



## Ресей МЧС

Ресей Федерациясының Істер министрлігі азаматтық қорғаныс, төтенше жағдайлар бойынша және дүлей зілзалалардың зардаптарын жою жөніндегі

# ЗАРДАП ШЕККЕНДЕРГЕ АЛҒАШҚЫ КӨМЕК КӨРСЕТУ

## ЖАДЫНАМА

**Жадынама кең ауқымды тұлғаларға арналған.**

Жадынамада отандық және шетелдік тәжірибе негізінде баяндалған зардап шеккендерге алғашқы медициналық көмек көрсету, жазатайым оқиғалар, жарақаттар, уланулар және басқа жағдайлар кезінде және өмірі мен денсаулығына қауіп төндіретін аурулар бойынша замануи ұсыныстар.

Жадынама алғашқы көмек көрсетудің теориялық негіздерін зерделеу және қайталау үшін, және бақытсыз жағдайда қалай әрекет ету керектігі туралы қажетті ақпаратты қамтуға арналған.

© "РЕСЕЙ МЧС ЭҚК" ФМБМ, 2024

# **ЗАРДАП ШЕККЕНДЕРГЕ АЛҒАШҚЫ КӨМЕК КӨРСЕТУ**

**ЖАДЫНАМА**

Мәскеу, 2024

Алғашқы көмек көрсету өмірді сақтап қалудың маңызды факторы болып табылады және зардап шеккендердің денсаулығы мен өмірге қауіп төндіретін ағзадағы бұзылулар жағдайларды жоюға мүмкіндік береді. Алғашқы көмек көрсету оқиға куәгерлері мен құтқару қызметінің қызметкерлері мүмкін. Ол үшін олар, алғашқы көмек көрсету үшін оқытылуы және жабдықталуы керек. Сондықтан қазіргі сәйкес келетін заманға оқу құралдарын шығару заңнамаға және алғашқы көмек көрсетудің заманауи қағидаларына, колданылып жүруге үлкен қызығушылық тудырады.

Жадынама Ресей Федерациясының денсаулық сақтау Министрлігі «Бірінші көмек көрсету тәртібі бойынша» бекіткенге сәйкес әзірленді.

**Жадынама жақсы суреттелген және әдістерді көрнекі әртүрлі жағдайлар мен жарақаттар кезінде алғашқы көмек көрсету түрде көрсетеді .**

*"Орталық ғылыми" ФМБУ әдістемелік аккредиттеу және модельдеу орталығының жетекшісі-*

*Ресей Денсаулық сақтау министрлігі" Денсаулық сақтауды ұйымдастыру және ақпараттандыру ғылыми-зерттеу институты, "Ресейдің алғашқы медициналық көмек көрсету қоғамы" бүкілресейлік қоғамдық ұйымының төрағасы, м.ғ.д., профессор Дежурный Леонид Игоревич.*

**АЛҒАШҚЫ КӨМЕК** - бұл адам өмірін құтқару бойынша шұғыл қарапайым іс-шаралар кешені. Оның мақсаты - өмірге қауіп төндіретін құбылыстарды жою, сонымен қатар одан әрі зақымданулар мен асқынулар мүмкін болатын жағдайлардың алдын алу.

Ресей Федерациясы Денсаулық сақтау министрлігінің 3.05.2024 жылғы № 220н бұйрығына сәйкес "Алғашқы медициналық көмек көрсету тәртібін бекіту туралы" (Ресей Федерациясының Әділет министрлігінде тіркелген Федерацияның 31.05.2024 жылғы №78363 тіркеу нөмірі) 9 шұғыл жағдай және 9 оқиға, бар кез келген адам өмірді құтқару үшін меңгере алатын дерлік.

### **АЛҒАШҚЫ КӨМЕК КӨРСЕТІЛЕТІН ЖАҒДАЙЛАРДЫҢ ТІЗБЕСІ:**

1. Сананың жоқтығы.
2. Тыныс алуды және (немесе) қан айналымын тоқтату.
3. Тыныс алу жолдарының бөгде затпен өткізгіштігінің бұзылуы және өмірі мен денсаулығына қатер төндіретін өзге де жағдайлар, және тыныс алудың бұзылуы.
4. Сыртқы қан кетуі.
5. Механикалық, химиялық, электрлік, термиялық әсерлерден туындаған жарақаттар, жарақаттар және зақымданулар зақымдаушы факторлар, сәулеленудің әсері.
6. Улану.
7. Улы жануарлардың тістеуі немесе шағуы.
8. Естен танумен қатар жүретін құрысулар.
9. Стресске жедел психологиялық реакциялар.

## АЛҒАШҚЫ КӨМЕК КӨРСЕТУ ЖӨНІНДЕГІ ІС-ШАРАЛАРДЫҢ ТІЗБЕСІ:

1. Жағдайды бағалау және алғашқы медициналық көмек көрсету үшін қауіпсіз жағдайларды қамтамасыз ету.
2. Жәбірленушіге (зардап шеккендерге) жүргізіліп жатқан шолу, жағдайды анықтау, сыртқы қан кету тексерісін жүргізу үшін. Қажет болған жағдайда бір немесе бірнеше жолмен уақытша қан кетуін тоқтату жөніндегі іс-шараларды жүзеге асыру.
3. Зардап шеккен адамда тіршілік белгілерінің болуын анықтау.
4. Жүрек-өкпе реанимациясын жүргізу және тыныс алу жолдарының өткізгіштігін сақтау.
5. Зардап шеккен адамды егжей-тегжейлі тексеру және зардап шеккен адамнан (есі бар болса) сұрау жүргізу, жарақаттану, улану, улы жануарлардың тістеуі немесе шағуы, зақымдану белгілерін анықтау үшін, механикалық, химиялық, электрлік, термиялық зақымдаушы факторлардың әсерінен, сәулеленудің және өмір мен денсаулыққа қауіп төндіретін басқа жағдайлардың әсерінен.
6. Жарақаттардың, жаралардың, уланулардың, шағулардың немесе улы жануарлардың шағуы, механикалық, химиялық, электрлік әсерлерден болатын зақымданулар, термиялық зақымдаушы факторлармен, сәулеленудің әсерімен және өмірге қауіп төндіретін басқа жағдайлармен және денсаулыққа жарақаттардың сипатына қарай алғашқы көмек көрсету.
7. Зардап шеккен адамға медициналық қолдану үшін бұрын дәрігер тағайындаған дәрілік препараттарды қабылдауда көмек көрсету керек.
8. Жәбірленушінің денесінің оңтайлы жағдайын қамтамасыз ету және қолдау.
9. Жедел медициналық көмекті шақыру (егер шақыру бұрын жасалмаған болса), жағдайды бақылау, психологиялық қолдау көрсету, орнын ауыстыру, тасымалдау, жедел жәрдемнің көшпелі бригадасына, медициналық ұйымға, міндетті медициналық көмекті көрсетуге арнаулы қызметтерге тапсыру.

Ресей Федерациясының 2011.11.21 № 323 "Азаматтардың денсаулығын сақтау негіздері туралы" Федералдық заңының 31-і Ресейдегі әрбір адам арнайы дайындығы болған жағдайда шұғыл жағдайда алғашқы медициналық көмек көрсетуге құқылы және (немесе) дағдыларды меңгеру. Сонымен қатар, Қылмыстық, әкімшілік және азаматтық "Аса қажеттілік" бабы Ресей Федерациясының Кодекстері жәбірленуші қайтыс болғанда да немесе алғашқы медициналық көмек көрсету кезінде .абайсызда зиян келтірілген болған жағдайда да алғашқы медициналық көмек көрсеткен адамды қорғайды.

