Россия ГТХМ

Россия Федерациясе Гражданнар оборонасы
эшләре, гадәттән тыш хәлләрһәм табигый
бәла-казалар нәтиҗәләрен бетерү министрлыгы

ЗЫЯН КҮРҮЧЕЛӘРГӘ БЕРЕНЧЕ ЯРДӘМ КҮРСӘТҮ

БЕЛЕШМӘЛЕК

Белешмәлек киң даирә өчен билгеләнгән.

Белешмәдә илебез һәм чит ил тәҗрибәсе нигезендә бәхетсезлек очраклары, җәрәхәтләр, агуланулар һәм башка халәтләрдә, тормыш һәм сәламәтлеккә куркыныч янаган авыруларда зыян күрүчеләргә беренче ярдәм күрсәтү буенча заманча киңәшләр язылган. Белешмәлек беренче ярдәм күрсәтүнең теоретик нигезләрен өйрәнү һәм кабатлау өчен билгеләнгән һәм бәхетсезлек очрагында ничек эш итәргә кирәклеге турында кирәкле мәгълүматны үз эченә ала.

© «РОССИЯ ГТХМ АШЫГЫЧ ПСИХОЛОГИК ЯРДӘМ ҮЗӘГЕ» ФДБУ 2024

ЗЫЯН КҮРҮЧЕЛӘРГӘ БЕРЕНЧЕ ЯРДӘМ КҮРСӘТҮ

БЕЛЕШМӘЛЕК

Мәскәү, 2024

Беренче ярдәм күрсәтү зыян күрүчеләрнең гомерен һәм сәламәтлеген саклап калуда мөһим фактор булып тора, чөнки организмда тормыш өчен куркыныч булган җәрәхәтләрне бетерергә мөмкинлек бирә. Беренче ярдәмне һәлакәтне күрүчеләр һәм коткару хезмәтләре хезмәткәрләре күрсәтә ала. Моның өчен алар беренче ярдәм күрсәтү өчен өйрәнергә һәм җиһазландырылырга тиеш. Шуңа күрә гамәлдәге законнарга һәм беренче ярдәм күрсәтүнең заманча кагыйдәләренә туры килә торган заманча уку әсбапларын бастыру зур кызыксыну уята. Белешмәлек Россия Федерациясе Сәламәтлек саклау министрлыгы тарафыннан расланган беренче ярдәм күрсәтү Тәртибе нигезендә эшләнгән.

Белешмәлек яхшы иллюстрацияләнгән һәм төрле халәтләрдә һәм җәрәхәтләр вакытында беренче ярдәм күрсәтү алымнарын ачык күрсәтә.

Россия Сәламәтлек саклау Министрлыгының «Сәламәтлек саклауны оештыру һәм мәгълүматлаштыру үзәк фәнни-тикшеренү институты» ФДБУ методик аккредитация-симуляция үзәге җитәкчесе, «Россия беренче ярдәм җәмгыяте» Гомумроссия иҗтимагый оешмасы рәисе, медицина фәннәре докторы, профессор Дежурный Леонид Игоревич.

БЕРЕНЧЕ ЯРДӘМ – кеше гомерен саклап калу буенча иң гади ашыгыч чаралар комплексы.

Аның максаты - гомергә куркыныч янаган күренешләрне бетерү, шулай ук алдагы зарарлануларны һәм мөмкин булган катлауулануларны кисәтү.

3.05.2024 № 220н «Беренче ярдәм күрсәтү Тәртибен раслау турында» (Россия Федерациясе Юстиция министрлыгында теркәлгән, теркәү №78363, 31.05.2024) Россия Федерациясе Сәламәтлек саклау министрлыгы боерыгы нигезендә 9 кичектергесез халәт һәм гомерне саклап калу буенча 9 чара бар, аларны теләсә кайсы кеше үзләштерә ала.

БЕРЕНЧЕ ЯРДӘМ КҮРСӘТЕЛӘ ТОРГАН ХАЛӘТЛӘР ИСЕМЛЕГЕ:

1. Аң булмау.
2. Сулыш һәм (яисә) кан әйләнеше туктау.
3. Сулыш юлларында чит нарсә булу һәм сулышның гомергә һәм сәламәтлеккә куркыныч тудыра торган башка бозылулары.
4. Тышкы кан агулары.
5. Механик, химик, электр, термик зарарлаучы факторлар, нурланыш тәэсире аркасында килеп чыккан җәрәхәтләр, яралар һәм зарарланулар.
6. Агуланулар.
7. Агулы хайваннар тешләве яки чагуы.
8. Аң югалту белән бергә була торган көзән җыерулар.
9. Стресска кискен психологик реакцияләр.

БЕРЕНЧЕ ЯРДӘМ КҮРСӘТҮ ЧАРАЛАРЫ ИСЕМЛЕГЕ:

1. Беренче ярдәм күрсәтү өчен вәзгыятьне бәяләү һәм куркынычсыз шартлар тәэмин итү.
2. Тышкы кан агуы туктамавын ачыклау өчен зыян күрүчене (зыян күрүчеләрне) карап чыгу. Кирәк булганда кан агуны вакытлыча туктату чараларын бер яисә берничә ысул белән башкару.
3. Зыян күрүченең яшәү билгеләре булуын билгеләү.
4. Йөрәк-үпкә реанимациясен үткәрү һәм сулыш юлларының үтә алучанлыгын саклау.
5. Зыян күрүчене җентекләп карап чыгу. Җәрәхәтләр, яралар, агуланулар, тешләү яки агулы хайваннар чагу билгеләрен ачыклау өчен зыян күрүчене (аңы булганда) сораштыру. Зыян күрүчене механик, химик, электр, термик зарарлаучы факторлар, нурланыш тәэсире һәм гомеренә һәм сәламәтлегенә куркыныч тудыручы башка халәтләр китереп чыгарган зарарлануларны ачыклау өчен сораштыру.
6. Агулы хайваннар чагуы яки җәрәхәтләр, яралар, агуланулар, тешләүләр характерына карап, беренче ярдәм күрсәтү. Механик, химик, электр, термик зарарлаучы факторлар, нурланыш тәэсиреннән килеп чыккан зарарлануларның характерына һәм гомергә һәм сәламәтлеккә куркыныч тудыра торган башка халәтләргә бәйле рәвештә беренче ярдәм күрсәтү.
7. Зыян күрүчегә медицина кулланылышы өчен элек табиб билгеләгән дару препаратларын эчәргә ярдәм итү.
8. Зыян күрүченең гәүдәсен оптималь хәлгә салу һәм тоту.
9. Ашыгыч медицина ярдәме чакыру (әгәр чакыру элегрәк чакырылмаган булса). Кешенең хәлен тикшереп тору, психологик ярдәм күрсәтү, ашыгыч медицина ярдәменең күчмә бригадасына, медицина оешмасына, беренче ярдәм күрсәтергә тиешле махсус хезмәтләргә тапшыру, транспортировкалау.

21.11.2011 № 323 «Гражданнарның сәламәтлеген саклау нигезләре турында» РФ ФЗ 31 нче статьясы нигезендә, Россиядә һәр кеше ашыгыч вәзгыять очрагында, аның махсус әзерлеге һәм (яки) күнекмәләре булганда беренче ярдәм күрсәтергә хокуклы. Моннан тыш, РФ Җинаять, Административ һәм Гражданлык Кодексларының "Чиктән тыш зарурлык" статьясы зыян күрүче үлгән яки аңа беренче ярдәм күрсәткәндә аңлы рәвештә зыян китерелмәгән очракта да беренче ярдәм күрсәткән кешене яклый.

ЭЧТӘЛЕК

Беренче ярдәм күрсәтү чаралары исемлеге 11

Һәлакәт урынында зыян күрүчеләр булганда гамәлләрнең гомуми эзлеклелеге 12

1. Вәзгыятьне бәяләү һәм куркыныч факторларны бетерү. Зыян күрүчене күчерү. 14
   1.1. Зыян күрүчене автомобильдән яки аны чыгарырга авыр булган урыннан чыгару. 15
   1.2. Зыян күрүчене транспортировкалау гомуми кагыйдәләре. 16
2. Зыян күрүчене карап чыгу һәм тышкы кан агулар вакытында беренче ярдәм күрсәтү. 19
3. Аңны һәм сулышны тикшерү ысулы 24
4. Йөрәк-үпкә реанимациясен үткәрү. 25
   4.1. Күкрәк читлегенә басым ясау кагыйдәләре. 25
   4.2. Ясалма сулыш ясау кагыйдәләре. 27

4.3. Автоматик тышкы дефибриллятор (АТД) куллану. 27

4.4. Чит әйберләр аркасында сулыш юлларының эше тулысынча бозылганда беренче ярдәм күрсәтү. 29

5. Зыян күрүчене җентекләп карап чыгу һәм сораштыру үткәрү. 31

6. Нурланыш, югары температура, химик матдәләр тәэсирендә, җәрәхәтләнгәндә, агулы хайваннар тешләгәндә яки чакканда беренче ярдәм. 32

