап, тәүге ярҙам күрһәтеү.
7. Зыян күреүсегә быға тиклем дауалаусы табип билдәләгән даурыуҙарҙы медицина йәһәтенән ҡабул итеүҙә ярҙам күрһәтеү.
8. Зыян күреүсенең кәүҙәһен ҡулайлы урынлаштырыу һәм шул хәлдә тотоуын күҙәтеү.
9. Медицина ярҙамын саҡыртыу(әгәр саҡыртылмаған булһа), зыян күреүсенең хәлен күҙәтеп тороу, психологик ярҙам күрһәтеү; тәүге ярҙам күрһәтеүгә бурыслы тиҙ ярҙам медицина күсмә бригадаһына, медицина ойошмаһына, махсус хеҙмәттәргә зыян күреүсене тапшырыу, транспортҡа урынлаштырып оҙатыу.

Рәсәй Федерацияһының 2011 йылдың 21 ноябрендә ҡабул ителгән "Граждандарҙың һаулығын һаҡлау тураһында" 323-сө ФЗ-ның 31-се статьяһына ярашлы, Рәсәйҙә махсус әҙерлеккә эйә йә оҫталығы булған һәр кеше киҫкен хәл тыуғанда тәүге ярҙам күрһәтергә хоҡуҡлы. Унан тыш, РФ-ның Енәйәти, Административ һәм Граждандлыҡ Кодекстарының "Ғәҙәттән тыш ихтыяж" статьялары тәүге ярҙам күрһәткән кешене яҡлай, хатта ярҙам күрһәтелгән кеше үлгән хәлдә лә йә уға тәүге ярҙам күрһәтелгәндә яуыз ниәт менән ҡылынмаған зыян килтерелһә.

ЙӨКМӘТКЕҺЕ

Тәүге ярҙам күрһәтеүҙә саралар теҙмәһе 11

Зыян күреүселәр булған ваҡиға урынында эштәр тәртибе 12

1. Хәлде баһалау һәм хәүефле шарттарҙы бөтөрөү. Зыян күреүсене күсереү. 14

1.1. Зыян күреүсене автомобилдән йә уңайһыҙ урынлашҡан ерҙән сығарыу. 15

1.2. Зыян күреүсене транспортта еткереүҙең дөйөм ҡағиҙәләре. 16

2. Зыян күреүсене ҡарау һәм тышҡа ҡан ағып сыҡҡанда тәүге ярҙам күрһәтеү. 19

3. Аңында булыуҙы һәм тын алышын тикшереү ысулдары 24

4. Йөрәк-үпкә реанимацияһын үткәреү. 25

4.1. Күкрәк ситлегенә баҫыу ҡағиҙәләре. 25

4.2. Яһалма тын алдырыу ҡағиҙәләре. 27

4.3. Тышҡы автоматик дефибрилляторҙы(АНД) ҡулланыу. 27

4.4. Тын юлдарына ят есем эләгеү арҡаһында тын юлдарының үткәреү һәләте тулыһынса боҙолғанда тәүге ярҙам күрһәтеү. 29

5. Зыян күреүсене ентекле ҡарау һәм һораштырыу. 31

6. Травмалар алғанда, нурланыштан, юғары температуранан, химик матдәләрҙән, йәнлек -хайуандарҙың тешләүе, сағыуы арҡаһында зыян килгәндә тәүге ярҙам. 32

6.1. Травма алғанда тәүге ярҙам. 32

6.1.1. Баш травмаларында тәүге ярҙам. 32

6.1.2. Күҙҙәр һәм күҙ ҡабаҡтары травмаларында тәүге ярҙам. 33

6.1.3. Танау ҡанағанда тәүге ярҙам. 34

6.1.4. Муйын травмаларында тәүге ярҙам. 35

6.1.5. Күкрәк ситлеге йәрәхәтләнгәндә тәүге ярҙам. 35

6.1.6. Ҡорһаҡ травмаһында тәүге ярҙам. 37

6.1.7. Аяҡ-ҡул травмаларында тәүге ярҙам. 38

6.2. Ағыуланғанда тәүге ярҙам. 41
6.2.1. Ауыҙ аша ағыуланғанда тәүге ярҙам. 41
6.2.2. Ағыулы матдәләр тын юлдары аша үткәндә тәүге ярҙам. 42
6.2.3. Күҙҙәр зыян күргәндә тәүге ярҙам. 43
6.3. Термик бешеүҙәрҙән тәүге ярҙам. 44
6.4. Эҫе(ҡояш) һуҡҡанда тәүге ярҙам. 46
6.5. Өшөгәндә(туңғанда) тәүге ярҙам. 48
6.6. Организм дөйөм артыҡ һыуынғанда тәүге ярҙам. 49
6.7. Электр тогына һуғылғанда тәүге ярҙам. 49
6.8. Йәнлек-хайуандар саҡҡанда йә тешләгәндә тәүге ярҙам. 51
6.8.1. Йылан саҡҡанда тәүге ярҙам. 51
6.8.2. Бөжәктәр тешләгәндә тәүге ярҙам
6.9. Өйәнәк тотҡанда тәүге ярҙам. 53
6.10. Тән тартышҡанда тәүге ярҙам. 53

7. Зыян күреүсегә дауалаусы табип элек билдәләгән дарыуҙарын ҡабул итеүҙә ярҙам итеү. 54

8. Зыян күреүсене ҡулай урынлаштырыу, кәүҙәһе шул хәлдә булыуға ярҙам итеү. 55

9. Психологик ярҙам күрһәтеү. 56

ТӘҮГЕ ЯРҘАМ КҮРҺӘТЕҮҘӘ САРАЛАР ТЕҘМӘҺЕ:

1. Хәл–торошто баһалау һәм тәүге ярҙам күрһәтеүҙә хәүефһеҙ шарттар булдырыу.

2. Туҡталмай тышҡа ҡан ағыуын асыҡлау маҡсатында зыян күреүсене(зыян күреүселәрҙе) ҡарап сығыу. Кәрәкле булһа, ҡан ағыуын ваҡытлыса туҡтатыу өсөн бер йәки бер нисә сараны ҡулланыу.

3. Зыян күреүсенең иҫән икәнлеге билгеләрен асыҡлау.

АҢЫ БУЛҺА:

5. 5. Травма алыуы, ағыуланыуы, хайуан-йәнлектәрҙән тешләнеүе, ҡорттарҙан сағылыуы; химик, механик, электрик, термик сараларҙан, шулай уҡ нурланыштан һәм ғүмеренә, һаулығына хәүеф янаған бүтән хәлдәрҙән зыян күреүе билгеләрен асыҡлау маҡсатында зыян күреүсене ентекле ҡарау һәм һораштырыу үткәрелә.

6. Травмлары, ағыуланыуы, хайуан-йәнлектәрҙән тешләнеүе, сағылыуы; химик, механик, электрик, термик сараларҙан, шулай уҡ нурланыштан һәм ғүмеренә, һаулығына хәүеф янаған бүтән хәлдәр тыуҙырған зыянға бәйле хәл-торошона ҡарап, тәүге ярҙам күрһәтелә.

7. Зыян күреүсегә дауалаусы табип элек билдәләгән дарыуҙарын ҡабул итеүҙә ярҙам итеү.

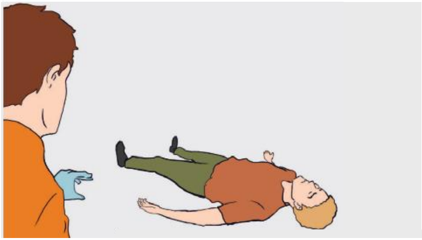
8. Зыян күреүсене ҡулай хәлдә урынлаштырыу.

АҢЫ БУЛМАҺА:

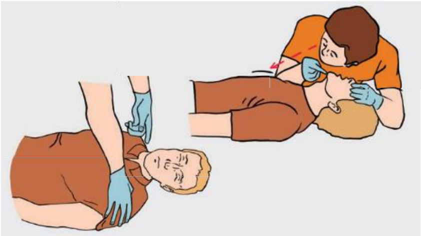
4. Йөрәк-үпкә реанимацияһын үткәреү һәм тын юлдарының үткәреү һәләтенә булышлыҡ итеү.

9. Тиҙ медицина ярҙамын саҡыртыу(әгәр саҡыртылмаған булһа), хәлен күҙәтеү, психологик ярҙам күрһәтеү, транспорт менән оҙатыу, тәүге ярҙам күрһәтеүгә бурыслы тиҙ медицина ярҙамы бригадаһына, медицина ойошмаһына, махсус хеҙмәттәргә тапшырыу.

ЗЫЯН КҮРЕҮСЕЛӘР БУЛҒАН ВАҠИҒА УРЫНЫНДА ХӘРӘКӘТТЕҢ ДӨЙӨМ ӘҘМӘ-ӘҘЛЕКЛЕЛЕГЕ:



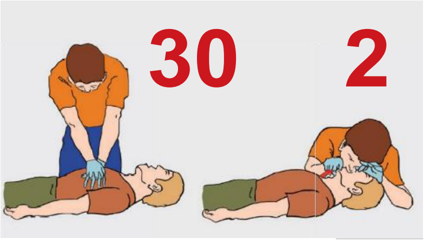
1. Үҙегеҙгә һәм зыян күреүселәргә хәүеф янамауына ышаныста булығыҙ. Зыян күреүселәрҙең иҫәбен белегеҙ һәм, мөмкин икән, тәүге ярҙам күрһәтергә әҙерлегегеҙҙе еткерегеҙ. Тын юлдарына ят есем эләкһә, уларҙың үткәреү һәләтен тәьмин итегеҙ.



2. Зыян күреүсене ҡарап сығығыҙ. Тышҡы ҡан ағышын күрһәгеҙ, туҡтатығыҙ(18-се битте ҡарағыҙ).