# МАЗМҰНЫ

Алғашқы көмек көрсету жөніндегі іс-шаралардың тізбесі	11
Оқиға орнындағы зардап шеккендердің қатысуымен	
іс-қимылдардың жалпы реттілігі	12
1. Жағдайды бағалау және қауіп төндіретін	14
Фактілерді жою. Зардап шегушінің орнын ауыстыру.	
1.1. Зардап шегушіні	15
автокөліктен немесе қиын жерден шығару.	
1.2. Зардап шегушіні тасымалдаудың жалпы ережелері.	16
2. Зардап шегушіге шолу тексерісін жүргізу және	19
сыртқы қан кетулер кезіндегі алғашқы көмек көрсету.	
3. Сана мен тыныс алуды тексеру әдісі.	24
4. Жүрек-өкпе реанимациясын жүргізу.	
4.1. Кеудеге қысым жасау ережелері.	25
4.2. Жасанды тыныс алу ережелері.	27

4.3. Автоматты сыртқы дефибриллятор (АДА) құрылғыны қолдану.	27
4.4. Тыныс алу жолдарының өткізгіштігі бөгде затпен толық бұзылған жағдайда алғашқы медициналық көмек көрсету.	29
5. Жәбірленушіні егжей-тегжейлі тексеру және сұхбат жүргізу.	31
6. Жарақаттану, сәулелену, ыстық температура, химиялық заттар, шағу немесе улы жануарлардың тістеуі кезіндегі алғашқы көмек.	32
6.1. Жарақат алған кездегі алғашқы көмек.	32
6.1.1.Бас жарақаты кезіндегі алғашқы көмек.	32
6.1.2. Көздің және қабақтың жарақаттары кезіндегі алғашқы көмек.	33
6.1.3. Мұрыннан қан кету кезіндегі алғашқы көмек.	34
6.1.4. Мойын жарақаты кезіндегі алғашқы көмек.	35
6.1.5. Кеуде қуысының жарақаты кезіндегі алғашқы көмек.	35
6.1.6. Іштің жарақаты кезіндегі алғашқы көмек.	37
6.1.7. Аяқ-қол жарақаттары кезіндегі алғашқы көмек.	38

<b>6.2. Улану кезіндегі алғашқы көмек.</b>	<b>41</b>
<b>6.2.1. Ауыз арқылы улану кезіндегі алғашқы көмек.</b>	<b>41</b>
<b>6.2.2. Тыныс алу жолдары арқылы уытты заттар өткен кезіндегі алғашқы көмек.</b>	<b>42</b>
<b>6.2.3. Көздің зақымдануы кезіндегі алғашқы көмек.</b>	<b>43</b>
<b>6.3. Термиялық күйіктер кезіндегі алғашқы көмек.</b>	<b>44</b>
<b>6.4. Жылу (күн) өткен кезіндегі алғашқы көмек.</b>	<b>46</b>
<b>6.5. Үсік шалған кездегі алғашқы көмек.</b>	<b>48</b>
<b>6.6. Жалпы гипотермия кезіндегі алғашқы көмек.</b>	<b>49</b>
<b>6.7. Электр тогының соғуы кезіндегі алғашқы көмек.</b>	<b>49</b>
<b>6.8. Улы жануарлардың тістеуі немесе шағу кезіндегі алғашқы көмек</b>	<b>51</b>
<b>6.8.1. Жылан шаққан кездегі алғашқы көмек.</b>	<b>51</b>
<b>6.8.2. Жәндіктердің шағуына алғашқы көмек.</b>	<b>52</b>

6.9. Естен тану кезіндегі алғашқы көмек.	53
6.10. Құрысу аурулары кезіндегі алғашқы көмек.	53
7. Зардап шеккен адамға медициналық қолдану үшін бұрын дәрігер тағайындаған дәрілік препараттарды қабылдауға көмек көрсету.	
8. Зардап шеккен адамның денесіне оңтайлы қалпын беру және сақтау	55
9. Психологиялық қолдау көрсету.	56

## АЛҒАШҚЫ КӨМЕК КӨРСЕТУ ЖӨНІНДЕГІ ІС-ШАРАЛАРДЫҢ ТІЗБЕСІ:

1. Жағдайды бағалауды жүргізу және алғашқы медициналық көмек көрсету үшін қауіпсіз жағдайларды қамтамасыз ету.

2. Сыртқы қан кетудің жалғасын анықтау үшін жәбірленушіге (зардап шеккендерге) жалпы шолу жүргізу.

Қажет болған жағдайда қан кетуді бір немесе бірнеше тәсілмен уақытша тоқтату шараларын жүзеге асыру.

3. Зардап шеккен адамда тіршілік белгілерінің болуын анықтау.

САНА БАР:

САНА ЖОҚ:

5. Зардап шешушіні егжей-тегжейлі қарап-тексеруді және (есі болған жағдайда)

сұрақ қоюды жүргізу, зардап шеккен адамның жарақаттар, жаралану, уланулар, улы жануарлардың тістеуі немесе шағуы, механикалық, химиялық әсерлерден болатын зақымданулардың,

электрлік термиялық зақымдаушы факторлармен, сәулеленудің әсерінен және өмір мен денсаулыққа қауіп төндіретін басқа жағдайлардың белгілерін анықтау үшін.

6. Сипатына қарай алғашқы көмек көрсету

жарақаттар, жаралану, уланулар, улы жануарлардың тістеуі немесе шағуы механикалық, химиялық әсерлерден болатын зақымданулардың, электрлік, термиялық зақымдаушы факторлармен, сәулеленудің әсерінен және өмірге мен денсаулыққа қауіп төндіретін басқа жағдайлардың белгілерін анықтау үшін.

7. Зардап шеккен адамға медициналық қолдану үшін бұрын дәрігер дәрілік препараттарды қабылдауға көмек көрсету.

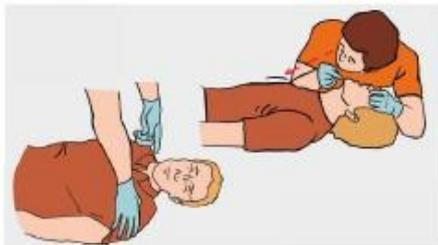
тағайындаған

8. Жәбірленушінің денесінің оңтайлы жағдайын қамтамасыз ету және қолдау.

4. Жүрек-өкпе реанимациясын жүргізу және тыныс алу жолдарының өткізгіштігін сақтау

9. Жедел медициналық көмекті шақыру (егер шақыру бұрын жасалмаған болса), жағдайды бақылау, психологиялық қолдау көрсету, орнын ауыстыру, тасымалдау, жедел жәрдемнің көшпелі бригадасына, медициналық ұйымға, міндетті медициналық көмекті көрсетуге арнаулы қызметтерге тапсыру.

## Оқиға орнындағы іс-қимылдардың жалпы реттілігі зардап шеккендердің қатысуымен:



1. Сізге және зардап шеккен адамға қауіп төндірмейтініне көз жеткізіңіз. Медициналық құралдарды қолғаптар мен маскалар пайдаланыңыз. Зардап шеккендердің санын бағалаңыз және мүмкіндігінше, оларға алғашқы медициналық көмек көрсетуге дайын екеніңізді хабарлаңыз. Бөгде затпен бітеліп қалған тыныс алу жолдарының өткізгіштігін қамтамасыз етіңіз.

2. Жәбірленушіге жалпы шолу жасаңыз. Сыртқы қан кетуді тоқтатыңыз егер ол табылса (18-бетті қараңыз).

3. Сананың болуын анықтаңыз (б. қараңыз). 23) және зардап шеккен адамның тыныс алуын. Егер санасы болса, № 5 тармаққа және одан әрі қарай жүріңіз.

4.1. Сана, тыныс алу және қан айналымы болмаған жағдайда (өз бетіңізше немесе басқалардың көмегімен) 103 немесе 112 нөмірі бойынша жедел жәрдем шақырыңыз.



Жүрек-өкпе реанимациясын бастаңыз, кезектесіп кеудеге қысым

жасап және жасанды тыныс алғызып (қараңыз.24-бет) 2тыныс алу үшін 30 қысымның жасалуы керек.

### **Бар болса, сыртқы автоматты дефибрилляторды пайдаланыңыз (26 бетті қараңыз)**



4.2. Жәбірленушіде өмірлік белгілер пайда болған жағдайда сана болмаған жағдайда (немесе бұл белгілер бастапқыда болған болса) техникалық қызмет көрсетуді орындаңыз, жоғарғы тыныс жолдарының патенттілігі (тұрақты бүйірлік позиция) немесе жәбірленушінің басын иегін көтеріп артқа шалқайтып ұстаңыз (егер ішке тұрақты бүйірлік позицияны беру мүмкін болмаса).



5. Зардап шегушіні егжей-тегжейлі қарап-тексеруді және (есі болған жағдайда) сұрақ қоюды жүргізу, зардап шеккен адамның жарақаттар, жаралану, уланулар, улы жануарлардың тістеуі немесе шағуы, механикалық, химиялық әсерлерден болатын зақымданулардың,электрлік термиялық зақымдаушы факторлармен, сәулеленудің әсерінен және өмір мен денсаулыққа қауіп төндіретін басқа жағдайлардың белгілерін анықтау үшін.

6. Анықталған белгілерге сәйкес алғашқы көмек көрсетіңіз.



7. Зардап шеккен адамға медициналық қолдану үшін бұрын дөрігер  
дөрілік препараттарды қабылдауға көмек көрсету

тағайындаған



5. Жәбірленушіге оны анықтайтын оңтайлы дене қалпын беріңіз оның алған жарақаттарының жай-күйі мен сипаты бойынша (54-бетті қараңыз).