6.1. Җәрәхәтләнгән вакытта беренче ярдәм. 32

6.1.1. Баш җәрәхәтләнгән вакытта беренче ярдәм. 32

6.1.2. Күзләр һәм күз кабаклары җәрәхәтләнгән вакытта беренче ярдәм. 33

6.1.3. Борыннан кан агу вакытында беренче ярдәм. 34

6.1.4. Муен җәрәхәтләнгән вакытта беренче ярдәм. 35

6.1.5. Күкрәк читлеге яраланган вакытта беренче ярдәм. 35

6.1.6. Корсак җәрәхәтләнгән вакытта беренче ярдәм. 37

6.1.7. Кул-аяклар җәрәхәтләнгән вакытта беренче ярдәм. 38

6.2. Агуланган вакытта беренче ярдәм. 41
6.2.1. Авыз аша агуланган вакытта беренче ярдәм. 41
6.2.2. Токсик матдәләр сулыш юллары аша кергәндә беренче ярдәм. 42
6.2.3. Күз зарарланганда беренче ярдәм. 43
6.3. Термик пешүләр вакытында беренче ярдәм. 44
6.4. Эссе (кояш) суккан вакытта беренче ярдәм. 46
6.5. Өшегән вакытта беренче ярдәм. 48
6.6. Гомуми туңган вакытта беренче ярдәм. 49
6.7. Электр тогы сукканда беренче ярдәм. 49
6.8. Агулы хайваннар тешләгәндә яки чакканда беренче ярдәм. 51
6.8.1. Елан чакканда беренче ярдәм. 51
6.8.2. Бөҗәкләр тешләгәндә беренче ярдәм

6.9. Һуштан язганда беренче ярдәм. 53

6.10. Күзән җыеру халәтендә беренче ярдәм. 53

7. Зыян күрүчегә медицина кулланылышы өчен элек табиб билгеләгән дару препаратларын эчәргә ярдәм итү. 54

8. Зыян күрүченең гәүдәсен оптималь хәлгә салу һәм тоту. 55

9. Психологик ярдәм күрсәтү. 56

БЕРЕНЧЕ ЯРДӘМ КҮРСӘТҮ ЧАРАЛАРЫ ИСЕМЛЕГЕ:

1. Вәзгыятьне бәяләү һәм беренче ярдәм күрсәтү өчен куркынычсыз шартлар тәэмин итү.

2. Тышкы кан агуның дәвам итүен ачыклау өчен зыян күрүчене (зыян күрүчеләрне) карап чыгу. Кирәк булганда кан агуны вакытлыча туктату чараларын бер яисә бернчә ысул белән башкару.

3. Зыян күрүченең яшәү билгеләре булуын билгеләү.

АҢ БУЛГАН ЧАКТА:

5. Зыян күрүчене җентекләп карап чыгу. Җәрәхәтләр, яралар, агуланулар, тешләү яки агулы хайваннар чагу билгеләрен ачыклау өчен зыян күрүчене (аңы булганда) сораштыру. Зыян күрүчене механик, химик, электр, термик зарарлаучы факторлар, нурланыш тәэсире һәм гомеренә һәм сәламәтлегенә куркыныч тудыручы башка халәтләр китереп чыгарган зарарлануларны ачыклау өчен сораштыру.

6. Агулы хайваннар чагуы яки җәрәхәтләр, яралар, агуланулар, тешләүләр характерына карап, беренче ярдәм күрсәтү. Механик, химик, электр, термик зарарлаучы факторлар, нурланыш тәэсиреннән килеп чыккан зарарлануларның характерына һәм гомергә һәм сәламәтлеккә куркыныч тудыра торган башка халәтләргә бәйле рәвештә беренче ярдәм күрсәтү.

7. Зыян күрүчегә медицина кулланылышы өчен элек табиб билгеләгән дару препаратларын эчәргә ярдәм итү.

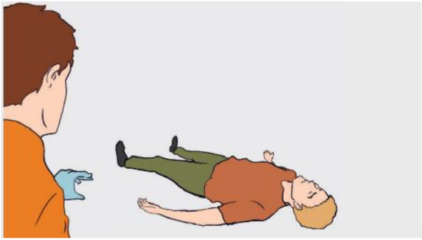
8. Зыян күрүченең гәүдәсен оптималь хәлгә салу һәм тоту.

ЁЖАЦ АШ:

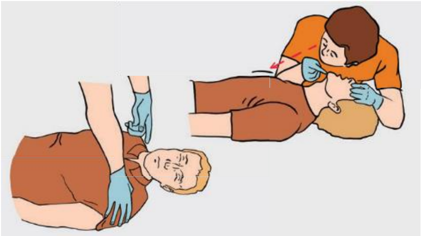
4. Йөрәк-үпкә реанимациясен үткәрү һәм сулыш юлларының үтә алучанлыгын саклау.

9. Ашыгыч медицина ярдәме чакыру (әгәр чакыру элегрәк чакырылмаган булса). Кешенең хәлен тикшереп тору, психологик ярдәм күрсәтү, ашыгыч медицина ярдәменең күчмә бригадасына, медицина оешмасына, беренче ярдәм күрсәтергә тиешле махсус хезмәтләргә тапшыру, транспортировкалау.

Һәлакәт урынында зыян күрүчеләр булганда гамәлләрнең гомуми эзлеклелеге:



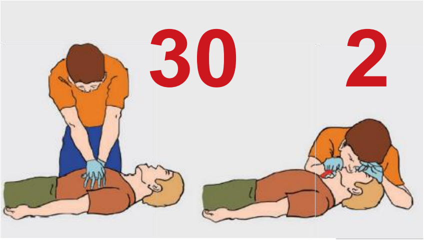
1. Сезгә һәм зыян күрүчегә бернинди куркыныч янамавына инаныгыз. Медицина перчаткалары һәм битлекләр кулланыгыз. Зыян күрүчеләрнең санын бәяләгез һәм, мөмкин булганча, аларга беренче ярдәм күрсәтергә әзер булуыгыз турында хәбәр итегез. Сулыш юллары чит әйбер белән томаланганда, аларның үтә алуын тәэмин итегезь.



2. Зыян күрүчене карап чыгыгыз. Булган очракта, тышкы кан агуын туктатыгыз (19 нчы(е) битне кара).

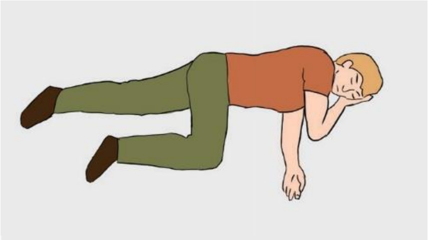
3. Зыян күрүченең аңы һәм сулышы булуын билгеләгез (24 нчы(е) битне кара). Аңы булганда 5 нче пунктка күчегез һәм алдагы путнктларны эшләгез.

4.1. Аңы, сулышы һәм кан әйләнеше булмаганда (мөстәкыйль рәвештә яки әйләнә-тирәдәгеләр ярдәмендә) 103 яки 112 номерлары аша ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз.



2 сулышка 30 басым чагыштырмасында күкрәк читлегенә басымны һәм ясалма сулыш (25 нчы(е) битне кара) ясауны чиратлаштырып, йөрәк-үпкә реанимациясен үткәрә башлагыз.

Булган очракта автоматик тышкы дефибриллятор (АТД) кулланыгыз. (27 нчы(е) битне кара)

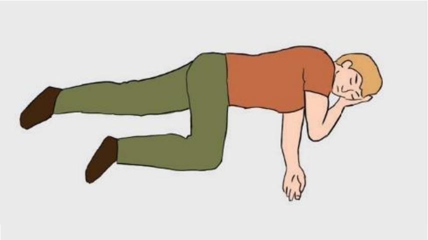


4.2. Аңы булмаганда, зыян күрүчедә яшәү билгеләре барлыкка килгән очракта (яки әгәр дә бу билгеләр аның баштан ук булган булса), өске сулыш юлларының үтә алучанлыгын саклагыз (тотрыклы итеп яны белән яткырыгыз) яки, ияген күтәреп (әгәр тотрыклы итеп яны белән яткыру мөмкин булмаса), зыян күрүченең башын артка ташлап тотып торыгыз.

5. Җәрәхәтләр, яралар, агуланулар, агулы хайваннар тешләве яки чәнчүе билгеләрен, механик, химик, электр, термик зарарлаучы факторлар, нурланыш тәэсире һәм аның гомеренә һәм сәламәтлегенә куркыныч янаган башка халәтләр китереп чыгарган җәрәхәтләрне ачыклау өчен зыян күрүчене җентекләп карап чыгыгыз.

6. Ачыкланган билгеләр нигезендә беренче ярдәм күрсәтегез.

7. Зыян күрүчегә элек табиб билгеләгән дару препаратларын эчәргә ярдәм итегез.



8. Зыян күрүченең тәненә, аның халәте һәм җәрәхәтләре характеры белән билгеләнә торган, оптималь торыш бирегез (хх нчы(е) битне кара).

9. Ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз (әгәр ул элегрәк чакырылмаган булса). Ашыгыч медицина ярдәме яки башка хезмәтләр килгәнче зыян күрүченең хәлен контрольдә тотыгыз, аңа психологик ярдәм күрсәтегез. Ашыгыч медицина ярдәме бригадасы килеп җиткәч, аңа зыян күрүчене тапшырыгыз, сорауларга җавап бирегез һәм мөмкин булган ярдәм күрсәтегез.

1. Вәзгыятьне бәяләү һәм куркыныч факторларны бетерү. Зыян күрүчене күчерү.

Тирә-ягыгызны карап чыгыгыз, үзегез һәм зыян күрүче өчен куркынычсызлык дәрәҗәсен бәяләгез.

Кирәк булса, зыян күрүчене куркынычсыз урынга күчерегез.

Моның өчен зыян күрүчене күчерү ысулларының берсен кулланыгыз.

1.1. Зыян күрүчене автомобильдән яки аны чыгарырга авыр булган урыннан чыгару

Барыннан да элек, үз куркынычсызлыгыгызга инаныгыз!

Зыян күрүчене автомобильдән яки аны чыгарырга авыр булган урыннан кайчан чыгарырга:

- аның гомеренә һәм сәламәтлегенә куркыныч янаганда.;
- зыян күруче булган шартларда беренче ярдәм күрсәтү мөмкин булмаган очракта.

