

# МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ В ПОХОДЕ



# **Первая помощь -**

## **ЭТО:**

- 1. Оказание незамедлительной медицинской помощи до прибытия квалифицированных медиков.**
- 2. Чаще всего первая помощь предполагает поддержание жизнедеятельности пострадавшего до прибытия помощи.**

**Когда возникает необходимость в оказании первой медицинской помощи, необходимо придерживаться следующих правил:**

- 1. Не впадайте в панику. Сохраняйте спокойствие.**
- 2. Никогда не перемещайте тяжело раненого пострадавшего, кроме случаев, когда пострадавшему необходим свежий воздух, или с целью защиты от последующих увечий.**
- 3. Проведите внимательный осмотр пострадавшего.**

**предпринять**

**незамедлительные меры  
для спасения жизни  
(искусственное дыхание,  
остановка кровотечения, и т.  
д.) оказывайте  
целесообразную помощь  
без промедления**

**5. Вызывайте необходимые  
службы.**

**Ушиб — это травмирование мягких тканей тела (кожи, жировой прослойки, кровеносных сосудов) без серьезных повреждений кожи во время падения или удара тупым предметом.**



## Первая помощь

**При всех ушибах поврежденное (особенно при наличии ссадин) место следует смазать настойкой йода, раствором марганцовокислого калия, спиртом или другим антисептиком, наложить давящую повязку.**

**Необходимо применение местного холода (мешок или пластиковая бутылка с холодной водой) не более 15 мин, затем через 2-3 мин следует повторить, и так несколько раз, пока не утихнет боль. После того, как поврежденные сосуды заживут (1-2 дня), можно начинать обрабатывать ушиб согревающей мазью для улучшения кровообращения и обмена веществ.**

**мышц или связок (соединительных волокон, укрепляющих суставы).**

**Прежде всего, необходимо приложить холод на поврежденное место, создать пострадавшему покой, наложить тугую фиксирующую повязку.**

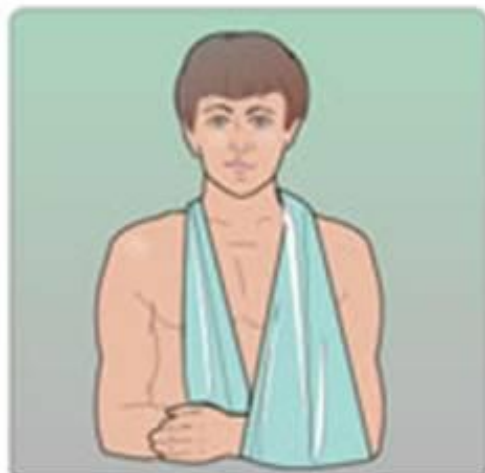


**Эта травма представляет собой смещение суставных концов костей за пределы их нормальной подвижности. Оказывая первую помощь при вывихах, необходимо в первую очередь наложить шину или повязку с целью фиксирования ноги в наиболее удобном для пострадавшего положении. На область поврежденного сустава необходимо поместить лед (холодный компресс).**

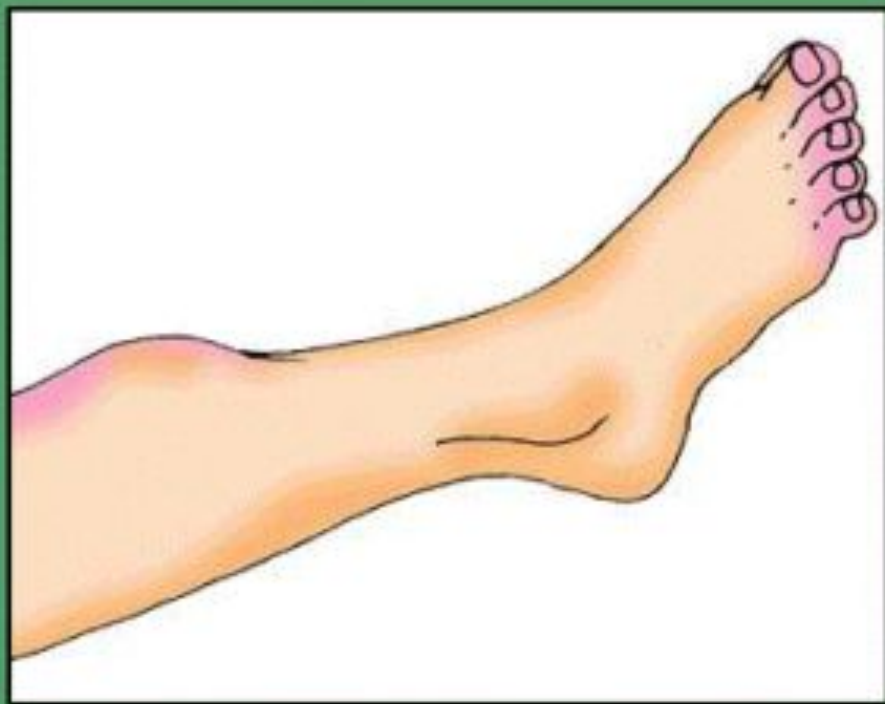
**Вправить вывих может лишь врач. Нельзя пытаться самостоятельно вправлять вывих, так как нередко бывает довольно трудно установить, является ли травма вывихом или переломом. Кроме того, вывихи часто сопровождаются трещинами и даже переломами костей.**



