



МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ  
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

# ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

---

*ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНЫЙ КУРС*

УДК 614.88  
ББК 51.2  
049

## **049**

Оказание первой помощи [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Сост. Н. С. Махова – Электрон. текстовые данные. – Орел: МАБИВ, 2019. – 114 с.

© Н. С. Махова, 2019

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

---

1. ТРАВМЫ

2. РЕАНИМАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

3. УТОПЛЕНИЕ

4. ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ

5. МЕСТНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

6. ИНОРОДНЫЕ ТЕЛА

7. НАГНОЕНИЯ И ВОСПАЛЕНИЯ

8. УКУСЫ ЗМЕЙ И НАСЕКОМЫХ

Выполнить итоговый тест

# 1. ТРАВМЫ





## Профилактика

Используйте перчатки, не только во время гребли, но и при выполнении другой работы по лагерю (заготовка дров, разведение костра и т.п.).

## Поверхностные раны. Ссадины, трещины

### Что делать?

**1.** Промыть раневую поверхность водой с мылом, потом сполоснуть чистой водой. *Если не уверены в качестве воды, растворите пару кристаллов марганцовки, до бледно-розового цвета.*

**2.** Обработать «Зеленкой» (1% р-р). Желательно «продубить» раневую поверхность. «Продубить» – нанести раствор с нажимом несколько раз, так, чтобы он «въелся» в кожу. Для этой цели хорошо применить «крепкий» (темно-лиловый) раствор Марганцовки (следите, чтобы кристаллы марганцовки не попали на кожу), Спирт или ту же Зеленку.

**3.** Наложить стерильную повязку.



**4.** Мелкие ссадины можно покрыть клеем БФ-6.

**5.** Если ссадина хорошо защищена от воздействия воды, то повязку можно не снимать 3-4 дня. Тем более не стоит её отирать. За это время произойдет начальное заживление.

**Если рану не удастся уберечь от намокания, то:**

**6.** Обрабатывать и менять повязки ежедневно.

**7.** На ночь: промыть мыльной водой или не спиртосодержащим антисептиком «продубить» и наложить повязку с регенерирующей мазью (Пантенол-спрей, D-пантенол; Солкосерил (только гель!); Спаситель, Хранитель).

*Почему обязательно промывать антисептическим раствором. Загрязненные, инфицированные раны, плохо заживают.*

**8.** Благоприятно влияние солнца, поэтому при каждой возможности, подставляйте под его лучи ваши "болячки".

**9.** Старайтесь максимально защитить раны от намокания.



## Профилактика:

Удобная, разношенная обувь. Перчатки во время гребли. Полным людям очень рекомендую использовать детскую присыпку. Стараться мыться регулярно или протираться мокрым полотенцем.

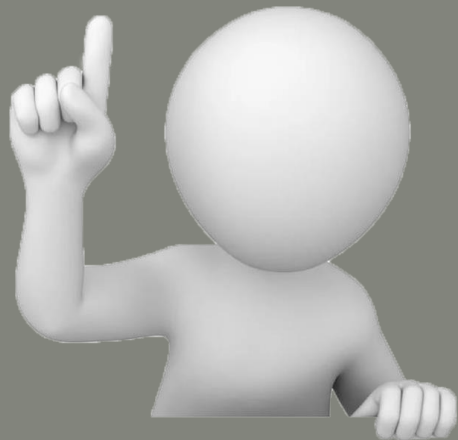
## Натертости (мозоли)

---

### Что делать?

---

- 1.** Промыть мыльной водой. Сполоснуть чистой.
- 2.** Обработать «Зеленкой» (1% р-р Бриллианта Зеленого). Продубить.
- 3.** Если возможно, наложить чистую повязку или бактерицидный пластырь.
- 4.** Беречь от воды.
- 5.** «Подсушивать» на солнце.
- 6.** На ночь: промывать мыльной водой, обрабатывать Марганцовкой (спиртом) и накладывать повязки с регенерирующей мазью.



## Как определить?

- ✓ Покраснение кожи
- ✓ Болезненность
- ✓ Позднее могут появиться волдыри

## Ожоги I-II степени

---

### Что делать?

---

**1.** Немедленно охладить (опустить в холодную воду на 5-10 мин).

---

**2.** Чистая повязка с антисептиком (хорошо спирт)

---

**3.** Уход: после обработки антисептиком, наложить повязку с регенерирующей мазью (Пантенол, Спаситель). Менять повязки, по возможности ежедневно.