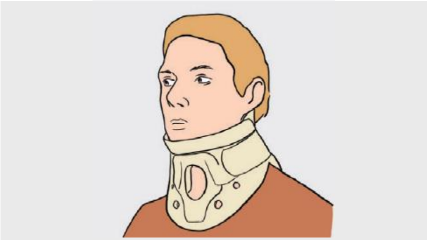
Муенны кул белән беркетмичә чыгару:

- зыян күрүчене, чалбар каешына яки билбавына тотынып, үзегезгә аркасы белән җиңелчә генә борырга кирәк;
- кулларыгызны зыян күрүченең култык асларына тыгарга, бер кулының беләгеннән тотырга;
- зыян күрүчене чыгарырга.

Умырткалыкның муен бүлеген беркетеп чыгару:

- югарыда тасвирланган алымнарны үтәргә;
- шул ук вакытта зыян күрүченең бөгелгән терсәгенә якынрак булган кулыгыз белән аның ияген беркетеп тотарга һәм башын үз күкрәгегезгә кысарга

Зыян күрүчене чыгарганнан соң аны куркынычсыз урынга күчерегез.



Умырткалыкның муен бүлегенә зыян килү шиге булганда башын муен белән бергә хәрәкәтсез калдырырга кирәк.

1.2. Зыян күрүчене күчерү гомуми кагыйдәләре.

Баскычтан өскә менгәндә (транспорт салонына керткәндә) зыян күрүчене башы белән алга алып баралар.

Зыян күрүчене зур кан югалту белән күчергәндә аның аяклары башыннан биегрәк булырга тиеш.

Зыян күрүчене зур кан югалту белән күчергәндә аның аяклары башыннан биегрәк булырга тиеш.

Зыян күрүчене күтәреп алып баручы игътибар белән аяк астына карап бара һәм артта баручыга барлык киртәләр турында хәбәр итә. Зыян күрүчене арттан күтәреп баручы аның хәлен күзәтә һәм кирәк булганда командалар бирә: «Тукта! Коса башлады!» яки «Тукта! Аңын югалтты!».

ЗЫЯН КҮРҮЧЕЛӘРНЕ КҮЧЕРГӘНДӘ АЛАР БЕЛӘН БЕРЬЮЛЫ АЯК-АЯК АТЛАРГА ЯРАМЫЙ!

Зыян күрүчене транспортка кадәр яки куркынычсыз урынга төрле ысуллар белән күчерергә мөмкин. Ысулны сайлау җәрәхәтләрнең характерына һәм зыян күрүченең халәтенә, күченүдә катнашучылар санына һәм аларның физик мөмкинлекләренә бәйле.

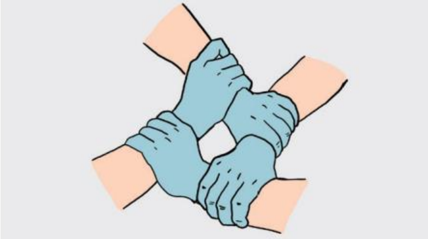
а. Зыян күрүчене ярдәм белән ялгызы күчерү. Аңда булган җиңел зыян күргән затларны күчерү өчен кулланыла.

ә. Зыян күрүчене ялгыз өстерәп алып бару. Авырлыгы зур булган зыян күрүчеләрне якын арага күчерү өчен кулланыла. Кул-аяклары җәрәхәтләнгән зыян күрүчеләргә карата тыела.

б. Зыян күрүчене аркада ялгызы күчерү. Авырлыгы зур булмаган зыян күрүчеләрне күчерү өчен кулланырга мөмкин. Аңсыз хәлдә булган зыян күрүчеләрне күчерү өчен кулланылмый.

в. Зыян күрүчене кулларда күчерү. Бу ысулны куллану өчен җитәрлек физик көчкә ия булган затлар куллана. Бу ысул белән аңсыз хәлдә булган зыян күрүчеләрне күчерү мөмкин. Бу ысул белән умыртка баганасы җәрәхәтләнүенә шик булганда зыян күрүчеләрне күчерергә ярамый.

г. Зыян күрүчене ялгыз җилкәдә күчерү. Бу ысул белән күчергәндә зыян күрүчене кулыннан тотып торырга кирәк. Бу ысул күкрәк, корсак һәм умырткалык җәрәхәтләре белән зыян күрүчеләрне күчергәндә кулланылмый.



д. Зыян күрүчене дүрт кулдан торган йозакта икәү күчерү. Куллар икенче кулның һәм ярдәмченең беләзеген тотып алырлык итеп алына. Кул чукларын беркетү зыян күрүчене тоту өчен җитәрлек нык булырга тиеш.

е. «Йозак» формалашканнан соң зыян күрүче аңа утыра, шуннан соң аны күтәрәләр һәм күчерәләр. Зыян күрүче аны алып баручы кешеләрнең җилкәләренә тотынып тора ала.

ё. Зыян күрүчене аркасы астына таяныч белән өч кулдан торган йозакта икәүләп күчерү. Бу ысулны кулланганда, беренче ярдәм күрсәтүдә катнашучыларның берсе кулын йозакка алмый, ә аны икенчесенең җилкәсенә урнаштыра. Зыян күрүче күчергәндә шушы кулга таяна ала. Шул рәвешле, аңын югалту куркынычы булган яки дүрт кулдан йозакта утырып тора алмаучы зыян күрүчеләрне күчерү гамәлгә ашырыла.

ж. Зыян күрүчене кул һәм аякларыннан икәү күчерү. Бу ысул белән күчергәндә, беренче ярдәм күрсәтүдә катнашучыларның берсе, кулларын култык астына тыгып, зыян күрүчене бер кулының беләгеннән тота, ә икенчесе – тез асларыннан.

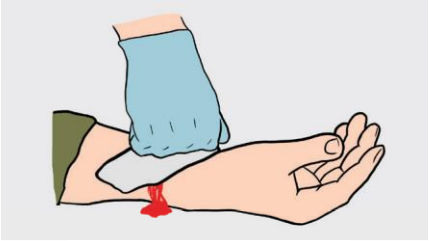
з. Умыртка баганасы имгәнүенә шик булганда зыян күрүчене күчерү. Монда берничә кеше кирәк. Алар беренче ярдәм күрсәтүдә катнашучыларның берсе җитәкчелегендә зыян күрүчене күтәрәләр һәм күчерәләр. Күчергәндә беренче ярдәм күрсәтүдә катнашучыларның берсе зыян күрүченең башын һәм муенын үз беләкләре белән беркетергә тиеш. Умыртка баганасы җәрәхәтләнүенә шик булган зыян күрүче өчен аны каты тигез өслектә (мәсәлән, калканда) күчерү уңайлырак һәм куркынычсызрак.

2. Зыян күрүчене карап чыгу һәм тышкы кан агулар вакытында беренче ярдәм күрсәтү.

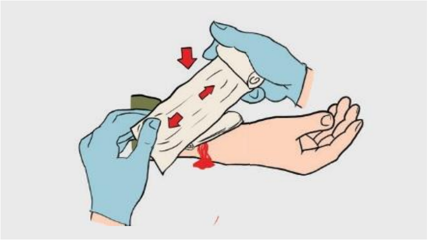
Сезгә дә, зыян күрүчегә дә бернинди куркыныч янамавына инаныгыз. Зыян күрүченең биологик сыеклыкларыннан саклану өчен медицина перчаткаларын кулланыгыз. Зыян күрүчене күчерегез (кирәк булганда).

Көчле тышкы кан агуны ачыклау өчен зыян күрүчене тиз (1-2 секунд эчендә) карап чыгыгыз. Кан агуын иң кулай ысул белән яки аларның комбинациясе белән туктатыгыз.

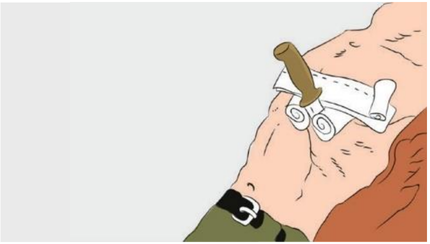
Тышкы кан агуны вакытлыча туктату ысуллары:



1. Ярага туры басым ясагыз.



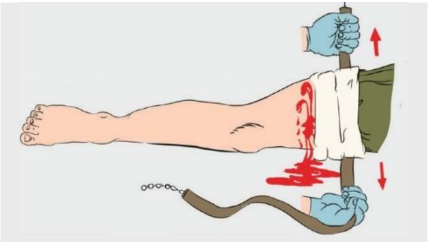
2. Басымлы бәйләвеч салыгыз. Яраны берничә бөкләнгән тастымал яки берничә кысып борып бөкләнгән марле бинт катламы белән каплагыз. Өстән нык бәйләгез. Әгәр бәйләвеч чыланса, аның өстенә тыгыз итеп бөкләнгән тагын берничә тастымал салыгыз һәм бәйләвеч өстенә уч белән нык итеп басыгыз.



Ярада чит предмет булганда, аны бинттан ясалган төргәкләр, пластырь яки бәйләвеч белән теркәгез.

Ярадан чит предметларны һәлакәт урынында чыгару тыела!

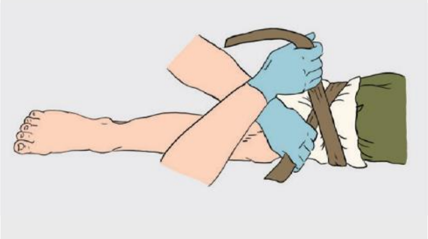
Ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз (мөстәкыйль рәвештә яки әйләнә-тирәдәгеләр ярдәмендә).



Канны туктатучы жгут салыгыз.

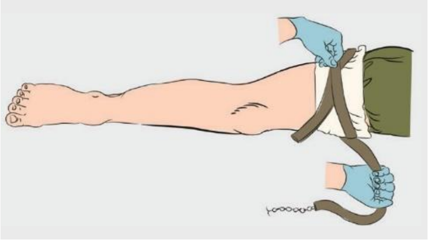
Жгут кул–аяклардан кан агуга башка ысул белән кан агуны туктату мөмкин булмаган яки алар нәтиҗәле булмаган очракта гына салына!