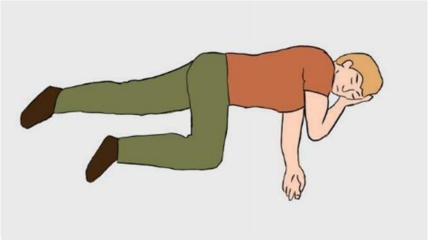
3. Зыян күреүсенең аңында булыу-булмауын(23-сө битте ҡарағыҙ) һәм тын алышын асыҡлағыҙ. Аңында булһа, 5-се пунктҡа күсегеҙ һәм артабан эш итегеҙ.

4.1. Аңын юғалтһа, тын алмаһа һәм ҡан йөрөшө туҡталһа, үҙегеҙ йә бүтәндәр аша 103 йәки 112 һандары буйынса тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ.



Күкрәк ситлегенә баҫыуҙы һәм яһалма тын алдырыуҙы сиратлаштырып(24-се битте ҡарағыҙ), йөрәк-үпкә реанимацияһын башлағыҙ. 2 тапҡыр тын алыуға 30 тапҡыр баҫыу тура килә.

Ҡул аҫтында булһа, автоматик тышҡы дефибрилляторҙы ҡулланығыҙ(26-сы битте ҡарағыҙ)

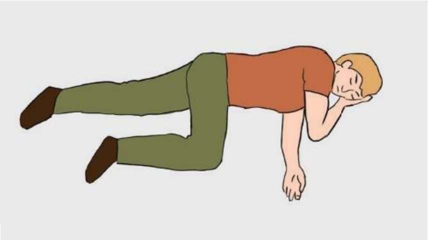


4.2.Зыян күреүсенең аңын юғалтҡан хәлдә иҫәнлеге билгеләре күренһә(йә ул билгеләр башта уҡ булһа) өҫкө тын алыу юлдарының үткәреү һәләтенә булышлыҡ итегеҙ(ҡабырғаһына һалығыҙ) йә башын артҡа ташлап, эйәген өҫкә күтәртегеҙ(әгәр ҡабырғаһына һалып тотороҡлолоҡто булдыра алмағанда.

5. Травма алыуы, ағыуланыуы, хайуан-йәнлектәрҙән тешләнеүе, сағылыуы; химик, механик, электрик, термик сараларҙан, шулай уҡ нурланыштан һәм ғүмеренә, һаулығына хәүеф янаған бүтән хәлдәрҙән зыян күреүе билгеләрен асыҡлау маҡсатында зыян күреүсене ентекле ҡарау үткәрелә.

6. Асыҡланған билгеләренә ярашлы тәүге ярҙамды күрһәтегеҙ

7. Зыян күреүсегә элек табип билдәләгән дарыуҙарын ҡабул итеүҙә ярҙамлашығыҙ.



8. Хәл-торошона һәм алған травмаларына ҡарап, зыян күреүсене ҡулай урынлаштырығыҙ(54-се битте ҡарағыҙ).

9. Тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ(әгәр саҡыртылмаған булһа).Тиҙ медицина ярҙамы һәм бүтән хеҙмәттәр килгәнсе зыян күреүсенең хәлен күҙәтеп тороғоҙ, психологик ярҙам күрһәтегеҙ. Тиҙ медицина ярҙамы бригадаһы килгәс, зыян күреүсене тапшырығыҙ, һорауҙарға яуап бирегеҙ һәм ҡулдан килгәнсе булышлыҡ итегеҙ.

1. Хәл-торошто баһалау һәм хәүефле шарттарҙы бөтөрөү. Зыян күреүсене бер урындан икенсеһенә күсереү.

Эргә-тирәне байҡағыҙ, үҙегеҙ һәм зыян күреүсе өсөн хәүефһеҙлек кимәлен баһалағыҙ. Кәрәк икән, зыян күреүсене хәүефһеҙ урынға күсерегеҙ. Бының өсөн зыян күреүсене күсереүҙең бер ысулын ҡулланығыҙ.

1.1. Зыян күреүсене автомобилдән йә үтә алыуы ауыр булған урындарҙан сығарыу

Иң тәүҙә үҙегеҙгә хәүеф янамауына ышаныс булһын!

Зыян күреүсене автомобилдән йә үтә алыуы ауыр булған урындарҙан ҡасан сығарырға кәрәк:

- унын ғүмеренә һәм һаулығына хәүеф янағанда;
- зыян күреүсегә ул тарыған шарттарҙа тәүге ярҙам күрһәтеү мөмкин булмағанда.

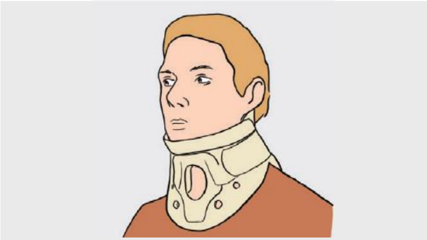
Муйынын ҡул менән тотмай сығарыу:

- зыян күреүсене, салбар ҡайышынан йә биллегенән тотоп, арҡаһы менән еңелсә үҙеңә борорға;
- ҡулыңды уның ҡултыҡ аҫтына тығырға, бер ҡулының беләгенән тоторға;
- зыян күреүсене сығарырға.

Муйын умыртҡаларынан тотоп сығарыу:

- үрҙә бәйән ителгән ысулдарҙы ҡулланырға;
- был ваҡытта зыян күреүсенең бөгөлгән терһәгенә яҡын ҡулың менән уның эйәген нығытып тоторға һәм башын үҙеңдең күкрәгеңә ҡыҫырға
- зыян күреүсене сығарырға.

Зыян күреүсене сығарғас, хәүефһеҙ урынға күсерергә.



Муйын умыртҡаһына зыян килеүендә шик бар икән, баш менән муйынды ҡуша хәрәкәтһеҙләндерергә кәрәк.

1.2. Зыян күреүсене транспортта йөрөтөүҙең дөйөм ҡағиҙәләре.

Баҫҡыстан күтәрелгәндә(транспорт салонына индергәндә) зыян күреүсене башын алға һалған килеш алып баралар.

Баҫҡыстан аҫҡа төшкәндә(транспорттан сығарғанда) зыян күреүсене аяғын алға һалған килеш алып баралар.

Күп ҡан юғалтҡан кешене күсергәндә уның аяғы башынан юғары булырға тейеш.

Зыян күреүсене алдан алып барыусы аяҡ аҫтына иғтибарлы ҡарап бара һәм арттан килеүсегә ҡаршылыҡтар тураһында хәбәр итә. Арттан алып барыусы зыян күреүсенең хәлен күҙәтә һәм кәрәк саҡта командалар бирә: “Стоп! Ҡоҫа башланы!” йә “Стоп! Аңын юғалтты!”

ЗЫЯН КҮРЕҮСЕЛӘРҘЕ АЛЫП БАРҒАНДА “БЕР АЯҠТАН!”(”В НОГУ!”) АТЛАРҒА ЯРАМАЙ!

Зыян күреүсене транспортҡа йә хәүефһеҙ урынға төрлөсә алып барырға мөмкин, ул травмаларҙың ниндәй булыуына һәм кешенең хәленә, ваҡиғала ҡатнашыусыларҙың иҫәбенә һәм физик мөмкинлектәренә бәйле.

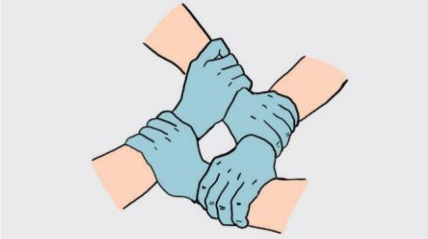
а. Зыян күреүсегә ярҙам итеп бер үҙең генә алып барыу(күсереү). Ҙур зыян алмаған һәм аңында булған кешеләрҙе тейешле урынға алып барыуҙа ҡулланыла.

б. Зыян күреүсене бер үҙең һөйрәкләп алып барыу. Ауыр кәүҙәле зыян күреүселәрҙе яҡын арағa алып барғанда ҡулланыла. Аяҡтары зыян күреүселәрҙе улай алып барыу хупланмай.

в. Зыян күреүсене бер үҙең арҡаңда алып барыу. Зыян күреүселәрҙең еңел кәүҙәлеләрен алып барғанда ҡулланыла. Аңын юғалтҡан кешеләрҙе улай алып барырға ярамай.

г. Зыян күреүсене ҡулыңда күтәреп алып барыу. Был ысулды етәрлек физик көскә эйә кешеләр ҡуллана ала. Был ысул аңын юғалтҡан кешеләрҙе алып барыу өсөн ҡулай. Умыртҡаһы травмаланған кешеләрҙе улай алып барыу хупланмай.

д. Зыян күреүсене яңғыҙың яурында алып барыу. Былай иткәндә, кешене ҡулың менән тотоп барырға кәрәк. Был ысул күкрәге, ҡорһағы, умыртҡаһы зыян күргәндәргә ҡарата ҡулланылмай.



е. Зыян күреүсене икәүләшеп дүрт ҡулды йоҙаҡтай ҡушып алып барыу. Ике кеше ҡулдарын бер-береһенең һәм үҙенең беләҙегенән тота. Ҡул суҡтарын ныҡлап тотоу зыян күреүсене ышаныслы күтәреп алып барыу өсөн кәрәк.

ж. “Йоҙаҡ” яһалғас, зыян күреүсе шунда ултыра ла, үҙен күтәреп алып китәләр. Ул үҙен күтәргән кешеләрҙең яурындарына тотона ала.

з. Зыян күреүсене арҡаһынан тотоп, өс ҡулдан торған “йоҙаҡ”та алып барыу. Был ысулда тәүге ярҙам күрһәтеүселәрҙең береһе ҡулын “йоҙаҡ”ка ҡуймай, ә икенсеһенең яурынына ҡуя. Был ҡулға зыян күреүсе үҙен алып барғанда таяна ала. Был ысул аңын юғалтыу ҡурҡынысы янаған зыян күреүселәргә ҡарата йә дүрт ҡуллы “йоҙаҡ”та бара алмағандарға ҡулланыла.