9. Жедел медициналық көмекті шақыру (егер шақыру бұрын жасалмаған болса), жағдайды бақылау, психологиялық қолдау көрсету, орнын ауыстыру, тасымалдау, жедел жәрдемнің көшпелі бригадасына, медициналық ұйымға, міндетті медициналық көмекті көрсетуге арнаулы қызметтерге тапсыру.

## 1. Жағдайды бағалау және қауіп төндіретін факторларды жою. Зардап шегушінің орнын ауыстыру.



Айналаңызға қараңыз, өзіңізге және жәбірленушіге қауіпсіздік деңгейін бағалаңыз. Қажет болса, зардап шеккен адамды қауіпсіз жерге көшіріңіз. Ол үшін жәбірленушіні жылжыту тәсілдерінің бірін қолданыңыз.

## 1.1. Зардап шегушіні автокөліктен немесе жету қиын жерден шығару.



**Ең алдымен, өз қауіпсіздігіңізге көз жеткізіңіз!**

**Жәбірленушіні көліктен немесе басқа қиын жерден алып шығу керек:**

- оның өмірі мен денсаулығына қауіп төнген жағдайда.
- зардап шеккенге онда жатқан жағдайларда алғашқы көмек көрсету мүмкін болмаған жағдайда.

Мойынды қолмен бекітпей алу:

- жәбірленушіні арқасымен өзіңе қаратып, шалбарының белдігінен немесе белдіктен ұстап
- қолдарын қолтығына өткізіп , жәбірленушінің бір қолының білегінен ұстау керек;
- зардап шегушіні шығарып алу керек.



Омыртқаның мойын бөлігін бекіте отырып алу:

- жоғарыда сипатталған тәсілдерді орындау;
- бұл ретте жәбірленушінің бүгілген шынтағына жақынырақ қолмен оның иеген бекітіп қою керек және жәбірленушінің басын кеудесіне басу керек;
- зардап шегушіні шығарып алу.



Жәбірленушіні алып тастағаннан кейін оны қауіпсіз жерге көшіріңіз.

Жатыр мойны омыртқасының зақымдалуына күдік туындаған жағдайда мойынмен бірге басты иммобилизациялау қажет.



## 1.2. Зардап шегушіні тасымалдаудың жалпы ережелері.



Жоғары қарай баспалдақта жылжу кезінде (көлік салонына кіргізген кезде) зардап шеккен адамды басымен алға жылжытады.



Баспалдақпен төмен түскен кезде (көліктен шығару кезінде) зардап шеккен адамды аяғымен алға ауыстырады.



Орнын ауыстырған кезде зардап шеккен адамның қопқан жоғалтқаннан кейін оның аяғы бастан жоғары болуы керек.



Зардап шегушіні алдынан алып жүруші аяғының астына мұқият қарайды және артта келе жатқан адамға барлық кедергілерде хабарлайды. Зардап шегушіні артынан алып жүруші зардап шеккен адамның жағдайын бақылайды және кезінде қажеттілік командаларды береді: "Тоқта! Құсу басталды!" немесе "Тоқта! Сананың жоғалуы!".

**ЗАРДАП ШЕККЕНДЕРДІ ЖЫЛЖЫТУ КЕЗІНДЕ "адымдары бірдей" БОЛМАЙДЫ!**



**Зардап шегушіні көлікке дейін немесе қауіпсіз жерге көшіруге болады жарақаттардың сипатына және жағдайына байланысты әртүрлі тәсілдермен зардап шеккен адамды, орын ауыстыруға қатысушылардың санын және олардың дене мүшелерін мүмкіндіктер.**

а. Зардап шегушіні қолдаумен жалғыз өзі жылжыту. есі бар, жеңіл зардап шеккен адамдар үшін пайдаланылады



б. Зардап шегушіні сүйреп апару арқылы жалғыз өзін жылжыту. Зардап шеккендердің жақын қашықтықта айтарлықтай салмағы бар орын ауыстыру үшін қолданылады. Колданыңыз аяқ-қолдары зақымданған зардап шеккендерге жағымсыз.



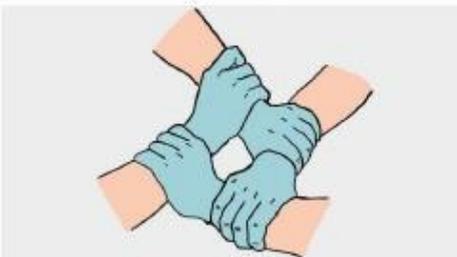
с. Зардап шегушіні жалғыз масу арқалан. Мыналар үшін пайдаланылуы мүмкін салмағы аз зардап шеккендерді тасымалдаушылар. Ес-түссіз жатқан зардап шеккендер үшін тасымалдау қолданылмайды.



г. Зардап шегушіні қолына котеріт тасу. Бұл әдісті қолдану үшін дене күші жеткілікті мүмкіндігі бар тұлғалар пайдаланады. Осылайша ес-түссіз жатқан зардап шеккендерді тасымалдау мүмкін болады. Омыртқа жарақатына күдікті зардап шеккендерда бұлай ауыстыру қажет емес.



д. Зардап шегушіні иығында жалғыз көтеру. Осылай тасымалдау кезінде жәбірленушінің қолынан ұстау керек. Бұл әдіс келесі жағдайларда қолданылмайды кеуде, іш және омыртқа жарақаттары бар зардап шеккендерді тасымалдауда.



е. Зардап шегушіні бірге төрт қолмен құлыпта алып жүру керек. Қолдар осылай алынады осылайша, екінші қолдың білегінен және көмекшінің қолынан ұстау керек. Жәбірленушіні ұстап тұру үшін саусақтары бекіту жеткілікті күшті болуы керек.



ж. "Құлып" пайда болғаннан кейін жәбірленуші оның үстіне отырады, содан кейін оны көтереді және көтереді. Зардап шеккен адам тасымалдаушылардың ұсталады.



з. Зардап шегушіні екеулен арқасына астынан бірге ұстан журу керек. .  
Бұл әдісті пайдаланған кезде алғашқы көмек көрсетуге қатысушылардың бірі қолын құлыпқа салмайды, ал екіншісінің иығына қояды. Бұл қолға жәбірленуші тасымалдау кезінде сүйенуі мүмкін. Осылайша тасымалдау жүзеге асырылады есін жоғалту қаупі бар зардап шеккендерге немесе төрт қолды құлыпта ұстай алмайтық зардап шеккендерге.



і. Жәбірленушіні екеулен екі қолынан және аяғынан көтерін тасу. Осы тәсілмен тасымалдау кезінде, алғашқы медициналық көмек көрсетуге қатысушылардың бірі жәбірленушінің білегінен ұстайды, бір қолын қолтық астына, екінші қолын тізе астына қайын.



к. Жарақат алды деген күдікпен зардап шеккен адамды көтерін масу. Тасымалдау үшін омыртқаның жарақатына күдікті жәбірленушіге бірнеше қатысушылардың бірінің басшылығымен болатын адам қажет алғашқы көмек көрсетуге зардап шегушіні көтереді және ауыстырады. Тасымалдау кезінде қатысушылардың бірі алғашқы көмек көрсету басы мен мойнын жәбірленушінің бекітуі керек білектермен. Омыртқа бағанасы, жарақат алды деген күдікпен зардап шеккен адамға ыңғайлы және қауіпсіз оны қатты, тегіс бетке (мысалы, қалқанда) тасымалдайды.

## 2. Зардап шегушіге шолу тексерісін жүргізу және көмек сыртқы қан кетулер кезіндегі алғашқы көмек көрсету.

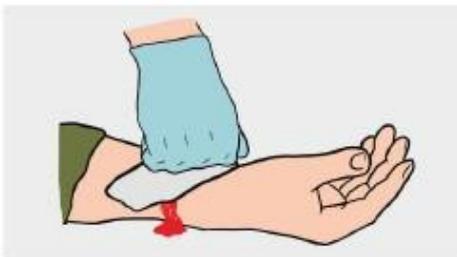


Сізге де, зардап шеккен адамға да қауіп төнбейтініне көз жеткізіңіз. жәбірленушінің дене сұйықтықтарынан қорғауға арналған медициналық қолғаптар пайдаланыңыз. Зардап шеккен адамды көміріңіз (қажет болған жағдайда).

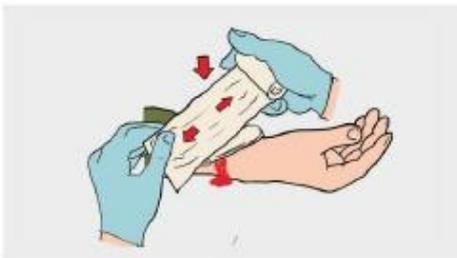


Сыртқы жылдам анықтау үшін (1-2 секунд ішінде) қан кетін шолу өткізіңіз.  
Қан кетуді тоқтатуды ең қолайлы әдіспен немесе олардың комбинация көмегімен орындаңыз.