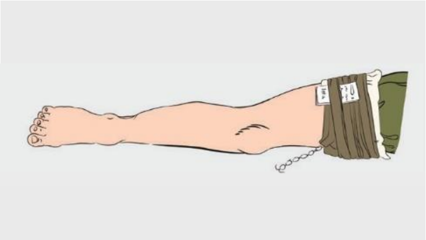
Жгут, ярадан биегрәк һәм аңа мөмкин кадәр якынрак (ярадан 5-7 см ераклыкта), зыян күрүченең йомшак тукыма кисәгенә/кием элементына салына (жгут-турникет искәрмә булып тора).



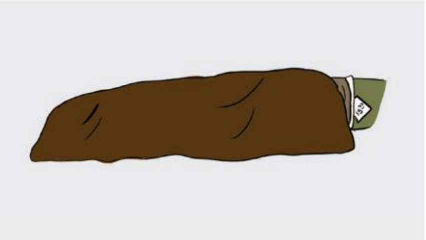
Жгутны кул-аяк астына кертегез һәм сузыгыз. Жгутның беренче әйләнмәсен тартыгыз һәм ярадан кан агуның тукталуына инанызгыз.

Жгутның алдагы әйләнмәләрен яртылаш чамасы эләктереп, өскә таба азрак көч куеп, жгутның алдагы әйләнмәләрен салыгыз.



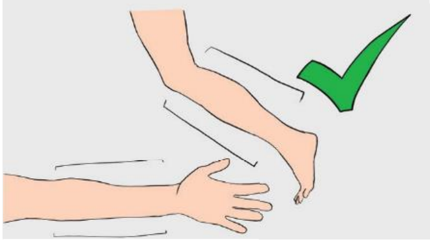


Жгут астына салуның датасын һәм төгәл вакытын күрсәтеп, язу ләктерегез. Жгутны бәйләвеч яки кием элементлары белән капламагыз.

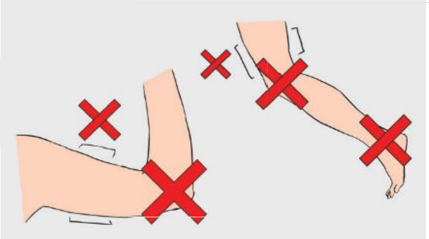


Жгут салганнан соң җәрәхәтләнгән кул-аякны хәрәкәтсез калдырырга (иммобилизацияләргә) һәм җылы кием яки җылы юрган белән төрергә кирәк.

Жгут салуның максималь куркынычсыз вакыты - елның теләсә кайсы вакытында 2 сәгать. Шуннан соң жгутны махсус медицина учреждениесендә генә салырга мөмкин.



Жгутны балтырга һәм беләккә салырга мөмкин!



Жгут буыннарга, җилкәнең урта өчтән бер өлешенә һәм ботның аскы өчтән бер өлешенә салынмый!

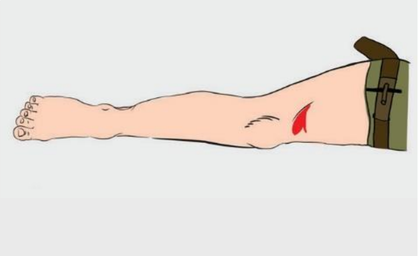
Әгәр ярдәм жгут салуның максималь вакыты беткәнче килмәсә, әзерлек булганда түбәндәгеләрне эшләгез:

1. Ярага туры басым ясагыз.
2. Жгутны 15 минутка йомшартыгыз.
3. Мөмкин булганча кул-аякка массаж ясагыз.
4. Жгутны алдагы салу урыныннан бераз югарырак куегыз.

Әгәр кан агу яңадан башланса һәм ярага туры басым ярдәм итмәсә - кичекмәстән жгутны кысыгыз!

Күп кан югалткан очракта, зыян күрүчене яткырыгыз һәм аякларын күтәрегез.

Жгут-турникет салу:



Тасманы каптырма аша үткәрегез һәм, кул-аякларны әйләндереп, тасманы кысып тартыгыз.

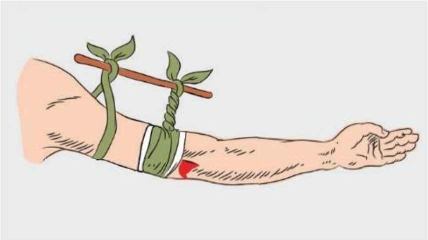
Ябышкак тасманы беркетегез.

Жгутның капкачын (рычагын) кан агуы туктаганчы борыгыз.

Капкачны фиксацияләү тишегенә кертегез (яисә җитештерүче инструкциясендә каралган башка ысул белән).

Табель жгуты булмаганда, бөтергеч-жгут кулланыгыз:

Кул астындагы материалдан (тукымадан, яулыктан) кул-аяк тирәсенә кием өстеннән яисә тукыманы тирегә куеп, бөтергеч-жгут салыгыз. Элмәк хасил булырлык итеп, аның очларын төен белән бәйләгез.



Элмәккә таякны (яки башка шундый предметны) төен астына кертегез.
Таякны әйләндереп, кан туктаганчы бөтергеч-жгутны кысыгыз. Таяк әйләнмәсен өчен, аны беркетеп куегыз.
Бөтергеч-жгут табель жгуты салу кагыйдәләре буенча салына.

3. Аңны һәм сулышны тикшерү ысулы.

Аңын тикшерү өчен, зыян күрүчене җилкәләреннән иплəп кенә тотып селкетегез дә: «Сезгә нәрсә булды? Ярдәм кирәкме?» дип сорагыз.

Сулыш юлларын ачыгыз. Моның өчен бер кулны зыян күрүченең маңгаена куярга, икенче кулның ике бармагы белән ияген күтәрергә һәм башын артка ташларга кирәк.

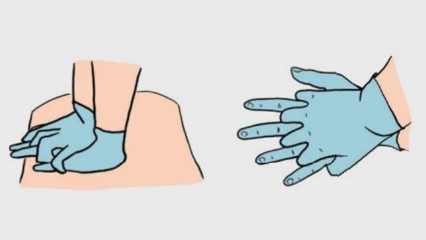
Яңак һәм колагыгыз белән зыян күрүченең авызына һәм борынына иелегез, аның күкрәк читлегенә карагыз.

Аның сулышын тыңлагыз, яңагыгызда сулыш алган һаваны тоегыз. Күкрәк читлегенең хәрәкәтләре булу-булмавын (10 секунд дәвамында) билгеләгез.

Сулыш булмаса, ярдәмчегезгә ашыгыч медицина ярдәме чакырырга кушыгыз: «Кеше суламый. Ашыгыч ярдәм чакырыгыз, чакыргач, миңа хәбәр итегез».

4. Йөрәк-үпкә реанимациясен үткәрү.

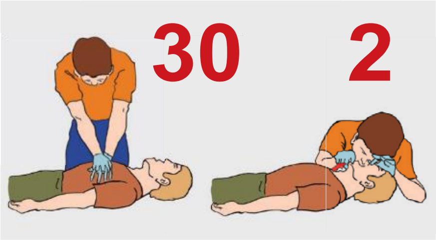
4.1. Күкрәк читлегенә басым ясау кагыйдәләре.



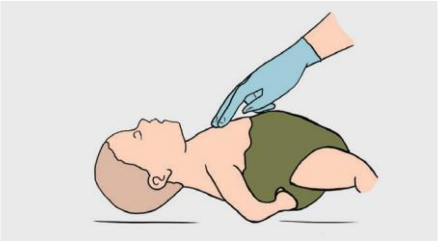
БАРЫ ТИК КАТЫ, ТИГЕЗ ҖИРДӘ ГЕНӘ ҮТКӘРЕЛӘ!

Уч төбен күкрәк читлегенең уртасына куегыз. Икенче кулны беренче кулның өстенә куегыз, бармакларны йозакка салыгыз.

Кулларыгызны терсәк буыннарында турайтыгыз, җилкәләрегезне басым күкрәк яссылыгына перпендикуляр булырлык итеп куегыз.



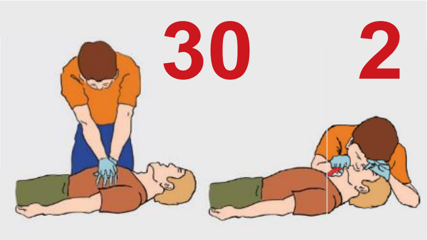
Зыян күрүченең күкрәгенә куллар белән басымны бөтен гәүдә авырлыгы белән, 5-6 см. тирәнлеккә, минутына 100-120 ешлык белән башкарыгыз.



1 яшькә кадәрге балаларның күкрәгенә басым ике бармак белән ясала.
Зуррак яшьтәге балаларга - бер яки ике кул белән.

4.2. Ясалма сулыш ясау кагыйдәләре.

Бер кулыгызны маңгаена куеп, икенче кулыгызның ике бармагы белән ияген күтәреп, зыян күрүченең башын артка ташлагыз. Зыян күрүченең борынын ике бармак белән кысыгыз. Нормаль сулыш алыгыз, зыян күрүченең авызын герметик рәвештә иреннәрегез белән каплагыз, күкрәк читлегенең күтәрелүен күзәтеп, аның сулыш юлларына 1 секунд дәвамында тигез сулыш чыгарыгыз. Ясалма сулышның 2 сулавына 10 секундтан да артык вакыт сарыф ителмәскә тиеш.



Искәрмә: Бу чараны үткәргәндә даруханә составына керә торган «авыз-җайланма-авыз» ясалма сулыш үткәрү җайланмасын кулланырга киңәш ителә.

Реанимация үткәрүче кешеләрнең санына карамастан, күкрәккә 30 басым ясауны 2 ясалма сулыш белән чиратлаштырыгыз.