и. Зыян күреүсене икәүләшеп аяғынан һәм ҡулынан тотоп алып барыу. Был ысулда ярҙам күрһәтеүселәрҙең береһе зыян күреүсенең ҡултыҡ аҫтына ҡулын тығып, беләгенән тота, икенсеһе – тубыҡ аҫтынан.

к. Умыртҡаһы травмаланыу шиге булған кешене алып барыу. Бының өсөн бер нисә кеше кәрәк. Тәүге ярҙам күрһәтеүселәр араһынан береһе етәкселек итә. Бер кеше зыян күреүсенең башын һәм муйынын беләге менән тота. Умыртҡаһы травмаланыуға шик тыуҙырған кешене ҡаты һәм тигеҙ әйбергә(мәҫәлән, киң таҡтаға) һалып күсереү, алып барыу уңайлы ла, хәүефһеҙ ҙә.

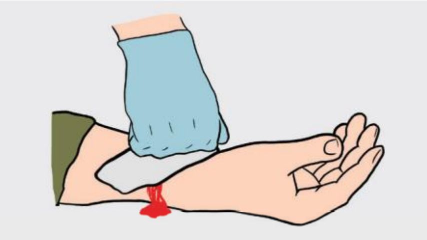
2. Тышҡы ҡан ағыуы булған кешене тәүләп ҡарау hәм тәүге ярҙам күрhәтеү.

Үҙегеҙгә лә, зыян күреүсегә лә хәүеф янамауына ышаныс булһын. Зыян күреүсенең биологик шыйыҡсаларынан һаҡланыу өсөн медицина бирсәткәләрен кейегеҙ. Кәрәк икән, зыян күреүсене икенсе урынға алып барығыҙ.

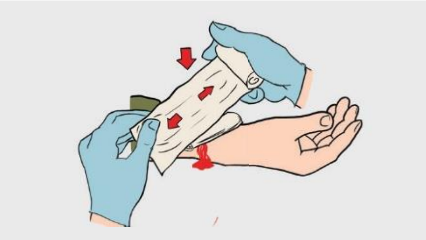
Бик тиҙ(1-2минут эсендә), тышҡы ҡан ағыуының көсөн асыҡлар өсөн зыян күреүсене ҡарағыҙ.

Уңайлы ысул менән йә бер нисә ысул ҡулланып, ҡанды туҡтатығыҙ.

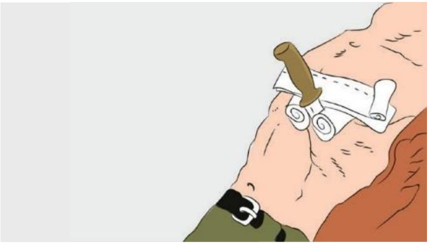
ТЫШҠЫ ҠАН АҒЫУЫН ВАҠЫТЛЫСА ТУҠТАТЫУ ЫСУЛДАРЫ:



1. Яраға ҡулығыҙ менән баҫығыҙ.



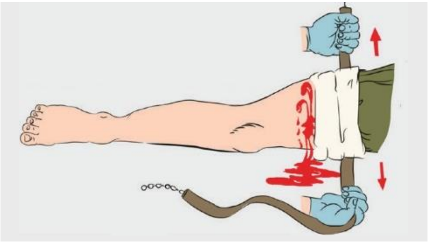
2. Ҡыҫып торған бәйләүес ҡуйығыҙ. Яраны бер нисә ҡатҡа бөкләнгән салфеткалар йә тығыҙ ҡатланған марля бинты менән ҡаплағыҙ. Өҫтән тығыҙ итеп бәйләгеҙ. Бәйләүес еүешләнһә, өҫтөнән тағы бер нисә ҡат салфетка һалығыҙ ҙа, бәйләүес өҫтөнән усығыҙ менән ныҡ итеп баҫығыҙ.



Ярала ят есем булһа, уны бер нисә ҡат уралған бинт(валик), пластырь йә бәйләмес менән шылмаçлыҡ итеп нығытығыҙ.

Яраға эләккән ят есемдәрҙе ауыр ваҡиға урынында сығарырға ярамай!

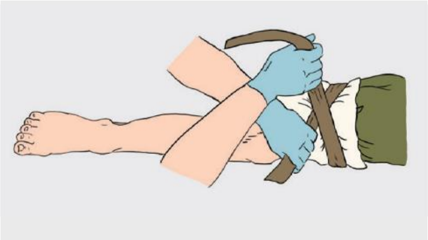
Үҙегеҙ йә(бүтәндәр аша) тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ.



Яраға ҡан туҡтата торған жгут һалығыҙ.

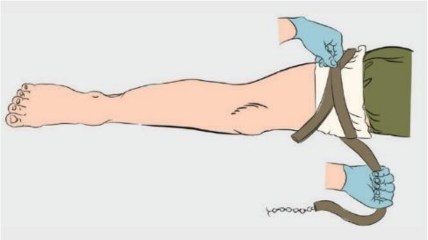
Жгут аяҡ–ҡулдағы ҡанаған яраға ҡанды туҡтатыуҙың бүтән сараларын ҡуллана алмағанда йә улар ярҙам итмәгәндә генә һалына!

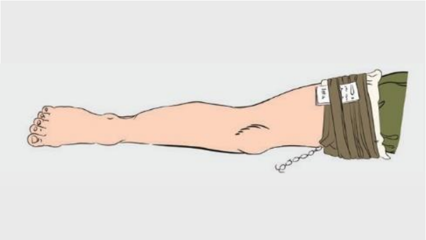
Жгут йомшаҡ әйбергә йә зыян күреүсенең кейем киçәгенә(жгут-турникетты иçәпкә алмағанда) яранан өçтәрәк һәм уға мөмкин тиклем яҡыныраҡ(5-7 см аралыҡта) һалына.



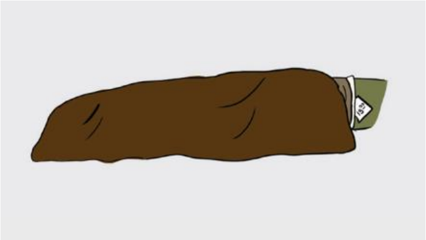
Жгутты яралы аяҡ-ҡулдың аçтынан үткәрегеҙ. Жгуттың беренсе уралмаһын тартығыҙ ҙа ҡан ағыуҙан туҡталғанына тамам ышанығыҙ.

Жгуттың ҡалған уралмаларын өçкә табан спираль яһап, алдағы уралмаларҙы яртылаш ҡаплап барып, баçымды кәметеп һалығыҙ.



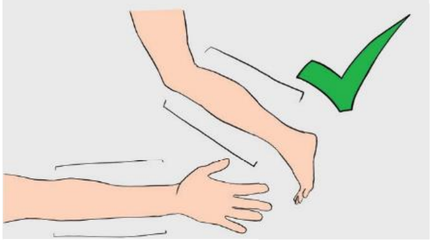


Һалынған теүәл ваҡытын, көнөн күрһәтеп, жгуттың аҫтына яҙыу ҡыҫтырығыҙ. Жгутты кейем, бәйләмес менән ҡапламағыҙ.

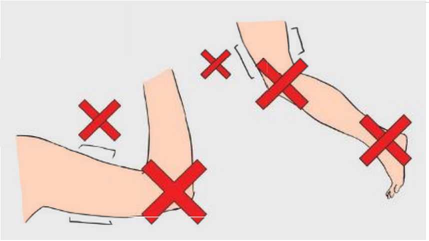


Жгут һалғандан һуң травмаланған аяҡ-ҡулдың хәрәкәтләнеүен туҡтатырға һәм йылы кейем йә термоюрған менән урарға кәрәк.

Жгут, йыл миҙгеленә ҡарамай, 2 сәғәтлек максималь хәүефһеҙ ваҡытҡа һалына. Был ваҡыт үтеүгә жгутты тик махсус медицина учреждениеһында ғына алырға тейештәр.



ЖГУТТЫ БЕЛӘККӘ ҺӘМ БАЛТЫРҒА ЛА ҺАЛЫРҒА ЯРАЙ!



ЖГУТ БЫУЫНДАРҒА, ҠУЛБАШТЫҢ УРТА ӨЛӨШӨНӘ, ЯНБАШТЫҢ АҪҠЫ ӨЛӨШӨНӘ ҺАЛЫНМАЙ!

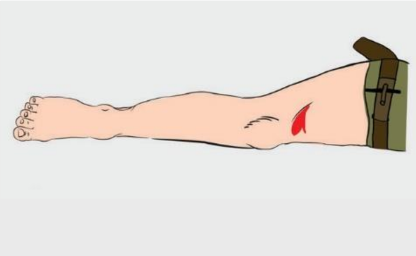
ӘГӘР ЖГУТ ҺАЛЫНҒАН МАКСИМАЛЬ ВАҠЫТ ҮТКӘНСЕ ЯРҘАМ КИЛЕП ӨЛГӨРМӘҺӘ, ӘҘЕРЛЕГЕГЕҘ БУЛҒАНДА ТҮБӘНДӘГЕЛӘРҘЕ ЭШЛӘГЕҘ:

1. Яраға өҫтән баҫығыҙ.
2. Жгут ҡыҫымын 15 минутҡа кәметеп тороғоҙ.
3. Аяҡҡа/ҡулға массаж яһай алаһығыҙ.
4. Элек һалынған урынынан өҫтәрәк жгут һалығыҙ.

Ҡан яңынан аға башлаһа, яраға өҫтән баҫығыҙ ҙа, ярҙам итмәһә – КИСЕКМӘҪТӘН жгут һалығыҙ!