## Сыртқы қан кетуді уақытша тоқтату әдістері:



1. Жараға тікелей қысым жасаңыз.



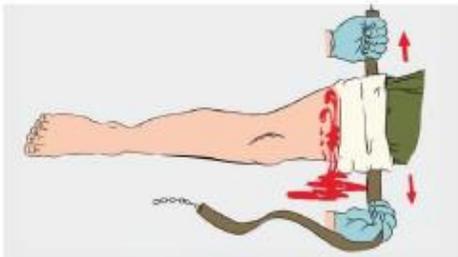
2. Қысымды таңғышты жағыңыз. Жараны бірнеше бүктелген салфеткаларлин немесе дәке таңғышының бірнеше тығыз оралған қабаттарыиен жабыңыз. Үстіңгі мықтап байлаңыз. Оның үстіне мықтап оралған бірнеше салфеткаларды алып алақаныңызбен таңғышты егер таңғыш суланса, тағы байлаңыз, таңғыштың үстін мықтап басыңыз.



Егер жарада бөгде зат болса, оны таңғыштан валикпен бекітіңіз, пластырлен немесе таңғышпен.

## Сал жерде жарадан бөгде заттарды алуға тыйым салынады!

Медициналық жедел жәрдемді (өз бетіңізше немесе басқалардың көмегімен) шақырыңыз көмек.



3. Гемостатикалық турникетті қойыңыз.

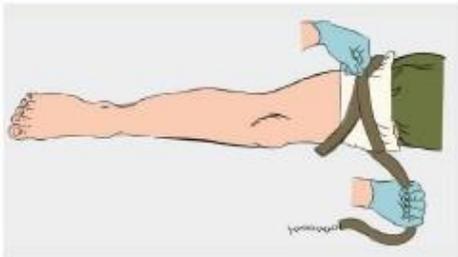
**Жгут аяқ-қолдан қан кету кезінде ғана қолданылады, бұл жағдайда, қан кетуді басқа жолмен тоқтату мүмкін болмаған кезде немесе олар болмаған кезде тиімді!**

Жгут жұмсақ төсемге/зардап шегушінің киімінің элементіне салынады

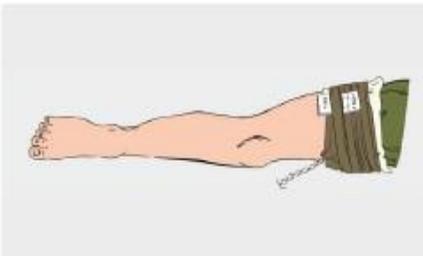
(ерекшелік жгут-турникет болып табылады) жараның үстінде және оған мүмкіндігінше жақын (үстінде жарадан 5-7 см қашықтықта).



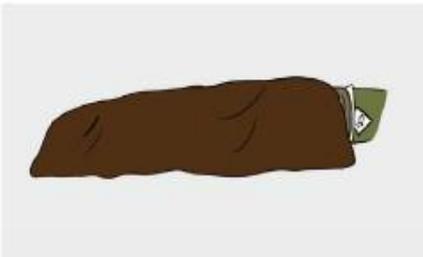
Турникетті аяқтың астына әкеліп, созыңыз. Әбзелдің тоқтағанын бірінші айналымын қатайтыңыз және, жарадан қан кетуі көз жеткізіңіз.



Турникеттің келесі бұрылыстарын жоғары спираль бойымен аз күшпен байғаңыз, алдыңғы айналымды шамамен жартысына дейін байлан.



Турникеттің астына байлаған күні мен нақты уақытын көрсететін жазбаны қойыңыз. Емес турникетті таңғышпен немесе киім элементтерімен жаынаңыз.



Турникетті қолданғаннан кейін жарақаттанған аяқ-қолды қозғалдырмау иммобилизациялау керек (иммобилизациялау) және жылы киіммен немесе термалды көрпемен орау керек.

Турникетті қолданудың ең қауіпсіз уақыты - жылдың кез келген уақытында 2 сағат. Кейін осы уақыт ішінде турникетті алып тастау тек мамандандырылған медициналық мекемеде ғана мүмкін болады.



**Жгутты жіліншік пен білекке қолдануға болады!**



**Жгут буындарға нықтың ортаңғы үштен бір бөлігі не және жамбастың төменгі үштен бір бөлігіне қойылмайды!**

**Егер көмек турникетті қолдану уақыты ең көп өткенге дейін келмесе, егер дайындық болса, келесі әрекеттерді орындаңыз:**

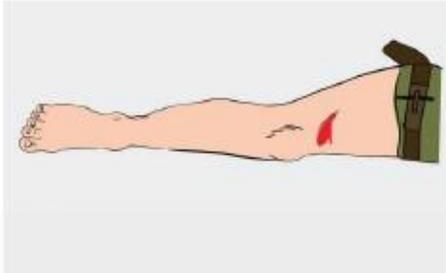


1. Жараға тікелей қысым жасаңыз.
2. Турникетті 15 минутқа босатыңыз.
3. Мүмкіндігінше аяқ-қолға массаж жасаңыз.
4. Турникетті алдыңғы орналастырғак орнынан сәл жоғары қойыңыз.

**Егер қан кету қайталанса және жараға тікелей қысым жасау болсамін көмектеспейді - ДЕРЕУ әбзелді қатайтыңыз!**

Егер айтарлықтай қан жоғалса, жәбірленушіні жатқызыңыз және аяқтарын көтеріңіз.

**Турникет-жгутты салу:**



Таспаны ілмек арқылы өткізіп, аяқ-қолды орап, таспаны қатайтыңыз.

Velcro-ны орнына бекітіңіз.

Қан кету толығымен тоқтағанша турникеттің бұрандасын(тұтқасын) бұраңыз.

Жағаны бекітетін тесікке салыңыз (немесе өндірушінің нұсқауларына сәйкес басқа жолмен).

## Табельдік әбзелдер болмаған жағдайда бұралмалы әбзелді пайдаланыңыз:



Аяқ-қолдың айналасына импровизацияланған материалдан (матадан, шарфтан) жасалған бұралмалы әбзелді байлаңыз жарадан жоғары жараның үстінде киімнің үстіне немесе теріге мата қою арқылы. Оның ұштарын түйінден байлаңыз осылайша, ілмек пайда болады.



Таяқты іллекке (немесе басқа таяққа ұқсас затты), кагіріңіз осылайша ол түйіннің астында орналасады.

Таяқшаны айналдыра отырып, бұралмалы турникетті қан тоқтағанша қатайтыңыз.

Таяқшаны бұрап алмас үшін оны бекітіңіз.

Жгут-бұрау табельдік бұранда сияқты ережелер бойынша салынады.

## 3. Сана мен тыныс алуды тексеру әдісі.



Сананы тексеру үшін жәбірленушінің иығынан ақырын тежеп, сұраңыз:

"Саған не болды? Көмек керек пе?".



Тыныс алу жолдарын ашыңыз. Ол үшін бір қолды жәбірленушінің маңдайына қою керек екіншісін екі саусағымен иегін көтеріп, басын артқа шалқайтыңыз. Бетіңіз бен құлағыңызды жәбірленушінің аузы мен мұрнына қарай еңкейтеңіз, оның кеудесіне қараңыз. Оның тынысын тыңдаңыз, бетіңізбен шыққан ауаны сезініңіз, кеуде қуысының қозғалысының болуын немесе болмауын белгілеңіз (10 секунд ішінде).

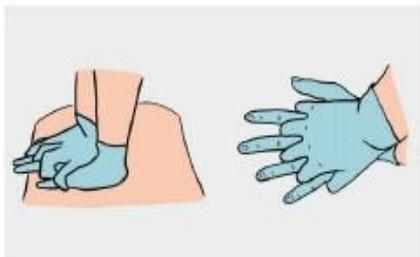


Тыныс алмаған жағдайда көмекшіңізге жедел жәрдем шақыруды тапсырыңыз:

"Адам тыныс алмайды. Жедел жәрдем шақырыңыз, маған не шақырылғанын хабарлаңыз".

## 4. Жүрек-өкпе реанимациясын жүргізу.

### 4.1. Кеудеге қысым жасау ережелері.



#### **ОЛ ТЕК ҚАТТЫ, ТЕГІС ЖЕРДЕ ЖАСАЛДЫ!**

Бір алақанның негізін кеуде торының ортасына қойыңыз. Екінші қолды біріншінің үстінен қойыңыз саусақтарыңызды құлыпқа алыңыз.