4.3. Автоматик тышкы дефибриллятор (АТД) куллану.

Мөмкинлек булганда, автоматик тышкы дефибриллятор кулланыгыз! Аны шунда ук та (йөрәк тибеше туктаган вакытта), 3-5 минуттан соң да кулланырга мөмкин.

Моның өчен:

– Попросите помощника принести АНД.

– Йөрәк-үпкә реанимациясен үткәрә башлагыз: күкрәк читлегенә 30 тапкыр басым ясап, 2 тапкыр ясалма сулыш белән чиратлаштырыгыз;

– АТД китерелгәч - АТДНны кабызыгыз һәм күрсәтмәләрне үтәгез;

– электродларны күкрәк читлегенә беркетегез.

Искәрмә: если помощь оказывается двумя и более участниками, то при прикреплении электродов необходимо продолжать проведение СЛР.

АНД командасы буенча зыян күрүчегә беркем дә кагылмавына инаныгыз һәм разряд бирү өчен төймәгә басыгыз!

- Шуннан соң ЙҮР үткәрүне дәвам итегез;

- Зыян күрүчегә ЙҮР һәм дефибрилляцияне чиратлаштырып ярдәм күрсәтүне дәвам итегез.

Йөрәк-үпкә реанимациясен туктатырга мөмкин, әгәр:

ашыгыч медицина ярдәме яисә махсус хезмәтләр бригадалары килсә;

зыян күрүченең тормыш билгеләре барлыкка килсә;

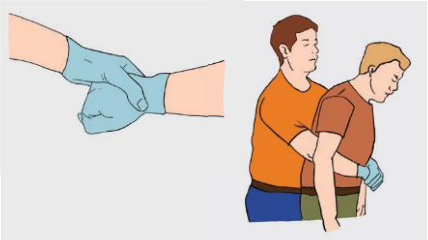
физик арыганлыктан йөрәк-үпкә реанимациясен дәвам итеп булмаса (ярдәмчене җәлеп итәргә кирәк);

беренче ярдәм күрсәтүче кеше өчен куркыныч туса.

4.4. Чит әйбер аркасында сулыш юлларының эше тулысынча бозылганда беренче ярдәм күрсәтү:

ОЛЫЛАРДА

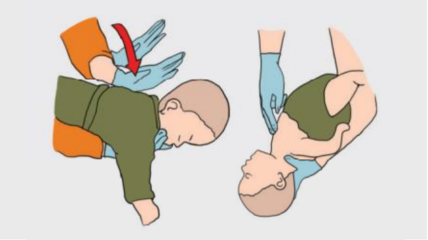
Зыян күрүченең артына басыгыз, аны алга иегез, уч төбе белән калак сөякләре арасына 5 тапкыр кискен сугыгыз. Һәр сугудан соң сулыш юлларын чистардымы-юкмы икәнен тикшерегез.



Әгәр чит әйбер чыкмаган булса, зыян күрүченең корсагының өске өлешен кулларыгыз белән кочаклап алыгыз. Бер кулыгызны йодрыкка кысыгыз да, баш бармагыгызны үзегезгә каратып кендеге өстенә куегыз. Йодрыкны икенче кул белән тотып алыгыз да, эчкә һәм өскә таба кискен итеп аның корсагына басыгыз. Басым сериясен 5 тапкыр кабатлагыз.

ЙӨКЛЕ ХАТЫН-КЫЗЛАРДА ҺӘМ СИМЕЗ ЗЫЯН КҮРҮЧЕЛӘРДӘ (КОРСАККА БАСУ ЯРАМЫЙ ЯКИ БАСЫП БУЛМЫЙ!)

Калак сөякләре арасына сугудан башлап, басымны күкрәк читлегенең аскы өлешенә ясагыз.



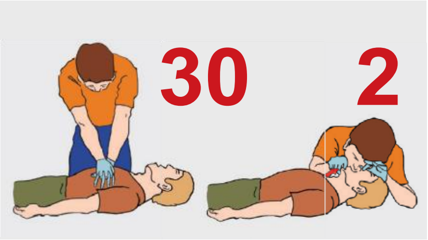
БАЛАЛАРДА

Билгеләре: баланың тыны бетә, сөйләшә алмый, кинәт зәңгәр төскә керә, аңын югалтырга мөмкин.

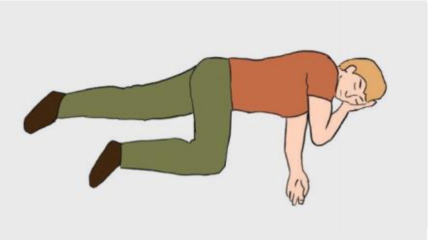
Баланы кулыгызның беләгенә куегыз, башын аска таба куеп, калак сөякләре арасына 5 тапкыр сугыгыз.

Сугуның файдасы булмаса, ике бармак белән күкрәк читлегенең аскы өлешенә 5 тапкыр төртегез. Чит предмет чыгарылганчы бу чараларны кабатлагыз.

Әгәр зыян күрүче аңын югалткан икән - йөрәк-үпкә реанимациясен башлагыз!



Шул ук вакытта, аны вакытында алу өчен, авызда чит әйбер барлыкка килү ихтималын күзәтегез.



Сулышы булдырылганнан соң, зыян күрүчегә тотрыклы итеп яны белән яткырыгыз.

Ашыгыч медицина ярдәме килгәнче сулышны даими тикшереп торыгыз!

5. Зыян күрүчене җентекләп карап чыгу һәм сораштыру үткәрү.

Зыян күрүчене җентекләп карап чыгу. Җәрәхәтләр, яралар, агуланулар, тешләү яки агулы хайваннар чагу билгеләрен ачыклау өчен зыян күрүчене сораштыру. Зыян күрүчене механик, химик, электр, термик зарарлаучы факторлар, нурланыш тәэсире һәм гомеренә һәм сәламәтлегенә куркыныч тудыручы башка халәтләр китереп чыгарган зарарлануларны ачыклау өчен сораштыру.

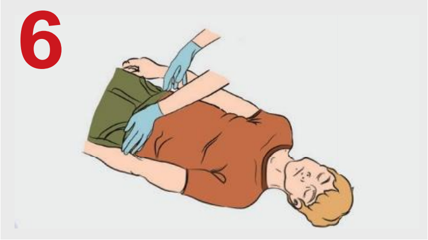
Зыян күрүчене җентекләп карап чыгу максималь сак һәм пөхтә үткәрелә!

Зыян күрүченең башын карагыз.

Зыян күрүченең муенын карагыз

Зыян күрүченең күкрәген һәм аркасын карагыз.

Зыян күрүченең корсагын һәм оча сөяген карагыз.



Зыян күрүченең һәр кулын карагыз

Зыян күрүченең аякларын җентекләп карап чыгыгыз. Зыян күрүченең гомеренә һәм сәламәтлегенә яный торган җәрәхәтләр һәм башка хәлләр ачыкланганда, тиешле беренче ярдәм чараларын үтәгез.

Зыян күрүченең гомеренә һәм сәламәтлегенә яный торган җәрәхәтләр һәм башка хәлләр ачыкланганда, тиешле беренче ярдәм чараларын үтәгез.

6. Нурланыш, югары температура, химик матдәләр тәэсирендә, җәрәхәтләнгәндә, агулы хайваннар тешләгәндә яки чакканда беренче ярдәм.

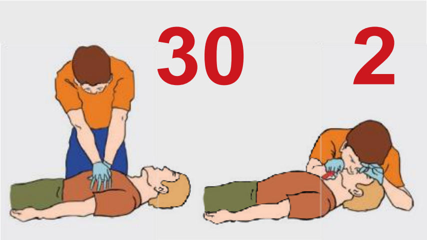
6.1. Җәрәхәтләнгән вакытта беренче ярдәм.

6.1.1. Баш җәрәхәтләнгән вакытта беренче ярдәм.

Кан китүне ярага туры басым ясап һәм басым бәйләвеч куеп туктатыгыз.

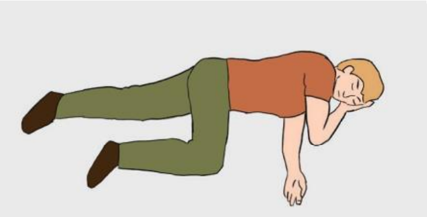
Ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз (мөстәкыйль рәвештә яки әйләнә-тирәдәгеләр ярдәмендә).

Аң һәм сулыш булуны контрольдә тотыгыз.



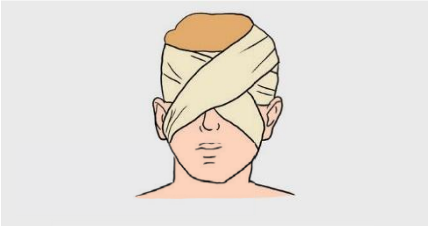
Кда Яшәү билгеләре булмаса, йөрәк-үпкә реанимациясенә керешегез. Ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз (мөстәкыйль рәвештә яки әйләнә-тирәдәгеләр ярдәмендә).

ЙҮРне мөстәкыйль сулыш алу булдырылганчы яки медицина персоналы килгәнче үткәрегез.



Сулышны тбулдырганнан соң (яки сулыш сакланса) зыян күрүчене яны белән яткырыгыз. Ашыгыч медицина ярдәме килгәнче сулышны даими тикшереп торыгыз.

6.1.2. Күзләр һәм күз кабаклары җәрәхәтләнгән вакытта беренче ярдәм.