Ҡан ныҡ аҡҡанда, зыян күреүсене аяҡтарын күтәреңкерәп ятҡырығыҙ.

Жгут-турникетты һалыу:



Таҫманы ҡаптырмаһы аша үткәреп, аяҡ/ҡулды уратып, тарттырығыҙ.

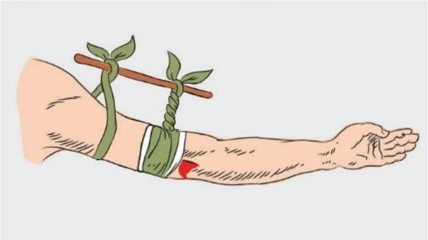
Йәбешкәген нығытығыҙ.

Жгуттың рычагын ҡан тулыһынса туҡтағанса бороғоҙ

Рычагты беркеткес егенә керетегеҙ(йә етештереүсе инструкцияһына ярашлы бүтән ысул менән).

Табель жгуты булмаһа, жгут-борғосто ҡулланығыҙ:

Ҡул аҫтындағы нәмәләрҙән(яулыҡтан, туҡыманан) эшләнгән жгут-борғосто аяҡ/ҡул яраһынан өҫтә кейем өҫтөнән йә тәнгә таҙа сепрәк ҡуйып һалығыҙ. Остарын элмәк яһарлыҡ итеп төйнәгеҙ.



Элмәккә таяҡ(йә бүтән берәй нәмә) тығығыҙ, ул төйөндөң аҫтында булырға тейеш.

Таяҡты өйөрөлтөп, жгут-борғосто ҡан туҡталғансы тарттырығыҙ. Таяҡты кирегә өйөрөлмәҫлек итеп нығытығыҙ

Жгут-борғос та табель жгутын һалыу ҡағиҙәләре буйынса һалына.

3. Аңында булыуҙы һәм тын алышын тикшереү ысулдары.

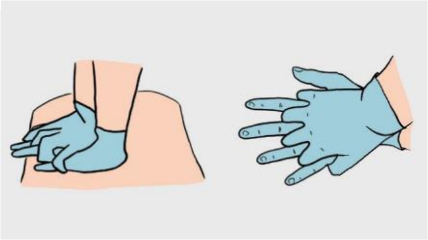
Аңында булыуын тикшерер өсөн, зыян күреүсене иплəп кенә яурынынан һелкетегеҙ һәм: “Нимә булды? Ярҙам кәрәкеме?” –тип һорағыҙ.

Зыян күреүсенең тын юлдарын асығыҙ. Бының өсөн бер ҡулығыҙҙы зыян күреүсенең маңлайына ҡуйығыҙ, икенсе ҡулығыҙҙың ике бармағы менән эйәгенән күтәреп, башын артҡа ташлағыҙ. Сикәгеҙ һәм ҡолағығыҙ менән зыян күреүсенең ауыҙына һәм танауына эйелегеҙ ҙә түшенә ҡарағыҙ. Тын алышын тыңлағыҙ, сығарған тынын сикәгеҙҙә тойоғоҙ, түшенең хәрәкәт итеү-итмәүен асыҡлағыҙ(10 секунд эсендә).

Зыян күреүсенең тын алышы тойолмағанда, ярҙамсығыҙға тиҙ медицина ярҙамын саҡырырға ҡушығыҙ: “Кеше тын алмай. Тиҙ медицина ярҙамын саҡырығыҙ, саҡырғас, миңә хәбәр итегеҙ”.

4. Йөрәк- үпкә реанимацияын үткәреү.

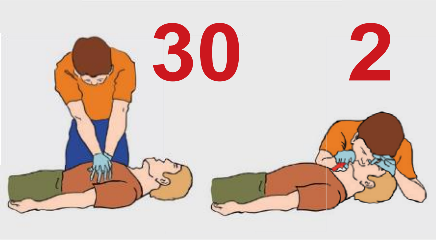
4.1. Күкрәк ситлегенә баҫҡылау ҡағиҙәләре.



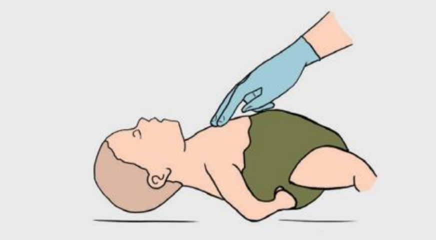
ҠАТЫ ТИГЕҘ УРЫНДА ҒЫНА ҮТКӘРЕЛӘ!

Ус төбөн зыян күреүсенең күкрәгенең урта өлөшөнә ҡуйығыҙ. Икенсе ҡулығыҙҙы тәүгеһенең өҫтөнә һалығыҙ, бармаҡтарығыҙҙан “йоҙаҡ” яһағыҙ.

Терһәктәрегеҙҙе турайтығыҙ, яурындарығыҙ торошо зыян күреүсенең күкрәгенә тура(перпендикуляр) баҫым яһарлыҡ булырға тейеш.



Ҡулығыҙға бар кәүҙә ауырлығын һалып, зыян күреүсенең күкрәгенә 5-6 см тәрәнлектә минутына 100-120 тапҡыр баҫым эшләгеҙ.

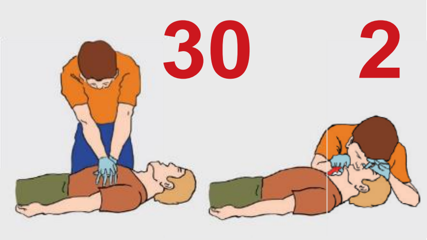


1 йәшкә тиклемге балаларҙың күкрәгенә баҫым ике бармаҡ менән эшләнә. Өлкәнерәк йәштәге балаларға - бер йә ике ҡул менән.

4.2. Яһалма тын алдырыу ҡағиҙәләре.

Зыян күреүсенең маңғайына ҡулығыҙҙы ҡуйып, икенсе ҡулығыҙҙың ике бармағы менән эйәген күтәреңкерәп, башын артҡа ташлағыҙ.

Ике бармағығыҙ менән танауын ҡыҫығыҙ. Тын алығыҙ ҙа ирендәрегеҙгә зыян күреүсенең ауыҙын аймап, тынығыҙҙы 1 секунд дауамында уның тын юлдарына өрөгөҙ, күкрәгенең күтәрелгәнен күҙәтегеҙ. Яһалма тын алдырыуға 2 тын алышына 10 секундтан артыҡ ваҡыт китергә тейеш түгел.



ИҪКӘРМӘ: Был сараны үткәргәндә аптечкала ҡаралған “ауыҙ-ҡоролма-ауыҙ” яһалма тын алдырыу ҡоролмаһын ҡулланыу тәҡдим ителә.

Реанимация үткәргән кешеләр иҫәбенә ҡарамай, күкрәккә 30 тапҡыр баҫым яһауҙы 2 тапҡыр яһалма тын алдырыу менән сиратлаштырығыҙ.

4.3. Автоматик тышҡы дефибриллятор(АНД) ҡулланыу.

Мөмкинлек булғанда, автоматик тышҡы дефибриллятор ҡулланығыҙ! Уны башта уҡ (йөрәк тибеше туҡталған мәлдә уҡ) һәм 3-5 минутан һуң да ҡуллана алаһығыҙ.

Бының өсөн:

– Ярҙамсығыҙҙы АНД-ны килтереүен һорағыҙ.

– Йөрәк-үпкә реанимацияһын эшләй башлағыҙ: күкрәккә 30 тапҡыр баҫым яһауҙы 2 тапҡыр яһалма тын алдырыу менән сиратлаштырығыҙ;

– АНД килтерелгәс, уны тоташтырығыҙ һәм инструкция буйынса эшләгеҙ;

– электродтарҙы күкрәк ситлегенә тоташытырығыҙ.

Иҫкәрмә: әгәр ярҙам ике йә унан күберәк кеше тарафынан атҡарылһа, электродтарҙы тоташтырғанда йөрәк-үпкә реанимацияһы дауам итә.

АНД командаһына ҡарап, зыян күреүсегә бер кем дә теймәгәненә ныҡлы ышанғас, разряд бирер өсөн төймәгә баҫығыҙ!

- Унан һуң йөрәк-үпкә реанимацияһын дауам итегеҙ;

- Дефибрилляция һәм йөрәк-үпкә реанимацияһын сиратлаштырып, зыян күреүсегә ярҙамды дауам итегеҙ.

Йөрәк-үпкә реанимацияһын туҡтатырға була, әгәр:

тиҙ медицина ярҙамы бригадаһы йә махсус хеҙмәттәр килһә;

зыян күреүсенең терелеү билгеләре барлыҡҡа килһә;

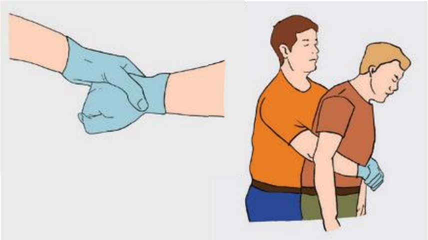
ярҙам итеүсе физик йәһәттән арыуы арҡаһында йөрәк-үпкә реанимацияһын үткәреү мөмкин булмаһа(ярҙамсыны йәлеп итер кәрәк;

тәүге ярҙам күрһәткән кешегә хәүеф янаһа.

4.4. Тын алыу юлдарына ят есем эләгеү арҡаһында тын үткәреү һәләте тулыһынса боҙолғанда тәүге ярҙам күрһәтеү:

ӨЛКӘНДӘРГӘ ТӘҮГЕ ЯРҘАМ

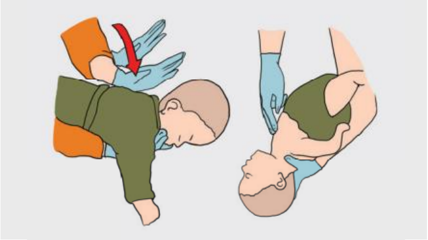
Зыян күреүсенең артында тороп, уны алға иңкәйтегеҙ, усығыҙҙың төбө менән ҡалаҡ һөйәктәре араһына ҡаты итеп 5 тапҡыр һуғығыҙ.