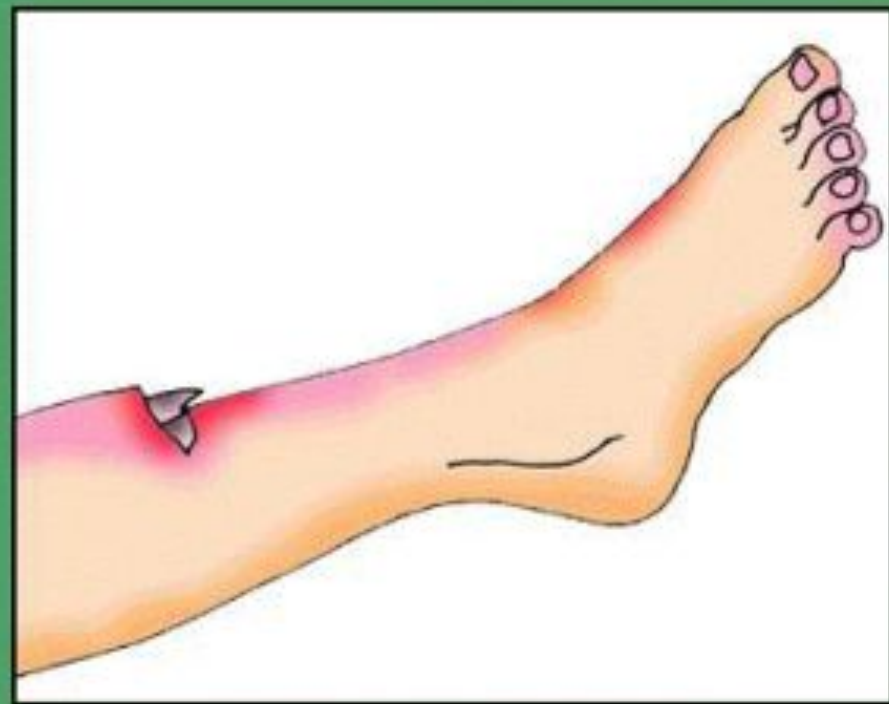
# Неотложная помощь при вывихах



**являются следствием  
сильного ушиба или  
падения. Первая помощь  
при таких травмах  
заключается в  
обеспечении  
неподвижности  
травмированной части  
тела.**



ЗАКРЫТЫЙ ПЕРЕЛОМ



ОТКРЫТЫЙ ПЕРЕЛОМ

**Перед наложением шины нужно убедиться в том, что перелом закрытый, то есть кожный покров не поврежден. Если кожа повреждена, необходимо предварительно обработать рану и осторожно наложить повязку. Ни в коем случае нельзя самостоятельно вправлять кости при открытом переломе.**

**На травмированный участок тела накладывают повязку из стерильного материала, сверху кладут ткань или одежду (чтобы шина не давила на область перелома). После этого накладывают шину.**



1



2



3



4



5



6

Наложение шин при переломах: 1 — косыночная повязка, 2 — иммобилизация при переломах предплечья и кисти с помощью подручных средств; 3 — иммобилизации при переломе голени; 4 — иммобилизация при переломе бедра с помощью реек; 5 — положение пострадавшего при переломе позвоночника; 6 — иммобилизация верхней конечности при повреждениях плеча, ключицы.

## Различают четыре степени ожогов.

При ожоге I степени отмечается покраснение пораженной кожи, жжение, боль.

При ожоге II степени на коже появляются пузырьки со светлым содержимым, иногда они лопаются.

Ожог III степени — образование на коже струпов в результате свертывания белков тканей. При ожоге IV степени поражается не только кожа, но и ткани, кости, вплоть до обугливания.



**Ожог 1  
степени**



**Ожог 2  
степени**



**Ожог 3  
степени**



**пораженную часть тела рекомендуется как можно скорее поместить в чистую холодную воду (желательно поливать небольшой струей).**

**Вскрывать пузыри в походных условиях недопустимо. Нельзя удалять прилипшую к пораженной коже одежду пострадавшего или иные посторонние предметы.**

**В дальнейшем следует делать повязки с использованием специальной мази.**



**Тепловой удар – это острое  
болезненное состояние,  
возникающее при перегревании тела.**



**Необходимо исключить влияние факторов перегрева: пострадавшего уложить в тени, расстегнуть одежду, на голову положить мокрое полотенце, ноги немного приподнять.**

**Если пострадавший находится в сознании, напоить холодной водой или холодным чаем, опрыскивать тело холодной водой.**

**Для профилактики теплового и солнечного ударов в походе по горной местности рекомендуется носить головной убор (прикрывающий лицо) и темные очки, легкую светлую одежду, по возможности увлажняемую водой.**

# Порезы и ссадины



# Правила безопасности в походе



- Точно выполнять все распоряжения руководителя
- Немедленно сообщать руководителю о замеченной опасности
- Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения
- В ветреную холодную погоду не устраивать привалов на открытых местах
- На привалах не уходить за территорию лагеря без разрешения руководителя. Без разрешения руководителя воду из колодцев, рек и водоёмов не пить, строго соблюдать питьевой режим
- При малейших признаках заболевания, утомления, потёртостей на ногах немедленно сообщить руководителю
- Трав и кореньев в рот не брать, грибов и незнакомых ягод не есть
- Без разрешения руководителя не купаться, переправ не устраивать
- В лесу не бросать горящих спичек, костров без разрешения руководителя не разжигать, костёр без присмотра не оставлять
- На деревья без разрешения руководителя не залезать
- Тяжёлых брёвен и камней не переносить
- Строго соблюдать правила страховки и самостраховки
- Дежурным у костра находиться в головных уборах и хлопчатобумажной одежде, полностью покрывающей тело
- Топоры, пилы и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы и переносить внутри рюкзака
- При обнаружении подозрительных предметов немедленно сообщить об этом руководителю. Самим найденные вещи не трогать.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