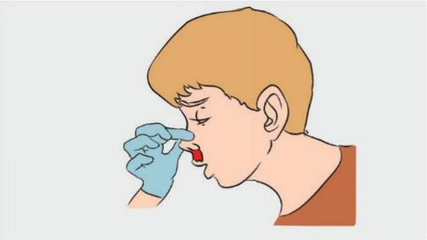


Күз һәм күз кабаклары җәрәхәтләнгәндә ике күзгә дә бәйләвеч салыгыз (әгәр ике күзне дә бәйләвеч белән капламасак, сәламәт күз хәрәкәте зыян күргән күздә хәрәкәт, авырту һәм өстәмә җәрәхәтләр китереп чыгарачак).

Ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз.

Зыян күрүче озата баручы белән кулдан тотып кына хәрәкәт итәргә тиеш!

6.1.3. Борыннан кан агу вакытында беренче ярдәм.



Борыннан кан акканда, зыян күрүчене утыртыгыз, башын бераз алга иегез. Борын канатларын 15-20 минутка кысыгыз. Шул вакытта зыян күрүче авызы белән суларга тиеш!

Борын биленә салкын салыгыз (юеш яулык, кар, боз).

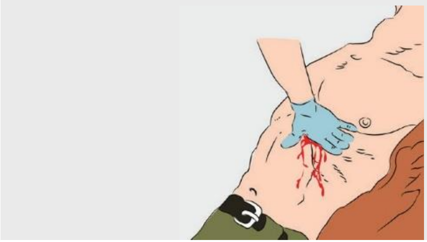
Зыян күрүчегә кан төкерергә киңәш итегез (ашказанына кан эләккән очракта косу барлыкка килергә мөмкин).
Әгәр 15-20 минут эчендә кан туктамаса, ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз.

6.1.4. Муен җәрәхәтләнгән вакытта беренче ярдәм.

Кан киткәндә ярага туры басым ясагыз һәм басым бәйләвеч куегыз.

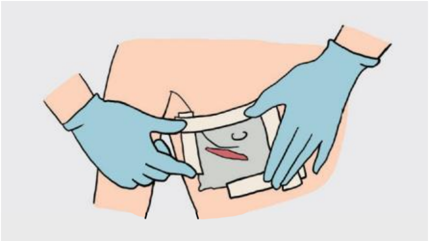
Умырткалыкның муен бүлегендәге җәрәхәткә (юл-транспорт һәлакәте, биеклектән егылу, чуму) шикләнгәндә, әгәр зыян күрүчене күчерергә кирәк булса, аның башын һәм муенын кулдан, беләкләрегез белән теркәгез. Зыян күрүчене ашыгыч рәвештә чыгарганда аның муенын кул белән беркетеп тотыгыз.
Ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз (мөстәкыйль рәвештә яки әйләнә-тирәдәгеләр ярдәмендә).

6.1.5. Күкрәк читлеге яраланган вакытта беренче ярдәм



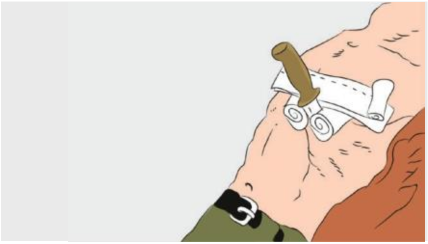
Билгеләре: күкрәк читлегендәге ярадан кан китү, куыклар хасил булу һәм яра аша һава суыру ихтималы.

Җәрәхәттә чит әйбер булмаса, кулыгыз белән яраны кысыгыз һәм аңа һава керүен тыегыз. Яра үтәли булса, яраның керү һәм чыгу урыннарын каплагыз.



Яраны һава үткәрми торган материал белән каплагыз (яраны герметизацияләгез), бу материалны бәйләвеч яки пластырь белән беркетегез.

Зыян күрүчегә, зарарланган якка авышып, ярым утырып тору хәлен бирегез.



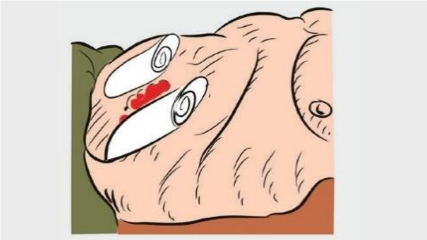
Ярада чит әйбер булганда - аны бинт төргәкләре, пластырь яки бәйләвеч белән теркәгез.

Ярадан чит әйберләрне һәлакәт урынында чыгару тыела!

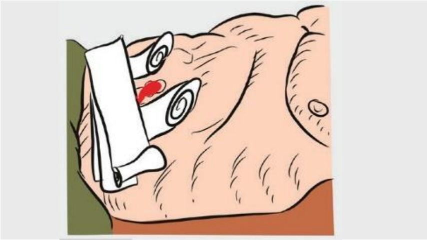
Ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз (мөстәкыйль рәвештә яки әйләнә-тирәдәгеләр ярдәмендә).

6.1.6. Корсак җәрәхәтләнгән вакытта беренче ярдәм.

Кан китү булганда - ярага туры басым ясагыз, басымлы бәйләвеч куегыз.
Ярадан чыккан эчке әгъзаларны кире кертү, аларны каты бәйләү һәм ярадан чит әйберләрне алу тыела.



Эчке әгъзалары чыккан корсак җәрәхәте булганда – әгъзалар тирәсенә марля бинтларыннан төргәк салыгыз (чыккан әгъзаларны саклагыз).



Төргәк өстенә бәйләвеч яки юеш чиста тукыма салыгыз.
Чыккан әгъзаларны кысмыйча гына, бәйләвечне корсакка бәйләп куегыз.

Ябык корсак җәрәхәте булганда (корсак диварының күренми торган җәрәхәтләреннән башка) – корсагына салкын куегыз, аякларын ярым бөгеп һәм аерып асларына төргәк куеп, зыян күрүчене аркасына яткырыгыз.

Зыян күрүчене өшетмәгез. Җылы одеяллар, кием-салым белән төрегез.

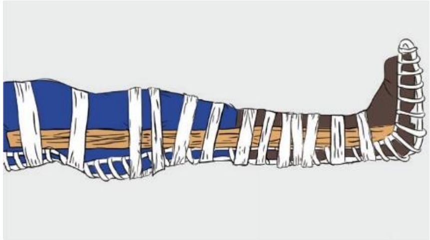
Ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз (мөстәкыйль рәвештә яки әйләнә-тирәдәгеләр ярдәмендә).

Корсак җәрәхәтләре булганда зыян күрүчегә эчәргә һәм ашарга ярамый!
Сусавын басар өчен, иреннәрен юешләтегез!

6.1.7. Кул-аяклар җәрәхәтләнгән вакытта беренче ярдәм.

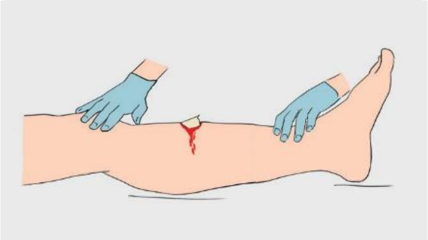
Сезгә дә, зыян күрүчегә дә бернинди куркыныч янамавына инаныгыз. Зыян күрүченең биологик сыеклыкларыннан саклану өчен медицина перчаткаларын кулланыгыз. Зыян күрүчене күчерегез (кирәк булганда).

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

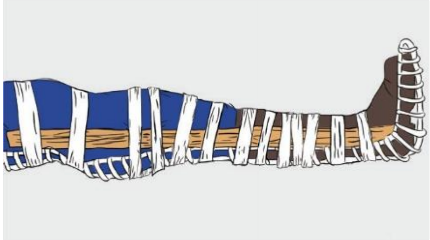


Тышкы кан китүне туктатыгыз.

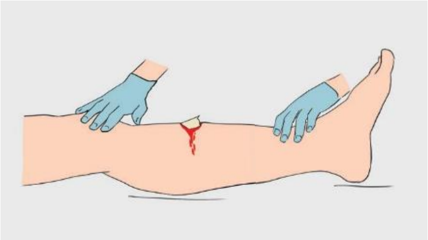
Әгәр зыян күрүчене мөстәкыйль транспортлау күздә тотыла икән – сөяк сыну урынының хәрәкәтсезлеген кием өстенә салынган шиннар яки кул астындагы чаралар ярдәмендә тәэмин итегез.



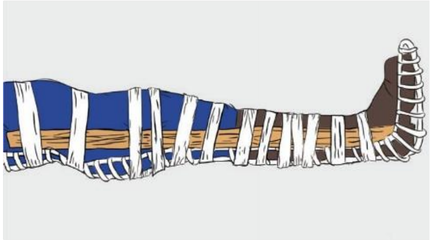
Иммобилизация сыну урыныннан югарырак һәм түбәнрәк урнашкан ике күрше буынны хәрәкәтсез калдырып башкарыла.



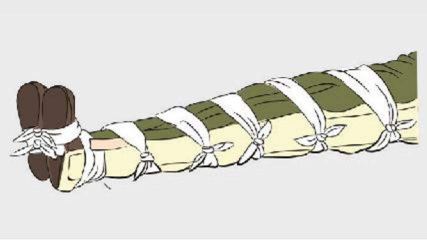
Иммобилизацияләү чарасы сыйфатында шиннар яки яссы тар предметлар: таяклар, такталар, сызгычлар, чыбыклар, фанера, катыргы һ.б. кулланырга мөмкин. Кул астындагы шиннарның очлы кырыйлары һәм почмаклары шомартылырга, бинт белән уралырга тиеш. Шинны салганнан соң бәйләвеч яки пластырь белән беркетеп куярга кирәк. Сынулар булганда шинны кием һәм аяк киеме өстенә салалар.



Ачык сынулар булганда шинны сөяк сыныклары чыгып торган урыннарга куярга ярамый.



Шинны бөтен озынлыгы белән (сыну дәрәҗәсен исәпкә алмаганда), кан әйләнеше бозылмасын өчен бик каты итмичә, очлыкларга бәйләвеч белән тыгыз беркетеп куярга. Аяк сынганда шиннарны ике яктан салырга.



