



Методические рекомендации
педагогу по организации и проведению
Всероссийского урока безопасности
по теме

«ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ»

Рекомендовано для начального, основного
и среднего общего образования

Аннотация

В течение учебного года во всех образовательных организациях страны будут проводиться открытые уроки ОБЗР и классные часы «Разговоры о важном».

Мы понимаем, как важно приобщить ребят самого разного возраста к базовым национальным ценностям, как важно привить им правила грамотного поведения на улице, дома, в общественных местах, в интернете, как важно сформировать у детей понимание ценности человеческой жизни.

С целью реализовать все вышеуказанные задачи группой компаний «Просвещение» была запущена образовательная Всероссийская акция «УРОКБЕЗОПАСНОСТИ.РФ». В рамках данной акции разработаны методические рекомендации по организации и проведению урока безопасности.

Методические рекомендации адресованы школьным учителям, педагогам дополнительного образования, заместителям директоров по воспитательной работе общеобразовательных учреждений. Учебные материалы могут быть использованы для самостоятельного изучения тем. Материалы могут быть использованы педагогами начальной, основной и средней школы для организации занятий в самых разных форматах: урочная и внеурочная деятельность, тематические проекты, уроки-дискуссии, классные часы.

**Методические материалы разработаны на основе учебных изданий
АО «Издательство «Просвещение» при участии экспертов
Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной
службы МЧС России**

Содержание

Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи _____	3
Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения _____	5
Правила оказания первой помощи при травмах различных областей тела, транспортная иммобилизация _____	7
Оказание первой помощи при прочих состояниях _____	15
Признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующие вызова скорой медицинской помощи _____	22
Контроль состояния пострадавшего, оказание психологической поддержки, передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи _____	27
Список литературы _____	29

Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что такое первая помощь?
2. Основные принципы оказания первой помощи.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучающиеся должны понимать значение и важность оказания первой помощи, уметь выполнять правильный алгоритм действий при оказании первой помощи.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ

Первая помощь

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Первая помощь — комплекс срочных простейших мероприятий по спасению жизни человека. Её цель заключается в устранении явлений, угрожающих жизни, а также в предупреждении дальнейших повреждений и возможных осложнений.

Федеральный закон № 323-ФЗ от 21.11.2011 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» определяет первую помощь как особый вид помощи (отличный от медицинской), оказываемой лицами, не имеющими медицинского образования, при травмах и неотложных состояниях до прибытия медицинского персонала.

Согласно ч. 4 ст. 31 Федерального закона № 323-ФЗ от 21.11.2011 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» каждый гражданин имеет право оказывать первую помощь при наличии соответствующей подготовки и (или) навыков.

Согласно Приказу Минздравсоцразвития России № 477 от 4 мая 2012 «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи», первая помощь оказывается при следующих состояниях:

- отсутствие сознания;
- остановка дыхания и кровообращения;
- наружные кровотечения;
- инородные тела в верхних дыхательных путях;
- травмы различных областей тела;
- ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения;
- отморожение и другие эффекты воздействия низких температур;
- отравления.

Давайте рассмотрим общую последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших.

Итак, согласно перечню состояний, при которых оказывается первая помощь, выполняются следующие мероприятия:

- мероприятия по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий для оказания первой помощи;
- вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом;
- определение наличия сознания у пострадавшего;
- мероприятия по восстановлению проходимости дыхательных путей и определению признаков жизни у пострадавшего;
- мероприятия по проведению сердечно-лёгочной реанимации до появления признаков жизни;
- мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей;
- мероприятия по обзорному осмотру пострадавшего и временной остановке наружного кровотечения;
- мероприятия по подробному осмотру пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, и по оказанию первой помощи в случае выявления указанных состояний;
- придание пострадавшему оптимального положения тела;
- контроль состояния пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение) и оказание психологической поддержки;
- передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую

помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом.

Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что такое первая помощь?
2. Основные принципы оказания первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучающиеся должны понимать значение и важность оказания первой помощи, уметь выполнять правильный алгоритм действий первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ

Отсутствие сознания / Остановка дыхания / Инородное тело верхних дыхательных путей

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Умение оказать первую помощь — элементарный, но очень важный навык. В экстренной ситуации он может спасти чью-то жизнь.

Чтобы не растеряться и грамотно оказать первую помощь, важно соблюдать следующую последовательность действий:

- Убедиться, что при оказании первой помощи вам ничего не угрожает и вы не подвергаете себя опасности.
- Обеспечить безопасность пострадавшему и окружающим (например, извлечь пострадавшего из горящего автомобиля).
- Проверить наличие у пострадавшего признаков дыхания и сознания. Для оценки сознания необходимо (по возможности) взять

пострадавшего за плечи, аккуратно встряхнуть и задать какой-либо вопрос.

- При отсутствии признаков сознания следует определить наличие дыхания у пострадавшего, для этого необходимо восстановить проходимость дыхательных путей у пострадавшего: одну руку положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой взять за подбородок, запрокинуть голову, поднять подбородок и нижнюю челюсть.
- Для проверки дыхания следует наклониться щекой и ухом ко рту и носу пострадавшего и в течение 10 секунд попытаться услышать его дыхание, почувствовать выдыхаемый воздух на своей щеке и увидеть движения грудной клетки у пострадавшего. При отсутствии дыхания грудная клетка пострадавшего останется неподвижной, звуков его дыхания не будет слышно, выдыхаемый воздух изо рта и носа не будет ощущаться щекой. Отсутствие дыхания определяет необходимость вызова скорой медицинской помощи и проведения сердечно-лёгочной реанимации.
- Вызвать специалистов: «112» — скорая медицинская помощь и другие специальные службы (также вызов может осуществляться по телефонам «101», «102», «103» или региональным номерам).
- Одновременно с вызовом скорой медицинской помощи необходимо приступить к давлению руками на грудину пострадавшего, который должен располагаться лёжа на спине на твёрдой ровной поверхности. При этом основание ладони одной руки участника оказания первой помощи помещается на середину грудной клетки пострадавшего, вторая рука помещается сверху первой, кисти рук берутся в замок, руки выпрямляются в локтевых суставах, плечи участника оказания первой помощи располагаются над пострадавшим так, чтобы давление осуществлялось перпендикулярно плоскости грудины. Давление руками на грудину пострадавшего выполняется весом туловища участника оказания первой помощи на глубину 5–6 см с частотой 100–120 в минуту.
- После 30 надавливаний руками на грудину пострадавшего необходимо осуществить искусственное дыхание методом «Рот-ко-рту». Для этого следует открыть дыхательные пути пострадавшего (запрокинуть голову, поднять подбородок), зажать его нос двумя пальцами, сделать два вдоха искусственного дыхания.
- Далее следует продолжить реанимационные мероприятия, чередуя 30 надавливаний на грудину с двумя вдохами искусственного дыхания.

При нахождении инородного тела в верхних дыхательных путях и полном нарушении проходимости верхних дыхательных путей необходимо:

- встать сбоку и немного сзади пострадавшего;
- придерживая пострадавшего одной рукой, другой наклонить его вперёд, чтобы в случае смещения инородного тела оно попало в рот пострадавшего, а не опустилось ниже в дыхательные пути;
- нанести 5 резких ударов основанием своей ладони между лопатками пострадавшего;
- проверять после каждого удара, не удалось ли устранить нарушение проходимости;
- если после пяти ударов инородное тело не удалено, то следует:
 1. встать позади пострадавшего и обхватить его обеими руками на уровне верхней части живота;
 2. сжать кулак одной из рук и поместить его над пупком большим пальцем к себе;
 3. обхватить кулак другой рукой и, слегка наклонив пострадавшего вперёд, резко надавить на его живот в направлении внутрь;
 4. при необходимости повторить надавливания до пяти раз.