Әгәр ят есем тын алыу юлдарынан сыҡмаһа, зыян күреүсенең арҡаһына баҫып, ҡорһағының өҫкө өлөшө кимәленән тотоғоҙ. Бер ҡулығыҙҙы йоҙроҡлап, ҙур бармағығыҙҙы үҙегеҙгә ҡаратып кендеге өҫтөнә ҡуйығыҙ. Йоҙроғоғоҙҙо икенсе ҡулығыҙ менән тотоғоҙ ҙа өҫкә һәм эскә ҡарата ҡорһағына ҡапыл баҫығыҙ. Был ысулды 5 тапҡыр ҡабатлағыҙ.

АУЫРЛЫ ҠАТЫНДАРҒА ҺӘМ ЙЫУАН КЕШЕЛӘРГӘ ҠАРАТА БЫНДАЙ ЫСУЛДЫ ҠУЛЛАНЫРҒА ЯРАМАЙ (ЙӘ МӨМКИН ТҮГЕЛ)!

Ҡалаҡ һөйәктәренә һуғыуҙан башлағыҙ, баҫымды күкрәктең аҫҡы өлөшөнә яһағыҙ.

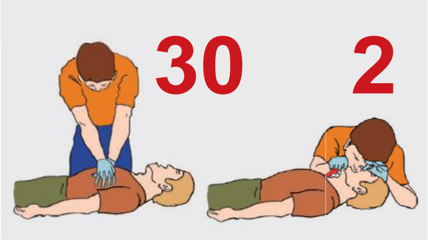


БАЛАЛАРҘА

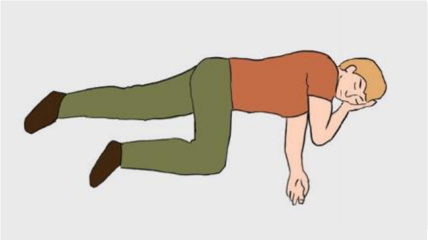
Билгеләре: баланың тыны бөтә, һөйләшә алмай, ҡапыл йөҙө күгәренә, аңын юғалтыуы бар.

Башын аҫка төшөрөп, баланы беләгегеҙгә һалығыҙ. Башын тотоп, ҡалаҡ һөйәге араһына 5 тапҡыр һуғығыҙ.

Һуғыу ярҙам итмәһә, күкрәгенең аҫҡы өлөшөнә ике бармаҡ менән 5 тапҡыр төртөгөҙ. Был сараларҙы баланың тын юлдарынан ят есем сыҡҡансы үткәрегеҙ!



Зыян күреүсе аңын юғалта икән, йөрәк–үпкә реанимацияһын эшләгеҙ. Бер юлы ауыҙынан ят есем сығыу ихтималлығын да күҙҙән ысҡындырмағыҙ, уны мәлендә алып өлгөрөр кәрәк



Тын алышы башланғас, зыян күреүсене ҡабырғаһына һалығыҙ. Тиҙ медицина ярҙамы килгәнсе тын алышын даими күҙәтеп тороғоҙ!

5. Зыян күреүсене ентекле ҡарау һәм һораштырыу.

Зыян күреүсене ентекле ҡарау уның травма алыуы, ағыуланыуы, хайуан-йәнлектәрҙән тешләнеүе, ҡорттарҙан сағылыуы; химик, механик, электрик, термик сараларҙан, шулай уҡ нурланыштан һәм ғүмеренә, һаулығына хәүеф янаған бүтән хәлдәрҙән зыян күреүе билдәләрен асыҡлау өсөн үткәрелә.

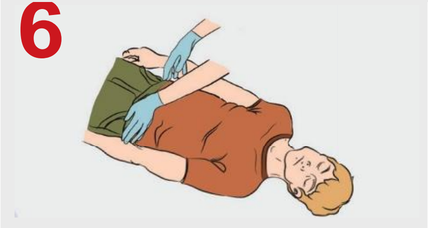
Зыян күреүсене ентекле ҡарау мөмкин тиклем һаҡ һәм тәртип менән үткәрелә!

Зыян күреүсенең башын ҡарағыҙ.

Зыян күреүсенең муйынын ҡарағыҙ

Күкрәген һәм арҡаһын ҡарағыҙ.

Зыян күреүсенең ҡорһағын һәм янбашын ҡарағыҙ.



Зыян күреүсенең ҡулдарын ҡарағыҙ

Зыян күреүсенең аяҡтарын яҡшылап ҡарағыҙ. Ғүмеренә һәм һаулығына ҡурҡыныс тыуҙырған йәрәхәттәр һәм бүтән хәлдәр асыҡланһа, тейешле тәүге ярҙам күрһәтегеҙ.

Ғүмеренә һәм һаулығына ҡурҡыныс тыуҙырған йәрәхәттәр һәм бүтән хәлдәр асыҡланһа, зыян күреүсегә тейешле тәүге ярҙамды күрһәтегеҙ.

6. Йәрәхәтләнгәндә, нурланыштан, юғары температураларҙан, химик матдәләрҙән, хайуандарҙан тешләнеүҙән, сағылыуҙан зыян күреүсегә тәүге ярҙам.

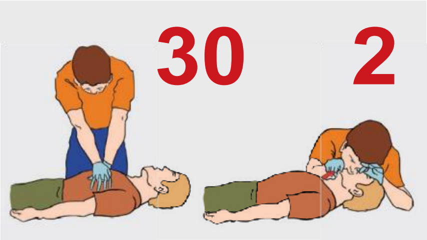
6.1. Йәрәхәт алыусыға тәүге ярҙам.

6.1.1. Башы яраланыусыға тәүге ярҙам.

Яраға баҫып һәм бәйләмес һалып, аҡҡан ҡанды туҡтатығыҙ.

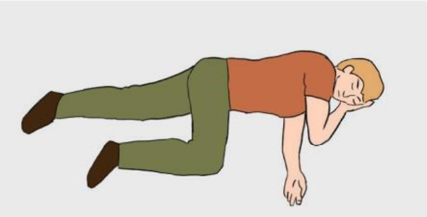
Үҙаллы йә бүтәндәр аша тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ.

Зыян күреүсенең тын алышын һәм аңында булыуын күҙәтегеҙ.



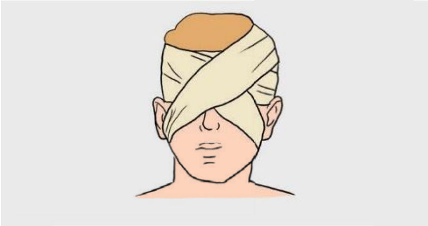
Кда Тын алышы һиҙлмәһә, йөрәк-үпкә реанимацияһын эшләй башлағыҙ. Үҙаллы йә бүтәндәр аша тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ.

Йөрәк-үпкә реанимацияһын зыян күреүсе үҙаллы тын ала башлағансы йә медицина хеҙмәткәрҙәре килгәнсе үткәрегеҙ.



Зыян күреүсе йәнә тын ала башлағас(йә тын алышы туҡталмаған булһа), уны ҡабырғаһына ятҡырығыҙ. Тиҙ медицина ярҙамы килгәнгә тиклем тын алышын күҙәтеп тороғоҙ.

6.1.2. Күҙҙәр һәм күҙ ҡабаҡтары йәрәхәтләнгәндә тәүге ярҙам күрһәтеү.

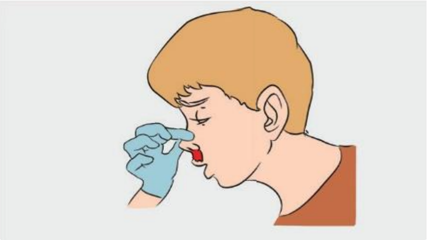


Күҙҙәр һәм күҙ ҡабаҡтары йәрәхәтләнгәндә, ике күҙгә лә бәйләмес һалығыҙ(ике күҙҙе лә ҡапламаһаң, һау күҙҙең хәрәкәтләнеүе йәрәхәтле күҙҙе нығыраҡ ауырттыра).

Тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ.

Зыян күреүсе тик ярҙамсыға тотоноп йөрөргә тейеш!

6.1.3. Танау ҡанағанда тәүге ярҙам күрһәтеү.



Танауы ҡанаған кешене ултыртығыҙ, башы саҡ ҡына алға эйелһен. Танау япраҡтарын 15-20 минутҡа ҡыҫығыҙ. Был ваҡытта зыян күреүсе ауыҙ менән тын ала!

Танау биленә һалҡын нәмә ҡуйығыҙ(еүеш сепрәк, боҙ, ҡар).

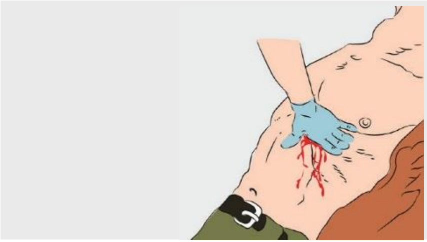
Зыян күреүсе танауҙан килгән ҡанды түкөрһә, яҡшы булыр(ҡан ашҡаҙанға эләкһә, ҡоҫтороуы бар).
Әгәр 15-20 минут эсендә танау ҡанауҙан туҡтамаһа, тиҙ ярҙам саҡырығыҙ.

6.1.4. Муйын йәрәхәтләнгәндә тәүге ярҙам.

Муйын ҡанағанда, яраға баҫығыҙ, ҡыҫып бәйләгеҙ.