Шиннар яки кул астындагы чаралар булмаганда, зарарланган аякны сәламәт аякка, ә кулны гәүдәгә бәйләп иммобилизацияләргә мөмкин.

Зыян күрүчене өшетмәгез, күп итеп җылы баллы эчемлек бирегез.

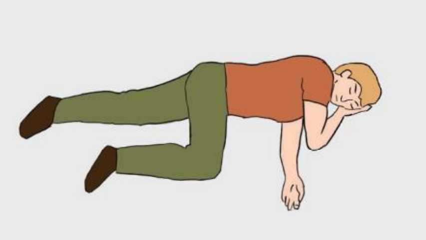
6.2. Агуланган вакытта беренче ярдәм.

6.2.1. Авыз аша агуланган вакытта беренче ярдәм.

Ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз (мөстәкыйль рәвештә яки әйләнә-тирәдәгеләр ярдәмендә). Булган хәлнең сәбәпләрен ачыклагыз (дару белән агуланган очракта, килгән медицина хезмәткәренә дару савытын күрсәтегез). Әгәр зыян күрүче аңында икән, 5-6 стакан су эчәргә һәм ике бармагы белән тел тамырына басып косарга тәкъдим итегез. Косканнан соң юдыруны кабатлагыз. Ашказанны юдырганда эчкән сыеклыкның гомуми күләме 2,5–5 л. булырга тиеш. Ашказанны юдыруны «чиста юдыру суларына» кадәр уткәрергә кирәк.

АҢ БУЛМАГАНДА АШКАЗАННЫ ЮДЫРЫРГА ЯРАМЫЙ!

Әгәр зыян күрүче аңсыз икән, аның мөстәкыйль сулавы һәм (яисә) кан әйләнеше булуын билгеләгез!



Тереклек билгеләре булмаса, йөрәк-үпкә реанимациясенә керешегез (25 нчы(е) битне кара). ЙҮРен мөстәкыйль сулыш булдырылганчы яки медицина персоналы килгәнче үткәрегез!

Сулыш булдырылганнан соң (яки сулыш сакланган булса) зыян күрүчене тотрыклы итеп яны белән яткырыгыз. Ашыгыч медицина ярдәме килгәнче сулышын даими тикшереп торыгыз!

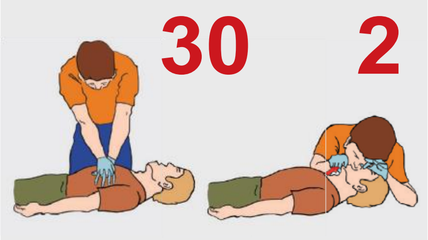
Зыян күрүчене җылы юрганнар, кием-салым белән төрегез.

6.2.2. Токсик матдәләр сулыш юллары аша кергәндә беренче ярдәм.

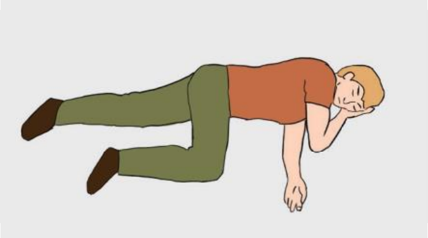
Сезгә дә, зыян күрүчегә дә берни янамавына инаныгыз, зыян күрүчене куркынычсыз урынга алып чыгыгыз яки чыгарга ярдәм итегез, яки тәрәзәләрне ачыгыз, бүлмәне җилләтегез.

Углекислота газы белән агулану билгеләре: күзләрдә кисү, колакларда шалтырау, баш авырту, косу, аңны югалту, тире кызару.

Көнкүреш газы белән агулану билгеләре: баш авыраю, баш әйләнү, колакларда шау-шу, косу, мускулларның кискен хәлсезлеге, йөрәк тибешенең көчәюе, йокымсырау, аңны югалту, бәвел тотмау, тиренең агаруы (күгәрүе), өске сулыш, көзән җыеру.



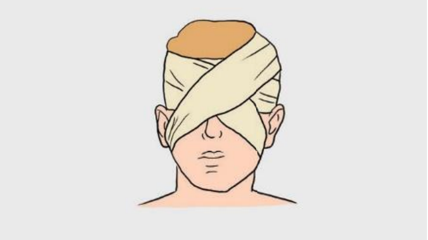
Тереклек билгеләре булмаса, йөрәк-үпкә реанимациясенә керешегез. Ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз (мөстәкыйль рәвештә яки әйләнә-тирәдәгеләр ярдәмендә).
ЙҮРен мөстәкыйль сулау булдырылганчы яки медицина персоналы килгәнче үткәрегез.



Сулышы башланганнан соң (яки сулышы сакланса) зыян күрүчене яны белән яткырыгыз. Ашыгыч медицина ярдәме килгәнче сулышын даими тикшереп торыгыз.

6.2.3. Күз зарарланганда беренче ярдәм.

Күзләр химик рәвештә пешкән очракта яки күзгә чит нәрсә ләккәндә, бармаклар белән күз кабакларын сак кына ачыгыз, күзләрне чиста су белән (бүлмә температурасы яхшырак) яхшылап юыгыз. Күзләрне су борыннан чигәгә агып торырлык итеп юарга кирәк.



Ике күзгә дә бәйләвеч салыгыз (әгәр ике күзне дә бәйләвеч белән капламасак, сәламәт күзнең хәрәкәте зыян күргән күздә хәрәкәт һәм авырту китереп чыгарачак).

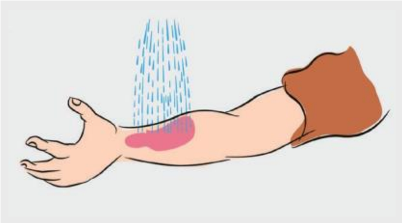
Ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз (мөстәкыйль рәвештә яки әйләнә-тирәдәгеләр ярдәмендә).

Зыян күрүче озата баручы белән кулдан тотып кына хәрәкәт итәргә тиеш!

6.3. Термик пешүләр вакытында беренче ярдәм.

Үзегезгә бернинди куркыныч янамавына инаныгыз. Зыян күрүчене туктатыгыз, җиргә яткырыгыз.

Янган киемнәрне теләсә нинди ысул белән сүндерегез (мәсәлән, кешене янмый торган тукыма белән каплагыз).



Пешкән җирне 20 минут дәвамында су белән суытыгыз.

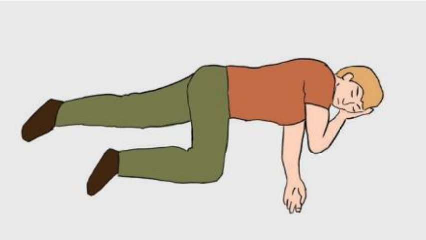
Куыкларны ачмагыз, ярадан чит әйберләрне һәмябышкан киемнәрне алмагыз! Пешкән җиргә стериль бәйләвеч һәм бәйләү өстенә салкын салыгыз. Күп итеп эчәргә бирегез.

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

6.4. Эссе (кояш) суккан вакытта беренче ярдәм.

Эссе (кояш) сугу билгеләре барлыкка килгәндә (тән температурасы күтәрелү, тиресе дымлы аксыл, баш авырту, күңел болгану һәм косу, баш әйләнү, хәлсезлек, аңны югалту, күзән җыеру, йөрәк тибеше һәм сулыш ешаю) зыян күрүчене салкынча, җилләтелә торган урынга (күләгәгә, ачык тәрәзә янына) күчерегез.

Тереклек билгеләре булмаса, йөрәк-үпкә реанимациясенә керешегез.
Ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз (мөстәкыйль рәвештә яки әйләнә-тирәдәгеләр ярдәмендә).
ЙҮРен мөстәкыйль сулыш алу булдырылганчы яки медицина персоналы килгәнче үткәрегез.



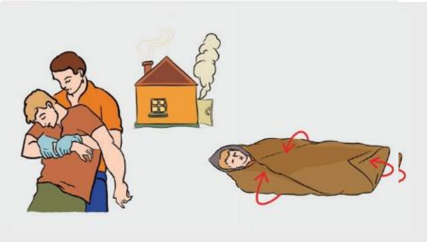
Сулыш башланганнан соң (яки сулыш сакланса) зыян күрүчене яны белән яткырыгыз. Ашыгыч медицина ярдәме килгәнче сулышын даими тикшереп торыгыз.

Салкын суда юешләткән сөлгеләрне (тастымалларны) башына һәм муенына салыгыз.

Көзән җыерганда, җәрәхәтләрдән саклап, зыян күрүченең башын һәм гәүдәсен (басмыйча гына) тотып торыгыз.

Аңына килгәч (булганда) зыян күрүчегә салкынча су эчерегез.

6.5. Өшегән вакытта беренче ярдәм.



Зыян күрүчене җылырак урынга күчерегез.

Зарарланган кул-аякларны һәм тән өлешләрен җылылыкны тоткарлаучы материаллар (мамык, юрган, кием) белән каплагыз.
Җылыту «эчтән» бер үк вакытта кан әйләнешен көйгә салу белән бергә булырга тиеш.

Зарарланган урыннарны актив җылытырга (мәсәлән, кайнар суга төшерергә) уарга, ышкырга, нәрсә белән булса да сөртергә ярамый!

Зыян күрүчене юрганнарга төрегез, кирәк булса коры кием кидерегез. Күп итеп кайнар татлы эчемлек бирегез. Кайнар ризык ашатыгыз.

Алкоголь куллану тыела!

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

6.6. Гомуми туңган вакытта беренче ярдәм.

Зыян күрүчене җылы бүлмәгә алып кертегез яки аны җылытыгыз (җылы юрган, коткару җаймасе, кием белән төрегез). Ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз (мөстәкыйль рәвештә яки әйләнә-тирәдәгеләр ярдәмендә.

