

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).

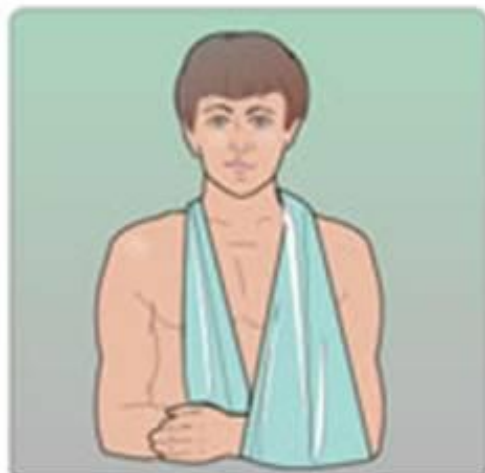
Прежде всего, необходимо приложить холод на поврежденное место, создать пострадавшему покой, наложить тугую фиксирующую повязку.



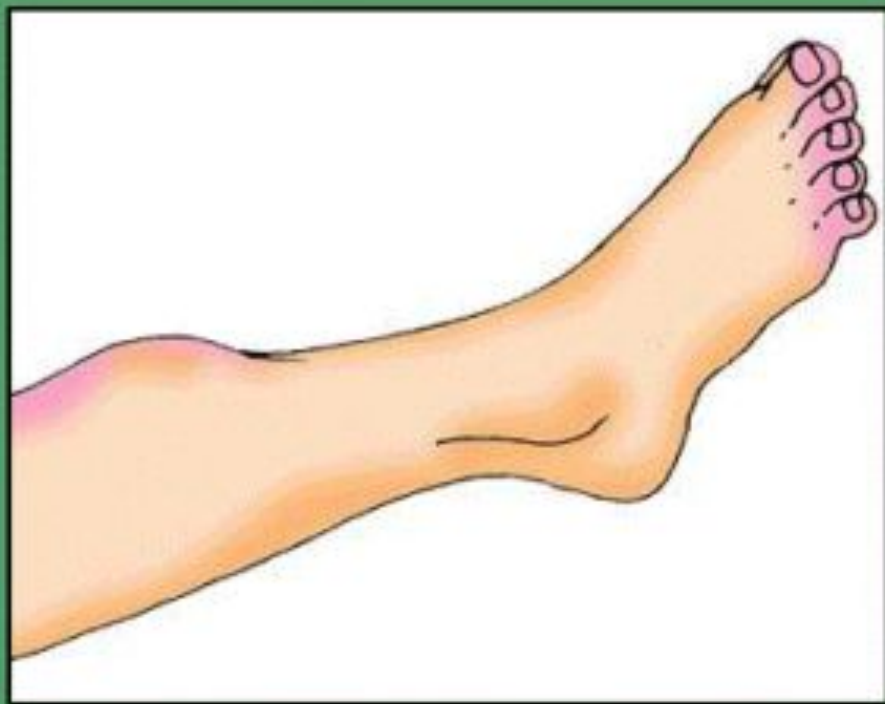
Эта травма представляет собой смещение суставных концов костей за пределы их нормальной подвижности. Оказывая первую помощь при вывихах, необходимо в первую очередь наложить шину или повязку с целью фиксирования ноги в наиболее удобном для пострадавшего положении. На область поврежденного сустава необходимо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

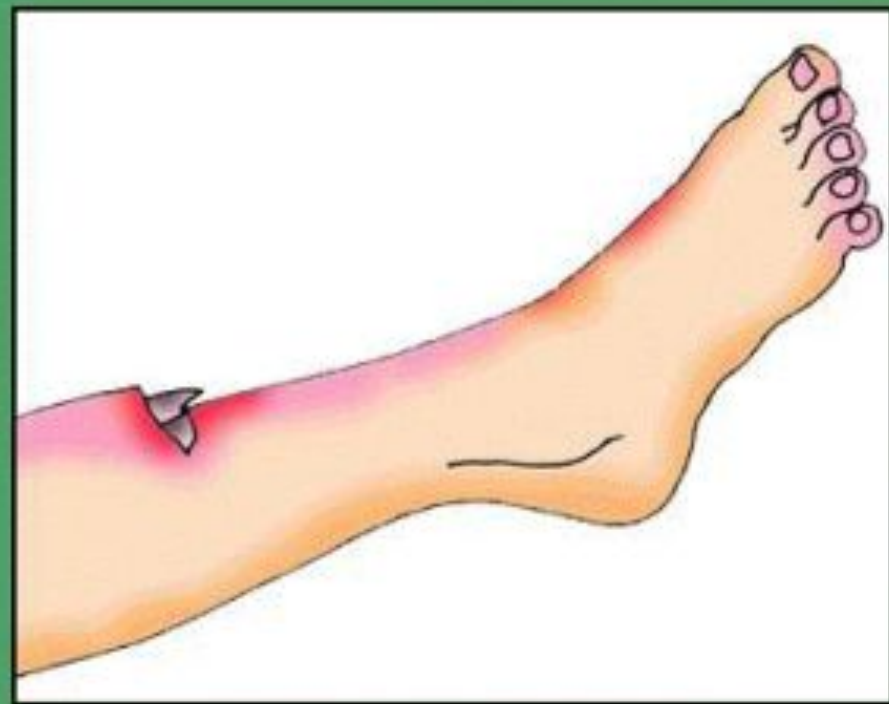
Неотложная помощь при вывихах



**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 — иммобилизация 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!