Муйын умыртҡалары йәрәхәтләнеүе ихтимал икән(юл-транспорт ваҡиғаһы, бейектән ҡолау, һыуға сумыу арҡаһында), зыян күреүсенең башын һәм муйынын беләгегеҙ менән ҡыҫыбыраҡ алып барығыҙ.
Үҙаллы йә бүтәндәр аша тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ.

6.1.5. Күкрәк ситлеге йәрәхәтләнгәндә тәүге ярҙам.

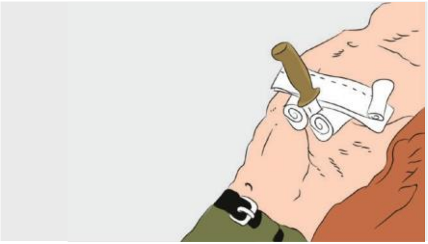


Билгеләре: күкрәк ситлегенән ҡан аға, күперек барлыҡҡа килеүе һәм яраға һауа һурыуы ихтимал.

Яраға берәй сит есем эләкмәгән булһа, яраны усығыҙ менән һауа үтмәҫлек итеп ҡаплағыҙ. Үтәнән сыҡҡан яра булһа, уны һәр яҡлап ҡаплағыҙ.

Яраны һауа үткәрмәй торған материал менән ҡаплағыҙ, ул материалды бәйләмес йә пластырь менән нығытығыҙ.

Зыян күреүсене ярым һөйәлгән килеш ултыртығыҙ, яралы яғына эйелеп ултырһын.

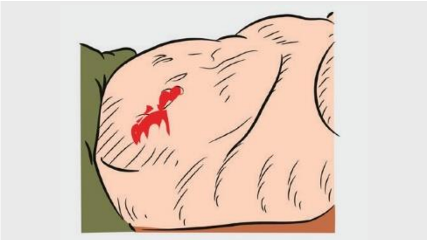


Яраһында сит есем булһа, уны уралған бинт, пластырь йә бәйләмес менән нығытып ҡуйығыҙ.

Яраға эләккән сит есемдәрҙе ваҡиға булған урында алыу тыйыла!

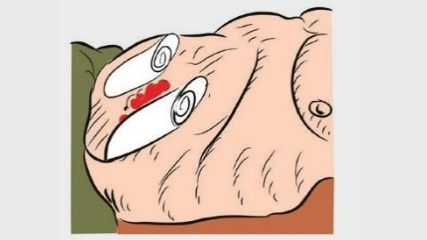
Үҙаллы йә бүтәндәр аша тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ.

6.1.6. Ҡорһаҡ йәрәхәтләнгәндә тәүге ярҙам.

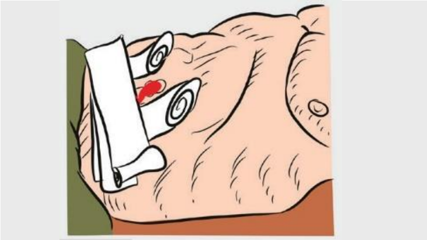


Ҡанағанда, яраға ныҡ итеп баҫырға, ҡыҫып бәйләргә.

Яранан сыҡҡан эске ағзаларҙы кире тығырға, уларҙы ҡыҫып бәйләргә, яранан сит есемдәрҙе алырға ярамай.



Әгәр ҡорһаҡ яраһынан эске ағзалар сыға икән, уларҙы уралған марля бинттары(валиктар) менән уратыр кәрәк(тышҡа сыҡҡан ағзаларҙың именлеге өсөн.



Марля валиктары өҫтөнә һыуланған бәйләмес йә таҙа еүеш сепрәк һалығыҙ.

Ҡорһаҡтың ябыҡ яраһы булғанда, ҡорһаҡҡа һыуыҡ нәмә һалырға кәрәк. Зыян күреүсене арҡаһына ятҡырығыҙ, бергә ҡушылған аяҡтарын бөкләңкерәп, бөгәренә валик ҡуйығыҙ.

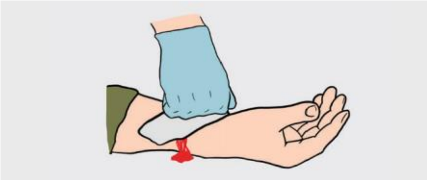
Зыян күреүсе өшөмәһен, йылы юрған, кейемгә төрөгөҙ.

Үҙаллы йә бүтәндәр аша тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ.

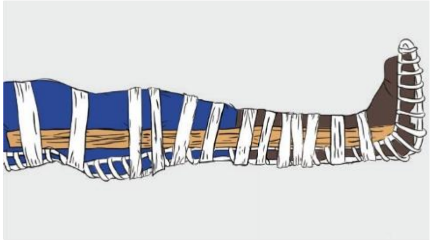
Ҡорһағы яраланған кешегә ашарға ла, эсергә лә ярамай! Сарсауын баҫыр өсөн, иренен еүешләп тороғоҙ!

6.1.7. Аяҡ-ҡулдар йәрәхәтләнгәндә тәүге ярҙам.

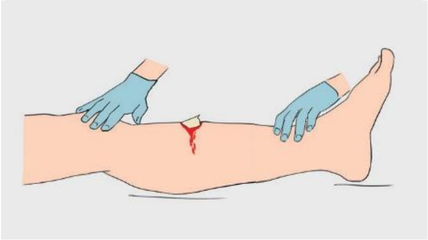
Үҙегеҙгә лә, зыян күреүсегә лә хәүеф янамауына ныҡлы ышаныста булығыҙ. Зыян күреүсенең биологик шыйыҡсаларынан һаҡланыр өсөн бирсәткә кейегеҙ. Кәрәк икән, зыян күреүсене тейешле урынға күсерегеҙ).



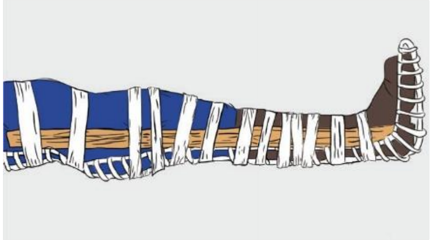
Үҙаллы йә бүтәндәр аша тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ.
Тышҡы яранан аҡҡан ҡанды туҡтатығыҙ.



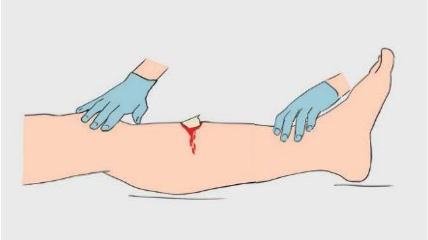
Зыян күреүсене транспортта уҙаллы алып барырға тура килә икән, яралы һөйәктәрҙе шылмаҫлыҡ итеп кейем өҫтөнән шына йә ҡул аҫтындағы нәмәләр менән нығытып ҡуйығыҙ.



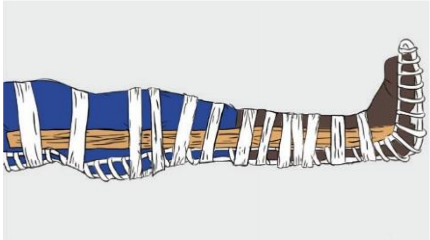
Иммобилизация һынған урындан өҫтә һәм аҫта урынлашҡан йәнәш быуындарҙы хәрәктләнмәҫлек итеп нығытыу аша атҡарыла.



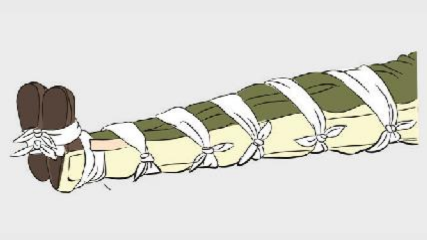
Иммобилизацион сара булараҡ шына йә тар яҫы әйберҙәр: кәштәләр, таҡталар, фанера, ҡатырға һ.б. ҡулланыла. Ҡул аҫтындағы нәмәләрҙән яһалған шыналарҙың осло ҡырҙарын киҫергә, бинтлап сырмарға кәрәк. Яраға һалынған шынаны бинт йә пластырь менән нығыталар. Һынған яраға шынаны өҫ йә аяҡ кейеме өҫтөнән һалалар.



Асыҡ яраларҙың һынған һөйәк сығып торған урындарына шына һалмайҙар.



Шына аяҡ-ҡулдың бар оҙонлоғона бинт менән ныҡлы ҡуйыла(тик һынған тәңгәлдә түгел!). Ләкин, ҡан әйләнеше боҙолмаһын өсөн, артыҡ тығыҙ булмаһын. Аяҡ һынғанда, шына ике яҡлап та һалына.



Ҡул аҫтында шына йә бүтән яраҡлы нәмә булмаһа, һынған аяҡты - һау аяҡҡа, ә һынған ҡулды кәүҙәгә ҡуша бәйләп ҡуялар.

Зыян күреүсе өшөмәһен, уға татлы эҫе сәй эсерегеҙ.

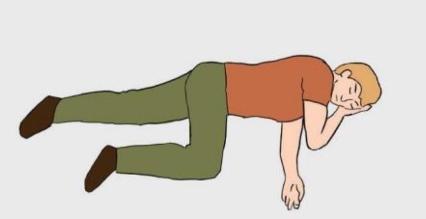
6.2. Ағыуланғанда тәүге ярҙам.

6.2.1. Ауыҙ аша ағыуланғанда тәүге ярҙам.

Үҙаллы йә бүтәндәр аша тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ. Ағыуланыуҙың сәбәп-хәлдәрен асыҡлағыҙ(дарыуҙан ағыуланғанда, дарыу ҡабын медицина хеҙмәткәренә күрһәтегеҙ).
Зыян күреүсе аңында икән, уға 5-6 стакан һыу эсеп, ҡоҫорға тәкдим итегеҙ(бының өсөн тел төбөнә ике бармаҡ менән баҫыр кәрәк). Ҡоҫҡандан һуң, тағын һыу эсерергә. Ашҡаҙанды шулай йыуҙырғанда эскән һыуҙың дөйөм күләме 2,5 - 5 литр булырға тейеш. Ашҡаҙанды йыуҙырыу “таҙа йыуҙырыу һыу”ына тиклем башҡарыла.