Қолдарыңызды шынтақ буындарында түзетіңіз, иықтарыңызды жәбірленушінің үстіне белсық, осылайша қысым кеуде жазықтығына перпендикулярма жүргізіледі.



Жәбірленушінің төс сүйегіне қолыңызбен қысымды бүкіл дененің салмағымен орындаңыз, тереңдігі 5-6 см, жиілігі минутына 100-120.



1. Жастағы балалар үшін төс сүйегіне қысым екі саусақпен жасалады.
2. Ересек жастағы балаларға - бір немесе екі қолмен жасалады.

## 4.2. Жасанды тыныс алу ережелері.



Жәбірленушінің басын артқа шалқайтыңыз, бір қолыңызды маңдайына қойып, жоғары көтеріңіз иек екінші қолдың екі саусағымен.

Жәбірленушінің мұрын екі саусағыңызбен қысыңыз. Қалыпты тыныс алыңыз, ерніңізді жәбірленушінің аузына герметикалық түрде жақсырот, жіберіңіз кеуде қуысының көтерілуін бақылай отырып, оның тыныс алу жолына 1 секунд бойы дем шығару жасушалар. Жасанды тыныс алудың 2 тыныс алуына 10-нан көп емес уақыт секундтан жұмсалуды керек.

**Ескертпе:** Осы іс-шараны өткізу кезінде мыналарды пайдалану ұсынылады

«ауыз-құрылғылыз» жасанды тыныс алуды жүргізуге арналған құрылғы - ауыз", дәрі қобдишаларының құрамында болады.

Жасанды тыныс алудың 2 тынысымен төс сүйегіне 30 қысымды ауыстырыңыз, реанимацияны жүргізетін адамдардың санына қарамастан.

## 4.3. Автоматты сыртқы дефибрилляторды (АЖД) қолдану.



Мүмкіндігінше автоматты сыртқы дефибрилляторды пайдаланыңыз! Қолдануға оны бірден (жүрек соғысы тоқтаған кезде) де, 3-5 минуттан кейін де жасауға болады.



Ол үшін:

- Көмекшіңізден АНД тауларын әкелуін сұраңыз.
- Жүрек-өкпе реанимациясын бастаңыз: кеуде қуысына 30 қысым жасан жасанды тыныс алудың 2 тыныс алуымен ауыстырыңыз.
- ANDES жеткізілген кезде - ANDES қосыңыз және нұсқауларды орындаңыз:
- электродтарды кеуде сіне бекітіңіз.

**Ескертпе: егер көмекті екі немесе одан да көп қатысушы көрсетсе, онда электродтарды бекіту кезінде ЖСЖ жүргізуді жалғастыру қажет.**

- АНД командасы бойынша жәбірленушіге ешкім тиіспейтініне көз жеткізіңіз және басыңыз разряд беру үшін түймені басыңыз.



- Осыдан кейін ЖСЖ жүргізуді жалғастырыңыз. – Зардап шегушіге дефибрилляция мен ЖСЖ кезектесіп көмек көрсетуді жалғастырыңыз!



**Жүрек-өкпе реанимациясын жасауға тоқтатуға, егер болады:**

- жедел медициналық жәрдем бригадалары немесе арнайы қызметтер келгенесе,
- зардап шеккен адамда өмірдің айқын белгілері пайда болды,
- жасыумы шарашағанда жүрек-өкпе реанимациясын көмекшіге мансыру қайқешн (көмекшіні тарту керек),
- алғашқы медициналық көмек көрсететін адамға қауіп төнді.



#### 4.4. Бөгде затпен тыныс алу жолдарының мүмкіндігі толығымен бұзылған жағдайда алғашқы медициналық көмек көрсету:



##### ЕРЕСЕКТЕРДЕ

Жәбірленушінің артында тұрыңыз, оны алға еңкейтiңiз, алақанның негiзiмен екi жаурынның арасына 5 соққылармен қатты. Өрбiр соққыдан кейiн оның сәтсiз болғанын кедергiлердiң мыққанын тексерiңiз.

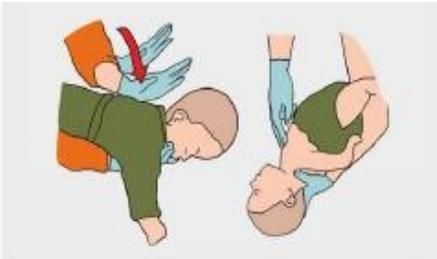


Егер бөгде зат жойылмаса, жәбірленушіні қолыңызбен іштің үстіңгі деңгейінде ұстаңыз. Бір қолды жұдырыққа түйіп, кіндіктің үстіне қойыңыз бас бармағыңызбен өзіне. Жұдырығыңызды екінші қолыңызбен ұстаңыз және оның асқазанына қарай күрт қысым жасаңыз ішке және жоғарыға. Қысым сериясын 5 рет қайталаңыз.



##### ЖҮКТІ ӘЙЕЛДЕРГЕ ЖӘНЕ СЕМІЗДІККЕ ШАЛДЫҚҚАН ЗАРДАП ШЕККЕНДЕРГЕ (АСҚАЗАНДЫ ИТЕРУ МҮМКІН ЕМЕС НЕМЕСЕ БОЛМАЙДЫ!)

Бастаңыз арының екi жаурынның арасына соққылардан, кеуде сiнен төменгi жағына қысым жасаңыз .



## БАЛАЛАРДА

Белгілері: бала тұншығып, сөйлей алмай, кенет көгеріп кетеді, есінен танып қалуы мүмкін.

Баланы басын төмен қаратып, қолыңыздың білегіне жатқызыңыз, басын ұстаңыз, иық пышақтарының арасына 5 соққыны жасаңыз.

Кеуде қуысының төменгі бөлігіне екі саусақпен 5 рет соққы жасаңыз егер шапалақтау нәтиже бермесе. Бұл әрекеттерді бөгде зат жойылғанша қайталаңыз швнққан алынатын болады.

Егер зардап шегуші есінен танып қалса - жүрек-өкпе реанимациясын бастаңыз.

Бұл ретте ауыз қуысында бөгде заттың пайда болуы мүмкін екеніне көз жеткізіңіз оны уақтылы алып тастаңыз.



Тыныс алуды қалпына келтіргеннен кейін жәбірленушіге тұрақты бүйірлік тыныс алдырыңыз.

Жедел жәрдем келгенге дейін тыныс алуды тұрақты бақылауды қамтамасыз етіңіз медициналық көмектің!

## 5. Жәбірленушіні егжей-тегжейлі тексеру және сұхбат жүргізу.

Жәбірленушіні егжей-тегжейлі тексеру жарақат, жарақалану, улану, тістеу немесе улы жануарлардың шағу белгілерін анықтау үшін жүргізіледі механикалық, химиялық, электрлік, термиялық зақымданулардан туындаған зақымдануы факторлар, сәулеленудің әсері және өмір мен денсаулыққа қауіп төндіретін басқа жағдайлар.

**Зардап шегушіні егжей-тегжейлі тексеру мүмкіндігінше мұқият және мұқият жүргізіледі!**



1

Зардап шеккен адамның,  
Бастын қарап шығыңыз



3

Кеудесін және арқасын  
қарап шығыңыз зардап.



5

Ішті және жамбасты  
тексеруді орындаңыз.



2

Зардап шеккен адамның  
мойынын қарап шығыңыз  
емтихан тапсырыңыз.



4



6



Зардап шегушінің қолын  
Өрқайсысын қарап шығыңыз.



Жарақаттар және басқа да жағдайлар,  
жәбірленушінің өмірі мен денсаулығына қауіп  
төндіретін Анықталған кезде тексеруді көмек  
көрсету шаралар орындаңыз

**Өмірі мен денсаулығына қатер төндіретін жарақаттар мен басқа да жағдайлар анықталған кезде зардап шеккен адамға тиісті алғашқы көмек көрсету шараларын орындаңыз.**

## **6. Жарақаттар, радиацияның әсері, температураның, химиялық заттардың, шағудың немесе улы жануарлардың тістеуі болған кездегі алғашқы көмек.**

### **6.1. Жарақат алған кездегі алғашқы көмек.**

#### **6.1.1. Бас жарақаты кезіндегі алғашқы көмек**



Жараға тікелей қысыммен және қысымды таңғышпен қан кетуді тоқтатыңыз.  
Жедел жәрдем шақырыңыз (өз бетіңізше немесе басқалардың көмегімен).  
Сана мен тыныс алудың болуын бақылаңыз.



Тіршілік белгілері болмаса, жүрек-өкпе реанимациясын бастаңыз.

Медициналық жедел жәрдем шақырыңыз (өз бетіңізше немесе басқалардың көмегімен) көмек.