Әгәр зыян күргән кеше аңында булса, күп итеп кайнар татлы эчемлек бирегез. Кайнар ризык ашатыгыз.

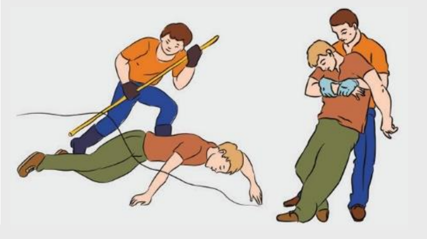
Алкоголь куллану тыела!

6.7. Электр тогы сукканда беренче ярдәм.

Ашыгыч оператив хезмәтләрне 112 номеры буенча чакырыгыз. Үзегезнең иминлегегезне тәэмин итегез. Зыян күрүчегә шунда ук кагылмагыз, чөнки ул электр тогы тәэсирендә булырга мөмкин.

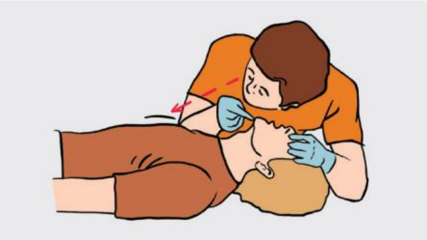
Мөмкин булганча ток чыганагын сүндерегез – көнкүреш электрлыгы очрагында моны сүндергеч яки электр санагычында автоматик сүндерү җайланмасын кулланып мөстәкыйль рәвештә эшләргә мөмкин. Җитештерү объектында яисә югары вольтлы электр челтәрләрендә электр энергиясе белән зарарланган очракта, авария-коткару формированиеләренең килеп җитүен көтәргә кирәк.

Зыян күрүчегә якынлашканда җир буйлап вак-вак адымнар белән барыгыз.



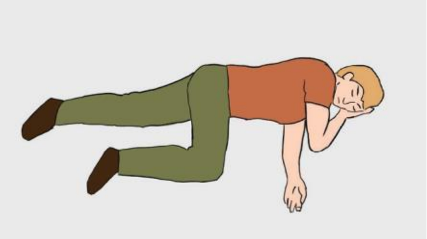
Зыян күрүчедән чыбыкны ток үткәрми торган коры предмет (таяк, пластик) белән алып ташлагыз.

Зыян күрүчене киеменән тотып чыбык җиргә тию урыныннан яки көчәнеш астында булган җиһазлардан 10 метрдан да ким булмаган арага тартып алыгыз.



Мөстәкыйль сулыш булуын билгеләгез.

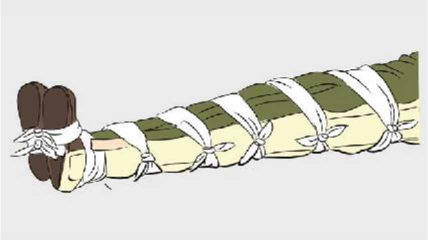
Тереклек билгеләре булмаса, йөрәк-үпкә реанимациясенә керешегез. Әгәр моңа кадәр эшләнмәгән булса, ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз (мөстәкыйль рәвештә яки әйләнә-тирәдәгеләр ярдәмендә). ЙҮРен мөстәкыйль сулыш башланганчы яки медицина персоналы килгәнче үткәрегез.



Сулый башлаганнан соң (яки сулыш сакланса) зыян күрүчене яны белән яткырыгыз. Ашыгыч медицина ярдәме килгәнче сулышын даими тикшереп торыгыз.

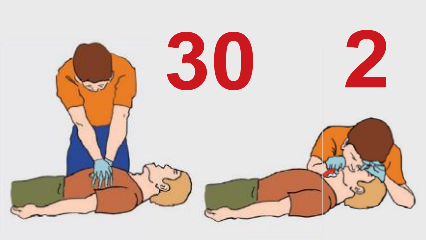
6.8. Агулы хайваннар тешләгәндә яки чакканда беренче ярдәм.

6.8.1. Елан чакканда беренче ярдәм.

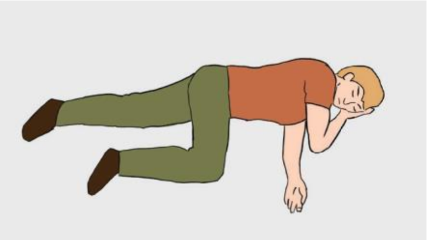


Зыян күргән кул-аякны хәрәкәтсез тотыгыз. Аякны тешләгәндә аны икенче аягына бәйләп куегыз.

Кулны тешләгәндә - аны бөкләнгән хәлдә гәүдәгә теркәгез. Тешләгән урынга салкын салырга мөмкин.



Тереклек билгеләре булмаса, йөрәк-үпкә реанимациясенә керешегез.
Ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз (мөстәкыйль рәвештә яки әйләнә-тирәдәгеләр ярдәмендә).
ЙҮРен мөстәкыйль сулыш башланганчы яки медицина персоналы килгәнче үткәрегез.



Сулыш башланганнан соң (яки сулыш сакланса) зыян күрүчене яны белән яткырыгыз. Ашыгыч медицина ярдәме килгәнче сулышны даими тикшереп торыгыз.

6.8.2. Бөҗәкләр тешләгәндә беренче ярдәм.

Бөҗәк тешләгәндә ярадан угын алыгыз.

Тешләгән урынга салкын салыгыз.

Аллергик реакция барлыкка килгәндә, табибка мөрәҗәгать итәргә кирәк.

Медицина хезмәткәре килгәнче зыян күрүченең хәлен күзәтегез.

6.9. Һуштан язганда беренче ярдәм.

Билгеләре: агарыну, кинәт кыска вакытлы аңны югалту.

Зыян күрүчене яны белән яткырыгыз, галстугын бушатыгыз, өске кием якасын ычкындырыгыз, чалбар каешын бушатыгыз, аяк киемен салыгыз, саф һава тәэмин итегез.

Әгәр дә аң 3-5 минуттан артык килмәсә, ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз (мөстәкыйль рәвештә яки әйләнә-тирәдәгеләр ярдәмендә).

Һәрхәлдә, һуштан язуның сәбәбен тикшерү һәм ачыклау өчен табибка мөрәҗәгать итәргә кирәк.

6.10. Көзән җыеру халәтендә беренче ярдәм.

Билгеләре: көтелмәгән, контрольсез, ритмик мускул кыскарулары (конвульсияләр), сулыш/аң регуляр булмавы яки вакытлыча булмавы, авыздан төкерек яки күбек агуы, күзләр акаю, телне тешләү ихтимал.

Көзән җыеру халәте барлыкка килгәндә зыян күрүчегә ярдәм итегез (әгәр ул егыла икән), җәрәхәтләрдән саклап, зыян күрүченең башын һәм гәүдәсен тотып торыгыз (басмыйча гына).

Өянәк тәмамланганнан соң кыска вакытлы аң югалту булырга мөмкин.

Зыян күрүчене яны белән яткырыгыз һәм (мөстәкыйль рәвештә яки әйләнә-тирәдәгеләр ярдәмендә) ашыгыч медицина ярдәме чакырыгыз.

Һәрхәлдә, көзән җыеру булганда табибка мөрәҗәгать итәргә кирәк.

7. Зыян күрүчегә медицина кулланылышы өчен элек табиб билгеләгән дару препаратларын эчәргә ярдәм итү.

Кайбер очракларда зыян күрүченең хәле элек ачыкланган авырулар аркасында начарланырга мөмкин. Мондый очракларда зыян күрүчегә элек дәвалаучы табиб билгеләгән дару препаратларын эчәргә ярдәм кирәк булырга мөмкин.

Беренче ярдәм күрсәткәндә (әгәр зыян күрүче аңында булса) аңарда нинди дә булса авырулар бармы (мәсәлән, диабет, югары/түбән кан басымы һ.б.) һәм ул ниндидер дару препаратларын даими нигездә эчәме дип сорагыз.

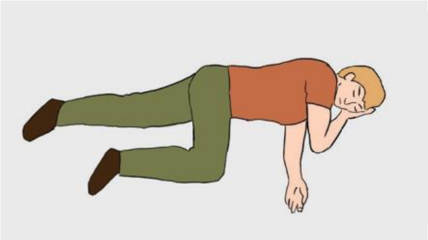
Зыян күрүченең хәле турында (авыруны күздә тотып) һәм аңа хәзер дару препаратын эчәргә кирәкме икәнен сорагыз.

Дару табарга һәм аны эчәргә булышыгыз.

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

Зыян күрүченең хәлен тикшереп торыгыз.

8. Зыян күрүченең гәүдәсен оптималь хәлгә салу һәм тоту.



Тотрыклы ян торышы:

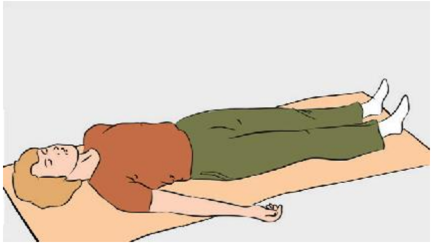
- Аңсыз.
- Бик еш косканда.
- Арка һәм арт саны пешкән очракта.

Аякларны күтәреп һәм тезләрне бөгеп аркада яту:

- Корсак куышлыгы җәрәхәтләнгәндә.
- Кан күп югалганда яки эчке кан китүгә шик булганда.

Утырган яки ярым утырган хәл:

– Күкрәк читлеге җәрәхәтләнгәндә.



Аркада, каты тигез өслектә яту:

– Умыртка баганасы имгәнүенә шикләнгәндә.

9. Психологик ярдәм күрсәтү.

Психологик ярдәм күрсәтү (аерым белешмәлектә яки безнең сайтта өйрәнегез).

@ РОССИЯ ГТХМ АШЫГЫЧ ПСИХОЛОГИК ЯРДӘМ ҮЗӘГЕ ФДБУ