Ағыуланыусы аңын юғалтҡанда, ашҡаҙанды йыуҙырмайҙар!

Зыян күреүсе аңын юғалта икән, уның үҙаллы тын алышын һәм(йәки) ҡан йөрөшөн асыҡлағыҙ!



Зыян күреүсе тын алмай икән, йөрәк-үпкә реанимацияһын эшләгеҙ(25-се битте ҡара)!

Йөрәк-үпкә реанимацияһын үҙаллы тын ала башлағансы йә тиҙ медицина ярҙамы килгәнсе эшләгеҙ. Тиҙ медицина ярҙамы килеп еткәнсе тын алышын күҙәтеүҙе туҡтатмағыҙ

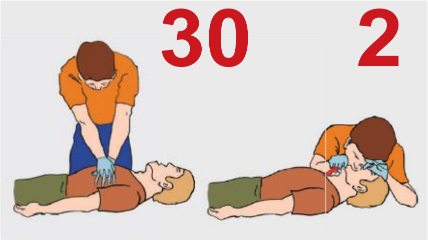
Зыян күреүсене йылы юрған, кейем менән урағыҙ.

6.2.2. Ағыулы матдәләр тын алыу юлдары аша үткәндә тәүге ярҙам.

Үҙегеҙгә лә, зыян күреүсегә лә хәүеф янамауына ныҡлы ышанығыҙ. Зыян күреүсене хәүефһеҙ урынға алып сығығыҙ йә тәҙрәне асығыҙ, бүлмәне еләтегеҙ.

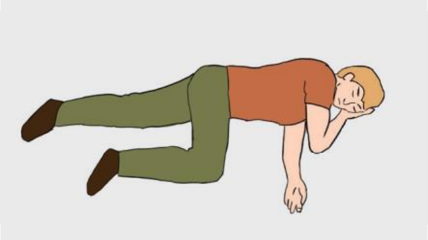
Еҫ тейеүҙән ағыуланыу билгеләре: күҙ әсетеүе, ҡолаҡ шаулауы, баш ауыртыуы, уҡшыу, аң юғалтыу, тире ҡыҙарыуы.

Көнкүреш газы менән ағыуланыу билгеләре: баш әйләнеүе, баш ауырайыуы, ҡолаҡ шаулауы, уҡшыу, быуындар хәлһеҙләнеүе, йөрәк тулғауы, йоҡо баҫыуы, тиренең ағарыныуы(күгәренеүе), һиҙмәҫтән кесе ярау итеү, тартышыу, тын алышы үҙгәреүе.



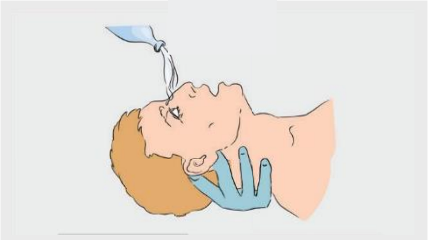
Зыян күреүсенең тын алышы йә йөрәк тибеше тойолмағанда, йөрәк-үпкә реанимацияһын эшләгеҙ.

Үҙегеҙ йә бүтәндәр аша тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ.
Зыян күреүсе үҙаллы тын ала башлағансы йә медицина ярҙамы килгәнсе йөрәк-үпкә реанимацияһын эшләгеҙ.

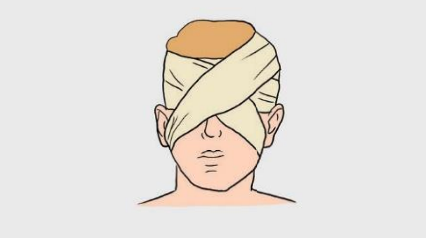


Тын ала башлағас(йә тын алышын юғалтмаған булһа), зыян күреүсене ҡабырғаһына ятҡырығыҙ. Медицина ярҙамы килгәнсе тын алышын күҙәтеүҙе туҡтатмағыҙ.

6.2.3. Күҙҙәр зыян күргәндә тәүге ярҙам.



Химик йәһәттән бешкәндә йә күҙгә берәй нәмә төшкәндә, күҙ ҡабағын ипләп кенә шылдырығыҙ, бүлмә йылылығындағы таҙа һыу менән йыуҙырығыҙ. Йыуҙырғанда, һыу танауҙан сикәгә ағырға тейеш.



Ике күҙҙе лә бәйләгеҙ(ике күҙҙе лә бәйләмәһәң, һау күҙҙең хәрәкәте яралы күҙҙе лә хәрәкәтәләндереп, ауырттырасаҡ).

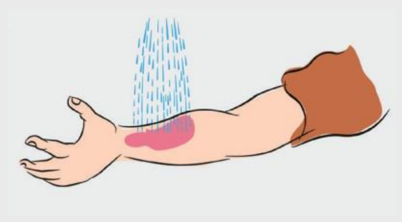
Ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз (мөстәкыйль рәвештә яки әйләнә-тирәдәгеләр ярдәмендә).

Зыян күреүсе тик ярҙамсыға тотоноп ҡына йөрөргә тейеш!

6.3. Янғында бешеүҙән тәүге ярҙам.

Үҙегеҙгә хәүеф янамауында ышанысығыҙ булһын.

Янған кейемде төрлө сара ярҙамында һүндерегеҙ(мәҫәлән, кешегә янмай торған кейем ҡаплау).



Тәндең янған урынын 20 минут буйы һыу менән һыуытығыҙ.

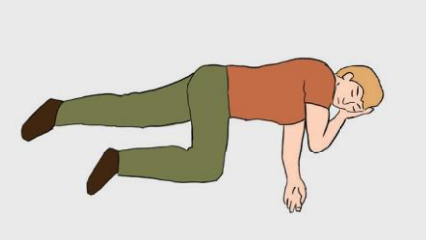
Бешкән урындағы күперсектәрҙе һытмағыҙ, яраға эләккән есемдәрҙе алмағыҙ, тәнгә йәбешкән кейемде һыҙырмағыҙ! Бешкән урынға - стерилле бәйләмес, уның өҫтөнә һыуыҡ нәмә һалығыҙ. Күп итеп һыу эсерегеҙ.

Үҙегеҙ йә бүтәндәр аша тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ!

6.4. Эҫе(ҡояш) һуҡҡанда тәүге ярҙам.

Эҫе(ҡояш) һуғыу билгеләре булғанда(юғары тән температураһы,йөҙ ағарыныуы, күңел болғаныу һәм уҡшыу, баш әйләнеү, хәлһеҙлек, аңды юғалтыу, тартышыу, йыш тын алыу, йөрәк тибеше көсәйеүе) зыян күреүсене һалҡынса, еләҫ урынға алып барығыҙ(тәҙрә янына, күләгәгә һ.б.).

Тын алышы йә йөрәк тибеше тойолмаһа, йөрәк-үпкә реанимацияһын эшләгеҙ.
Үҙегеҙ йә бүтәндәр аша тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ.
Йөрәк-үпкә реанимацияһын үҙаллы тын ала башлағансы йә тиҙ медицина ярҙамы килгәнсе эшләгеҙ.



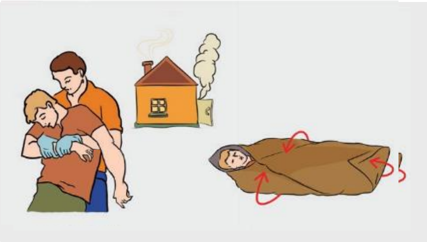
Тын ала башлағас(йә тын алышын юғалтмаған булһа), зыян күреүсене ҡабырғаһына ятҡырығыҙ. Медицина ярҙамы килгәнсе тын алышын күҙәтеүҙе туҡтатмағыҙ.

Башына һәм муйынына һалҡын һыуҙа сылатылған таҫтамалдар(салфеткалар) һалығыҙ.

Тәне тартышҡанда, имгәнмәһен өсөн, башын һәм кәүҙәһен тотоғоҙ(нығ ҡыҫмағыҙ, баҫым яһамағыҙ).

Аңына килһә(йә аңын юғалтмаған булһа) зыян күреүсегә һалҡын һыу эсерегеҙ.

6.5. Ныҡ өшөгәндә(туңғанда) тәүге ярҙам.



Зыян күреүсене йылы бүлмәгә урынлаштырығыҙ.

Зыян күргән аяҡ-ҡулдарҙы һәм тән өлөштәрен йылы һаҡлаусан материалдар(юрған, кейем) менән ҡаплағыҙ.
Өшөгән кешене йылытыу "эстән", ҡан йөрөшөн элекке имен хәленә ҡайтарыу менән бер рәттән барырға тейеш.

Өшөгән урындарҙы әүҙем йылытырға(мәсәлән, эсе һыуға тығырға), ыуырға, массаж яһарға, нәмә лә булһа һөртөргә ярамай!

Өшөгән кешене юрғанға төрөгөҙ, һыу кейемен ҡороға алыштырығыҙ. Күп итеп йылы татлы сәй(һыу) эсерегеҙ. Ҡайнар ризыҡ менән туйындырығыҙ.

Алкоголь ҡулланыу ҡәтғи тыйыла!

Үҙегеҙ йә бүтәндәр аша тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ.

6.6. Бар тән өшөгәндә тәүге ярҙам.

Өшөгән кешене йылы урынға индерегеҙ йә йылы юрған, кейем менән урағыҙ. Үҙегеҙ йә бүтәндәр аша тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ.