Самос қалпына келгенге дейін ЖСЖ жасаңызтынысыз немесе келгенге дейін медициналық персоналдың.



Тыныс алуды қалпына келтіргеннен кейін (немесе тыныс алу сақталған болса) жәбірленушіге тұрақты бүйірлік позиция беріңіз. Тұрақты бақылауды қамтамасыз етіңіз жедел медициналық көмек келгенге дейін тыныс алу арқылы.

### 6.1.2. Көз және қабақ жарақаттары кезіндегі алғашқы көмек.



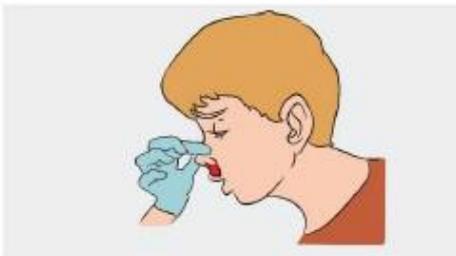
Көзге және қабаққа зақым келген жағдайда, екі көзге де таңғыш қойыңыз (егер екеуін де таңғышпен жаппасаңыз көздер, содан кейін сау көздің қозғалысы, және қосымша ауырсынуды тудырады зақымдалған көздің қозғайда).

Жедел медициналық көмек шақырыңыз.



**Жәбірленуші тек еріп жүрушімен бірге қолұстастын қозғалуы керек!**

### 6.1.3. Мұрыннан қан кету кезіндегі алғашқы көмек.



Мұрыннан қан кетсе, жәбірленушіні отырғызыңыз, басын сәл алға еңкейтiңiз.

Мұрын қанаттарын 15-20 минутқа қысыңыз. Бұл жағдайда жәбірленуші ауызбен тыныс алуы керек! Егер қан кетуі 15-20 минутта тоқтамаса шұғыл медициналық көмек шақыр



Зардап шегушіге қанды түкіріп тастауды ұсын (асқазанға қан кетсе құсуы мүмкін)



Мұрын көпіріне суық жағыңыз (дымқыл орамал, қар, мұз).

#### 6.1.4. Мойын жарақаты кезіндегі алғашқы көмек.



Артериалды қан кетуді тоқтату үшін ұйқы артериясын қыс.



Омыртқаның мойын бөлігі жарақат болған кезде (баспен құлаған, ЖКА, жарақат алған науқас) (өзің немесе біреулердің көмегімен жедел медициналық көмек шақыр

#### Keуде қуысының жарақаты кезіндегі алғашқы көмек.



Белгілері:Keудегі жарадан көпіршіктеп қан кету және жара арқылы ауа сору. Жара үстінде басқа зат болмаса алақаныңды жараның үстіне қойып, ауа өтуіне жол берме. Тесіп өткен жара болса жараны екі жағынан жап.



Жараны ауа өткізбейтін материалмен жабыңыз (жараны жабыңыз),  
бұл материалды таңғышпен немесе гипспен бекітіңіз.



Зардап шеккен адамға зардап шеккен жаққа еңкейе отырып, жартылай отыру жағдайын беріңіз.



Егер жарада бөгде зат болса, оны таңғыш роликтерімен бекітіңіз,  
гипспен немесе таңғышпен.

**Орнында жарадан бөгде заттарды алу  
жазатайым оқиғаларға тыйым салынады!**

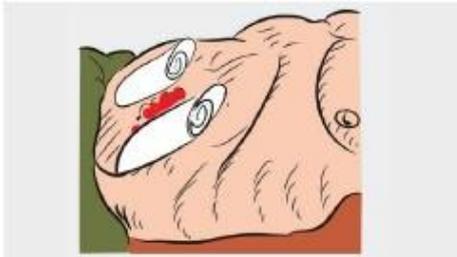
Жедел жәрдем шақырыңыз (өз бетіңізше немесе басқалардың көмегімен).

### 6.1.5. Іштің жарақаты кезіндегі алғашқы көмек.

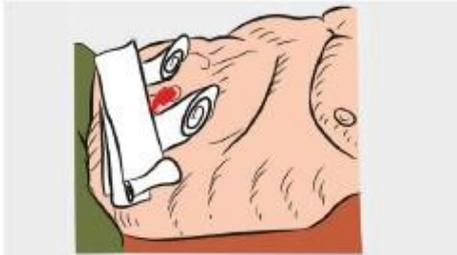


Егер қан кетсе - жараға тікелей қысым жасаңыз, жағыңыз қысымды таңғыш.

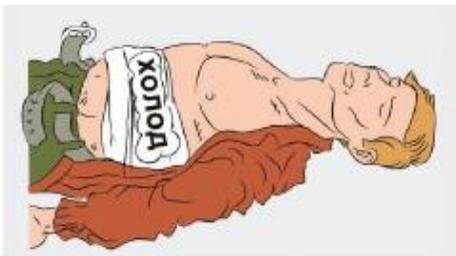
**Жарақатқа құлаған ішкі ағзаларды салуға тыйым салынады ағзаларды мықтап таңып, жарадан алып тастау керек бөгде зат.**



Түскен органдарының айналасына дәке бинттен жасалған валик сал (түскен ішкі органдарды қорға).



Влаик үстінен таңу керек. Түскен органдарды қатты қыспай, ішке таңу.



Таңу үстіне мұз қой.



Зардап шеккен адамды гипотермиядан қорғаңыз. Жылы көрпемен, киіммен ораңыз.  
Жедел жәрдем шақырыңыз (өз бетіңізше немесе басқалардың көмегімен).

**Іші жарақаттанған жағдайда жәбірленушіге ішуге және тамақтануға тыйым салынады! Шөлдеу сезімін басу үшін - ернін сулаңыз.**

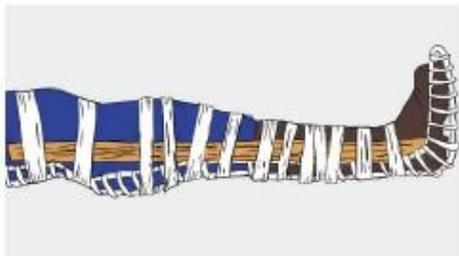
### 6.1.6. Аяқ-қол жарақаттары кезіндегі алғашқы көмек.



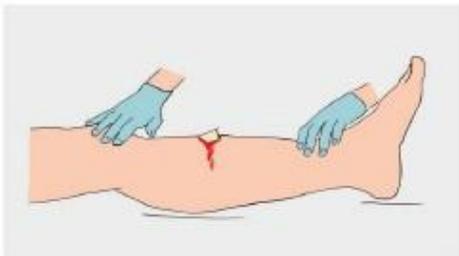
Сізге де, зардап шеккен адамға да қауіп төнбейтініне көз жеткізіңіз. Медициналық құралдарды пайдаланыңыз жәбірленушінің дене сұйықтықтарынан қорғауға арналған қолғаптар. Жылжыту зардап шеккен адамның (қажет болған жағдайда).



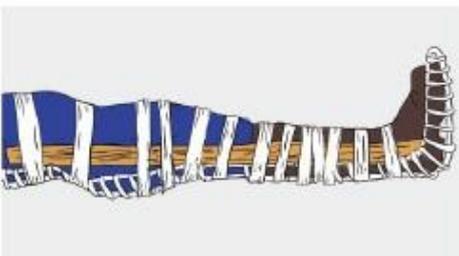
Жедел жәрдем шақырыңыз (өз бетіңізше немесе басқалардың көмегімен).  
Сыртқы қан кетуді тоқтатыңыз.



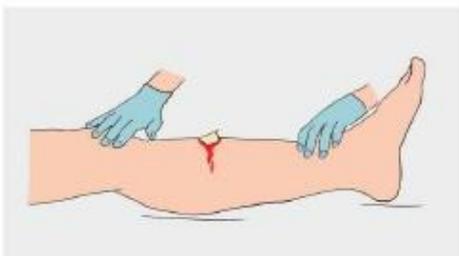
Егер зардап шегушіні тасымалдау керек болса – сүйегі сынған жерге шина немесе қолда бар затты киімінің үстіне салып сынған жердің қозғалмауын қамтамасыз ет.