Зыян күреүсе аңында булһа, йылы ҡайнар сәй(һыу) эсерегеҙ. Ҡайнар ризыҡ менән туйындырығыҙ.

Алкоголь ҡулланыу ҡәтғи тыйыла!

6.7. Электр тогынан һуғылғанда тәүге ярҙам.

112 һаны буйынса тиҙ ярҙам хеҙмәттәрен саҡырығыҙ. Үҙегеҙҙең хәүефһеҙлекте тәьмин итегеҙ. Зыян күреүсегә башта уҡ теймәгеҙ, сөнки ул электр тогы тәьҫире аҫтында булыуы мөмкин. Мөмкинлеккә ҡарап, электр тогын туҡтатығыҙ – көнкүреш электр тогы булһа, уны выключатель йә электриҫәпләгестәге автоматик һүндергес аша үҙаллы туҡтата алаһығыҙ.

Электр тогынан һуғылыу производствола йә юғары вольтлы электр селтәрҙәрендә булһа, авария-ҡотҡарыу хеҙмәте килеүен көтөргә кәрәк.

Зыян күреүсегә ерҙән ваҡ аҙымдар менән яҡынлашығыҙ.

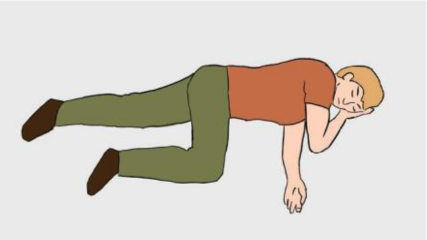
Зыян күреүсенән электр сымын ток үткәрмәй торған ҡоро әйбер менән(таяҡ, пластик) алып ташлағыҙ.

Зыян күреүсене электр сымы ергә тейгән урындан йә электр көсөргәнешенә тоташҡан ҡоролманан 10 метр алыҫлыҡҡа кейемәнән һөйрәп алып китегеҙ.

Тын алыу-алмауын асыҡлағыҙ.

Тын алышы, йөрәк тибеше һиҙелмәһә, йөрәк-үпкә реанимацияһын эшләгеҙ.

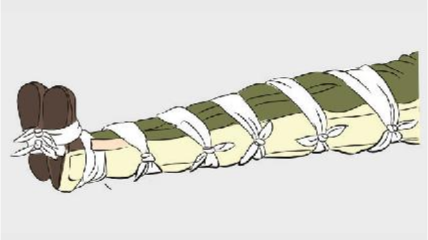
Үҙегеҙ йә бүтәндәр аша тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ. Йөрәк–үпкә реанимацияһын зыян күреүсе үҙаллы тын ала башлағансы йә медицина ярҙамы килгәнсе эшләгеҙ



Тын ала башлаһа(йә тын алышы һаҡланған булһа) зыян күреүсене ҡабырғаһына һалығыҙ. Тиҙ медицина ярҙамы килеп еткәнсе тын алышын даими күҙәтеп тороғоҙ.

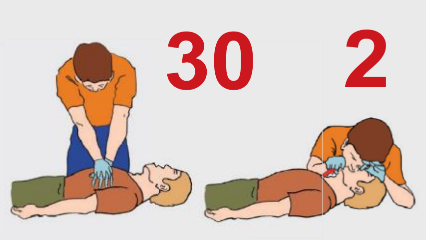
6.8. Хайуандар(йәнлектәр) тешләүенән һәм сағыуынан зыян күргәндә тәүге ярҙам.

6.8.1. Йылан саҡҡанда тәүге ярҙам.

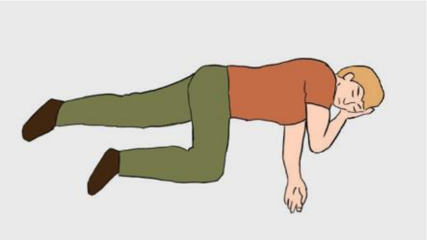


Зыян күргән аяҡ-ҡулдың хәрәкәтсәнлеген сикләгеҙ. Йылан саҡҡан аяҡты икенсе аяғына ҡуша бәйләгеҙ.

Йылан саҡҡан ҡулды бөкләнгән килеш кәүҙәһенә ҡуша бәйләгеҙ. Сағылған урынға һалҡын нәмә ҡуйырға була.



Тын алышы, йөрәк тибеше һиҙелмәһә, йөрәк-үпкә реанимацияһын эшләгеҙ.
Үҙегеҙ йә бүтәндәр аша тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ.
Йөрәк-үпкә реанимацияһын зыян күреүсе үҙаллы тын ала башлағансы йә медицина ярҙамы килгәнсе эшләгеҙ.



Тын ала башлаһа(йә тын алышы һаҡланған булһа) зыян күреүсене ҡабырғаһына һалығыҙ. Тиҙ медицина ярҙамы килеп еткәнсе тын алышын даими күҙәтеп тороғоҙ.

6.8.2. Бөжәктәр саҡҡанда тәүге ярҙам.

Бөжәк саҡҡанда, яранан ҡаяуын алығыҙ.

Сағылған урынға һалҡын нәмә ҡуйығыҙ.

Аллергия күҙәтелһә, табипҡа мөрәжәғәт итегеҙ.

Медицина хеҙмәткәре килеп еткәнсе зыян күреүсенең хәлен күҙәтеп тороғоҙ.

6.9. Иç юғалтҡанда тәүге ярҙам.

Иç юғалтҡанда тәүге ярҙам.

Зыян күреүсене ҡабырғаһына һалығыҙ, галстугын бушатығыҙ, яҡаларын ысҡындырығыҙ, салбар ҡайышын бушатығыҙ, аяҡ кейемен сисегеҙ, саф һауа килеп торһон.

Әгәр ҙә иç юғалтҡан кеше 3-5 минуттан ашыу аңына килмәй икән, үҙегеҙ йә бүтәндәр аша тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ.

6.10. Тән тартышҡанда тәүге ярҙам.

Билгеләре: көтөлмәгәнсә, ихтыярһыҙ, ритмик рәүештә мускулдар тартышыуы(конвульсия), даими булмаған йә бөтөнләй туҡтаған тын алышы/аңы, ауыҙҙан һеләгәй, күбек сығыуы, күҙҙәрҙе аҡайтыу, телде тешләү ихтимал.

Тәне тартышҡан кеше йығыла башлаһа, имгәнеп ҡуймаһын өсөн уға ярҙам итегеҙ, кәүҙәһен һәм башын тотоғоҙ(әммә баçмағыҙ, ҡыçмағыҙ).

Тән тартышыуы үткәс, кеше ҡыҫҡа ваҡытҡа аңын юғалтыуы бар.

Зыян күреүсене ҡабырғаһына ятҡырығыҙ һәм үҙегеҙ йә бүтәндәр аша тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ.

Тән тартышҡан һәр осраҡта табипҡа мөрәжәғәт итергә кәрәк.

7. Зыян күреүсегә дауалаусы табип элек билдәләгән дарыуҙарын медицина йәһәтенән ҡабул итергә ярҙам итеү.

Ҡайһы бер зыян күреүсенең хәле элек асыҡланған сирҙәре арҡаһында насарайыуы мөмкин. Шундай осраҡта уға дауалаусы табип элек билдәләгән дарыуҙарын ҡабул итеүҙә ярҙам кәрәк булыуы ихтимал. Тәүге ярҙам күрһәткәндә, әгәр ул аңында булһа, ниндәй сирҙәре булғанын (мәҫәлән, диабет, юғары йә түбән ҡан баҫымы һ.б.) һәм даими рәүештә ниндәй дарыуҙар ҡабул итеүен белешегеҙ.

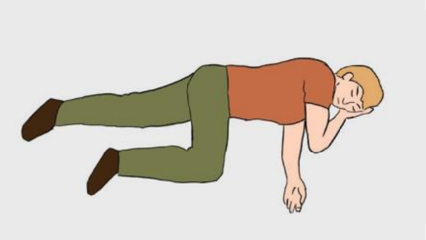
Зыян күреүсенең хәлен һорашығыҙ, сиренә бәйле әле дарыу ҡабул итергә кәрәкме икәнен белешегеҙ.

Дарыуын алып бирегеҙ һәм ҡабул итергә ярҙам итегеҙ.

Үҙегеҙ йә бүтәндәр аша тиҙ медицина ярҙамын саҡыртығыҙ.

Зыян күреүсенең хәлен күҙәтеп тороғоҙ.

8. Зыян күреүсенең кәүҙәһен иң ҡулайлы хәлдә урынлаштырыу һәм тотоу.



Ҡабырғаһында тотороҡло хәлдә ятҡырыу:

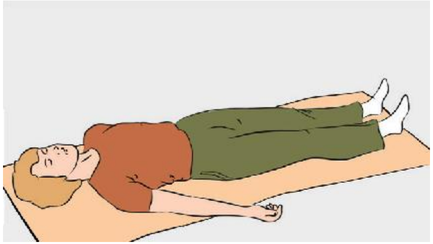
- Аңын юғалтҡанда.
- Йыш ҡоҫҡанда.
- Арҡаһы һәм осаһы бешкәндә.

Тубыҡтан бөгөп, аяҡтарын күтәргән килеш:

- Ҡорһаҡ ҡыуышлығы йәрәхәтләнгәндә.
- Ҡан күп юғалғанда йә ҡан тән ҡыуышлыҡтарына аҡҡанда.

Ултыртып йә ярым ултырған килеш урынлаштырыу:

- Күкрәк ситлеге йәрәхәттәре булғанда.



Ҡаты тигеҙ урында арҡаһына яткырыу:

– Умыртҡаһы йәрәхәтләнеү шиге булғанда.

9. Психологик ярҙам күрһәтеү.

Психологик ярҙам күрһәтеү(айырым иҫкәрмәлә йә беҙҙең сайтта өйрәнегеҙ).

@ ФГБУ ЦЭПП МЧС РОССИИ