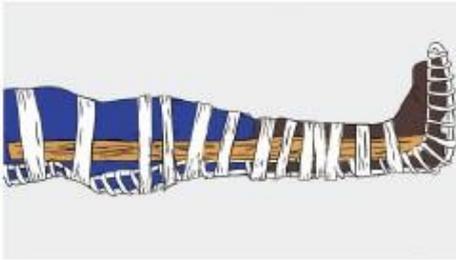
**Иммобилизация екі иммобилизациямен орындалады орынның үстінде және астында орналасқан іргелес буындардың сынықтың болуы.**



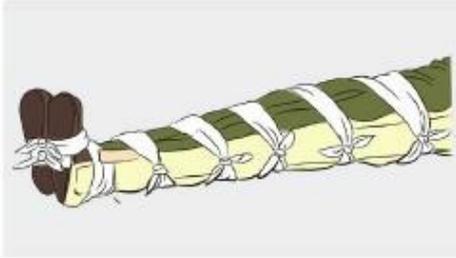
Иммобилизациялайтын құрал ретінде таяқ, тақтай, қатты қағаз, фанер., сызғыш және т.б. заттарды пайдалануға болады. Шинаның үшкір басы тегістеліп, бинтпен оралуы керек. Шинаны салғаннан кейін бинтпен немесе пластырьмен сыртынан бекіту керек. Сүйек сынған кезде шина киімінің, аяқ киімінің үстіне салынады.



Ашық сынықтар кезінде шинаны сыртқа шығып тұрған жерлерге қоюға болмайды сүйек сынықтары.



Шина аяқ-қолға (сыну сипатына қарай) бинтпен байлануы керек, бірақ қан айналымы бұзылмауы үшін , тым тығыз болмауы керек. Аяқ сынған кезде шина екі жағынан салынады.



Шина немесе қолайлы зат болмаған жағдайда сынған аяғын сау аяғына, қолдарын денесіне бинтпен байла.



Зардап шегушінің тоңып қалмауын бақыла, жиі-жиі жылы тәтті сусын бер.

## 6.2. Улану кезіндегі алғашқы көмек.

### 6.2.1. Ауыз арқылы улану кезіндегі алғашқы көмек.



Жедел медициналық көмекті Жедел медициналық көмекті (өзің немесе қасыңдағылардың көмегімен) шақыр. Болған жағдайдың мән-жайын анықта (дәріден уланған болса, келген медициналық қызметкерге дәрінің орамасын бер). Зардап шегуші есінде болса, асқазанын шай. Бөлме температурасындағы бірнеше стақан су бер. Өрбір 300-500 мл. Су бергеннен кейін тілін саусақпен басып, құстыр. Асқазанды шаю кезінде кемінде 2,5-5 л. Су ішкізу керек. Таза су шыққанға дейін шаю керек.



### САНА БОЛМАҒАН ЖАҒДАЙДА АСҚАЗАНДЫ ШАЮҒА БОЛМАЙДЫ!

Зардап шегушіні ес-түссіз болса, өздігінен дем алып жатқанын анықта

Тіршілік белгілері болмаса, жүрек-өкпе реанимациясын бастаңыз (қараңыз. 24 бет).

Өздігінен тыныс алуды қалпына келтіргенге дейін немесе келгенге дейін ЖСЖ жасаңыз медициналық персоналдың.





Тыныс алуды қалпына келтіргеннен кейін (немесе тыныс алу сақталған болса) мыналарды беріңіз жәбірленушіге тұрақты бүйірлік позиция. Тұрақты бақылауды қамтамасыз етіңіз жедел медициналық жәрдем келгенге дейін тынысыңыз тарылсын!



Зардап шегушіні жылы көрпемен, киіммен ораңыз.

### 6.2.2. Тыныс алу жолдары арқылы улы заттар түскен кездегі алғашқы көмек.



Сізге де, зардап шеккен адамға да қауіп төндірмейтініне көз жеткізіңіз, алып кетіңіз немесе алып кетіңіз зардап шегушіні қауіпсіз жерге апарыңыз немесе терезелерді ашыңыз, үй-жайды желдетіңіз.

**Көмірқышқыл газымен улану белгілері: көздің ауыруы, құлақтың шырылдауы, бас ауруы ауыру, құсу, естен тану, терінің қызаруы.**

**Тұрмыстық газбен улану белгілері: бастың ауырлығы, бас айналу, құлақтың шуылдауы, құсу, бұлшықеттің күрт әлсіздігі, жүрек соғуының күшеюі, ұйқышылдық, естен тану, еріксіз зәр шығару, терінің бозаруы (көгеруі), беткей тыныс алу, құрысулар.**



Тіршілік белгілері болмаса, жүрек-өкпе реанимациясын бастаңыз.

Медициналық жедел жәрдем шақырыңыз (өз бетіңізше немесе басқалардың көмегімен) көмек.

Өздігінен тыныс алуды қалпына келтіргенге дейін немесе келгенге дейін ЖСЖ жасаңыз медициналық персоналдың.



Тыныс алуды қалпына келтіргеннен кейін (немесе тыныс алу сақталған болса) мыналарды беріңіз жәбірленушіге тұрақты бүйірлік позиция. Тұрақты бақылауды қамтамасыз етіңіз жедел медициналық көмек келгенге дейін тыныс алу арқылы.

### 6.2.3. Көздің зақымдануы кезіндегі алғашқы көмек.



Көздің химиялық күйі немесе көзге бөтен зат түссе, абайлап саусақ ұштарымен қасын аш, көзге тікелей таза су құйып, шай (бөлме температурадағы су). Су мұрнынан шекесіне қарай ағып құйылуы керек.



Екі көзін де таңу керек (бір ғана көзін жапса, жабылмаған көздің қозғалысы екінші көзді ауыртады). Жедел медициналық көмекті шақыр. (өзің немесе жаныңдағылардың көмегімен зардап шегуші алып жүрушінің қолынан ұстап жүру керек).



Жәбірленуші тек еріп жүрушімен бірге қолымен қозғалуы керек!

### 6.3. Термиялық күйіктер кезіндегі алғашқы көмек.



Өзіңе қауіп жоқ екеніне көзіңді жеткіз. Зардап шегушіні тоқтатып , жерге жатқыз.



Жанып жатқан киімін кез-келген әдіспен сөндір (үстіне киім, мата және т.б. аттармен жап). Жедел жәрдемді шақыр (өзің немесе жаныңдағылардың көмегімен)



20 минуттай уақыт күйік үстін сумен салқындат.



Көпіршігін ашпа. Жарасына түскен затты және жабысқан киімін алма! Күйік үстіне зарарсыздандырылған таңу сал және таңу үстіне мұз қой. Ішуге көп су бер.



Медициналық жедел жәрдемді (өз бетіңізше немесе басқалардың көмегімен) шақырыңыз көмек.

#### 6.4. Жылу (күн) соққысы кезіндегі алғашқы көмек.



Күн көзі тиген белгілері пайда болған кезде (дене қызуы көтерілуі, бас ауруы, жүрегі айнуы, құсу, бас айналу, еңі бозаруы, жүрегі қатты соғуы, есінен тану) зардап шегушіні салқын, желдетілетін жерге, көлеңке жерге ауыстырып жатқызы.



Дем алып жатпаса жүрек-өкпе реанимациясын жасауға кіріс (15-21 бетті қара) жедел медициналық көмекті (өзің немесе басқаның көмегімен) шақыр. Өздігінен дем алғанға дейін немесе медициналық көмек келгенге дейін жүрек-өкпе реанимациясын жаса.



Өздігінен дем ала бастағаннан соң зардап шегушіні бір жақ бүйіріне жатқызы. Жедел медициналық жәрдем келгенге дейін дем алысын бақыла.



Басына, мойнына және шап аумағына салқы суға малынған орамал, сүлгі сал.

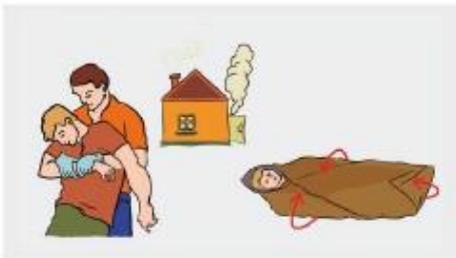


Тырысқақ кезінде жарақаттанып қалмауы үшін зардап шегушінің басын, денесін ұста.



Есін жиган соң зардап шегушіге салқын су бер.

## 6.5. Үсік шалған кездегі алғашқы көмек.



Жәбірленушіні жылы бөлмеге ауыстырыңыз.



Зақымдалған аяқ-қолдар мен дене бөліктерін жылу оқшаулағыш материалмен жабыңыз (мақта, көрпе, киім).

Жылыту бір мезгілде қалпына келтірумен "іштен" жүзеге асырылуы керек қан айналымының.



**Зақымдалған аймақтарды белсенді түрде жылытуға болмайды (мысалы, ыстық суға батырыңыз), ысқылаңыз, уқалаңыз, майлаңыз немен болса да!**

Зардап шегушіні көрпеге ораңыз, қажет болған жағдайда құрғақ киімге ауыстырыңыз.



Үлкен, ыстық, тәтті сусын беріңіз.

Ыстық тамақпен тамақтандырыңыз.

**Алкогольді пайдалануға тыйым салынады!**

Медициналық жедел жәрдемді (өз бетіңізше немесе басқалардың көмегімен) шақырыңыз көмек.

## 6.6. Жалпы гипотермия кезіндегі алғашқы көмек.



Зардап шегушіні жылы бөлмеге кіргізіңіз немесе зардап шегушіні жылытыңыз (орап қойыңыз жылы көрпемен, құтқару жамылғысымен, киіммен).

Медициналық жедел жәрдемді (өз бетіңізше немесе басқалардың көмегімен) шақырыңыз көмек.



Егер жәбірленуші есін білсе, ыстық, төтті сусынды көп мөлшерде беріңіз. Тамақтандырыңыз ыстық тамақпен.

**Алкогольді пайдалануға тыйым салынады!**

## 6.7. Электр тогының соғуы кезіндегі алғашқы көмек.



112 нөмірі бойынша шұғыл жедел қызметтерге қоңырау шалыңыз.

Өз қауіпсіздігіңізді қамтамасыз етіңіз. Зардап шеккен адамға бірден қол тигізбеңіз, өйткені ол ауаның астында болуы мүмкін электр тогының әсерінен.

Мүмкіндігінше ток көзін өшіріңіз - тұрмыстық электр энергиясы жағдайында бұл коммутаторды немесе құрылғыны пайдалану арқылы мұны өзіңіз жасай аласыз электр есептегіште автоматты түрде өшіру.

Өндірісте немесе жоғары вольтты электр желілерінде электр тогының соғуы кезінде желілерде авариялық-құтқару құрамаларының келуін күту қажет.

Жәбірленушіге жерге жақындаған кезде ұсақ қадамдармен жүріңіз.



Зардап шеккен адамнан сымды құрғақ, ток өткізбейтін затпен (таяқпен) босатыңыз, пластмасса). Зардап шегушіні жанау орнынан кем дегенде 10 метр қашықтықта киімінен тартып шығарыңыз жерді сыммен немесе кернеудегі жабдықтан.



Өздігінен тыныс алудың болуын анықтаңыз.



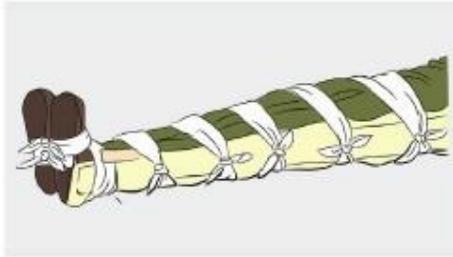
Тіршілік белгілері болмаса, жүрек-өкпе реанимациясын бастаңыз. Медициналық жедел жәрдем шақырыңыз (өз бетіңізше немесе басқалардың көмегімен) егер бұл бұрын жасалмаған болса, көмек. Өздігінен тыныс алуды қалпына келтіргенге дейін немесе келгенге дейін ЖСЖ жасаңыз медициналық персоналдың.



Тыныс алуды қалпына келтіргеннен кейін (немесе тыныс алу сақталған болса) мыналарды беріңіз жәбірленушіге тұрақты бүйірлік позиция. Тұрақты бақылауды қамтамасыз етіңіз жедел медициналық көмек келгенге дейін тыныс алу арқылы.

## 6.8. Улы жануарлардың шағуы немесе шағуы кезіндегі алғашқы көмек.

### 6.8.1. Жылан шаққан кездегі алғашқы көмек.



Зақымдалған аяқтың қозғалғыштығын шектеңіз. Аяқты тістеген кезде оны таңғышпен бекітіңіз екінші аяққа қарай.



Қолды тістеген кезде - оны денеге бүгілген күйде бекітіңіз. Болады тістеген жерге суық жағыңыз.



Тіршілік белгілері болмаса, жүрек-өкпе реанимациясын бастаңыз.  
Медициналық жедел жәрдем шақырыңыз (өз бетіңізше немесе басқалардың көмегімен) көмек.  
Өздігінен тыныс алуды қалпына келтіргенге дейін немесе келгенге дейін ЖСЖ жасаңыз медициналық персоналдың.



Тыныс алуды қалпына келтіргеннен кейін (немесе тыныс алу сақталған болса) мыналарды беріңіз жәбірленушіге тұрақты бүйірлік позиция. Тұрақты бақылауды қамтамасыз етіңіз жедел медициналық көмек келгенге дейін тыныс алу арқылы.

### 6.8.2. Жәндіктердің шағуына алғашқы көмек.



Жәндік шаққан кезде жарадан шаққан жерді алып тастаңыз.



Тістеген жерге суық жағыңыз.

**Аллергиялық реакция пайда болған жағдайда келесілерді ескеру қажет дәрігерге қаралу.**

Медицина қызметкері келгенге дейін зардап шеккен адамның жағдайын бақылаңыз.

## 6.9. Естен тану кезіндегі алғашқы көмек.



Белгілері: бозару, кенеттен қысқа мерзімді сананың жоғалуы.

Жәбірленушіге тұрақты бүйірлік жағдайды беріңіз, галстукты босатыңыз, сырт киімнің жағасын ашыңыз, шалбар бауын босатыңыз, аяқ киімді шешіңіз, таза ауаға қол жеткізуді қамтамасыз етіңіз.



Егер сана 3-5 минуттан артық қалпына келмесе, қоңырау шалыңыз (өздігінен немесе бірге басқалардың көмегі арқылы) жедел медициналық көмек.

**Кез келген жағдайда тексеру үшін дәрігерге қаралу керек және естен тану себебін анықтау.**

## 6.10. Құрысу аурулары кезіндегі алғашқы көмек.



Белгілері: бұлшықеттің күтпеген, бақыланбайтын, ырғақты жиырылуы (құрысулар), тыныс алудың/сананың тұрақты емес немесе уақытша болмауы, бөліну ауыздан сілекей немесе көбік, көзді айналдыру, тілді тістеу мүмкін.

Егер құрысу жағдайлары пайда болса, зардап шеккен адамға қолдау көрсетіңіз (егер ол құлап кетеді), жәбірленушінің басы мен денесін ұстап тұрыңыз (бірақ баспаңыз), қорғаңыз жарақаттардан.



Ұстама аяқталғаннан кейін сананың қысқа мерзімді жоғалуы мүмкін.  
Жәбірленушіге тұрақты бүйірлік позицияны беріңіз және шақырыңыз (өз бетінше немесе басқалардың көмегімен) жедел медициналық көмек.

**Кез келген жағдайда, құрысу жағдайлары пайда болған кезде дәрігерге қаралу керек.**

## **7. Зардап шеккен адамға дәрі-дәрмектерді қабылдауға көмек көрсету бұрын тағайындалған медициналық мақсатта қолдануға арналған препараттар емдеуші дәрігер.**



Кейбір жағдайларда жәбірленушінің жағдайы бұрын анықталғандарға байланысты нашарлауы мүмкін аурулар. Мұндай жағдайларда зардап шеккен адамға қабылдау кезінде көмек қажет болуы мүмкін бұрын емдеуші дәрігер тағайындаған дәрілік препараттар.

Алғашқы көмек көрсету кезінде (егер жәбірленуші есін білсе) оның бар-жоғын сұраңыз кейбір аурулар (мысалы, қант диабеті, жоғары/төмен қан қысымы және т.б.)

және ол қандай да бір дәрі-дәрмектерді тұрақты негізде қабылдай ма.

Жәбірленушінің әл -ауқаты туралы сұраңыз (ауруды ескере отырып) және оған қазір қажет пе дәрілік препаратты қабылдау.

Дәрі-дәрмекті алуға және оны қабылдауға көмектесіңіз.

Жедел жәрдем шақырыңыз (өз бетіңізше немесе басқалардың көмегімен).

Зардап шеккен адамның жағдайын бақылаңыз.

## 8. Дененің оңтайлы қалпын беру және сақтау зардап шеккен адамның.



### Тұрақты бүйірлік қалып:

- Ес-түссіз күйде.
- Жиі құсу кезінде.
- Арқа мен бөкселер күйіп қалған жағдайда.



### Арқада тізені көтеріп және бүгіп тұру қалпы аяқпен:

- Құрсақ қуысының жарақаттары кезінде.
- Үлкен қан жоғалту немесе ішкі қан кетуге күдік болған жағдайда.



### Отыру немесе жартылай отыру жағдайы:

- Кеуде қуысының жарақаттары кезінде.



### Арқада, қатты, тегіс жерде орналасу:

- Омыртқаның жарақатына күдік туындаған жағдайда.

## 9. Психологиялық қолдау көрсету.



Психологиялық көмек көрсету  
қолдау (бөлек оқыңыз  
жаднамада немесе біздің сайтта).

@PECEIII T>KM <t>r5Y 3Cnn>KaHe