Важно! Если удалить инородное тело не удалось, необходимо продолжать попытки его удаления, перемежая 5 ударов по спине и 5 надавливаний на живот.

Правила оказания первой помощи при травмах различных областей тела, транспортная иммобилизация

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что такое кровотечение?
2. Что такое травма?
3. Что такое иммобилизация?
4. Травмы головы, груди, живота, таза, носа и глаз. Порезы, укусы животных, вывихи и растяжения.
5. Основные принципы оказания первой помощи при травмах различных областей тела, транспортная иммобилизация.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучающиеся должны понимать значение и важность оказания первой помощи, уметь выполнять правильный алгоритм действий первой помощи, останавливать кровотечение, оказывать первую помощь при различных травмах.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ

Кровотечение / Венозное кровотечение / Капиллярное кровотечение / Артериальное кровотечение / Травма / Иммобилизация / Травма груди, живота, таза, носа / Повреждение глаз / Растяжение / Вывих / Сотрясение мозга / Укусы животных

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Под **кровотечением** понимают ситуацию, когда кровь (в норме находящаяся внутри сосудов человеческого тела) по разным причинам (чаще всего в результате травмы) покидает сосудистое русло, что приводит к острой кровопотере — безвозвратной утрате части крови. Это сопровождается снижением функции системы кровообращения по переносу кислорода и питательных веществ к органам и ухудшением или прекращением их деятельности.

Основные признаки острой кровопотери:

- резкая общая слабость;
- чувство жажды;
- головокружение;
- мелькание «мушек» перед глазами;
- обморок, чаще при попытке встать;
- бледная, влажная и холодная кожа;
- учащённое сердцебиение;
- частое дыхание.

По виду повреждённых сосудов кровотечения бывают:

Артериальные. Являются наиболее опасными, так как при ранении крупных артерий происходит большая потеря крови за короткое время. Признаком артериальных кровотечений обычно является пульсирующая алая струя

крови, которая быстро расплывается большим пятном и пропитывает одежду пострадавшего;

Венозные. Характеризуются меньшей скоростью кровопотери, кровь тёмно-вишнёвая, вытекает «ручьём». Венозные кровотечения могут быть менее опасными, чем артериальные, однако также требуют скорейшей остановки;

Капиллярные. Наблюдаются при ссадинах, порезах, царапинах. Капиллярное кровотечение непосредственной угрозы для жизни, как правило, не представляет;

Смешанные. Это кровотечения, при которых имеются одновременно артериальное, венозное и капиллярное кровотечения. Наблюдаются, например, при отрыве конечности. Опасны вследствие наличия артериального кровотечения.

В настоящее время при оказании первой помощи используются следующие способы временной остановки кровотечения:

- прямое давление на рану;
- давящая повязка;
- пальцевое прижатие артерии;
- наложение жгута.

Важно!

- применение жгута для остановки кровотечения является одним из эффективных способов;
- жгут следует накладывать только при артериальном кровотечении при ранении плеча и бедра;
- жгут необходимо накладывать между раной и сердцем, максимально близко к ране. Если место наложения жгута приходится на среднюю треть плеча и на нижнюю треть бедра, следует наложить жгут выше;
- жгут на голое тело накладывать нельзя, только поверх одежды или тканевой (бинтовой) прокладки;
- перед наложением резиновый жгут следует завести за конечность и растянуть;
- кровотечение останавливается первым (растянутым) туром жгута, все остальные (фиксирующие) туры накладываются так, чтобы каждый последующий тур примерно наполовину перекрывал предыдущий;

- жгут не должен быть закрыт повязкой или одеждой, т. е. должен быть на виду;
- точное время наложения жгута следует указать в записке, записку поместить под жгут;
- максимальное время нахождения жгута на конечности не должно превышать 60 минут в тёплое время года и 30 минут в холодное;
- после наложения жгута конечность следует иммобилизовать (обездвижить) и термоизолировать (укутать) доступными способами;
- если максимальное время наложения жгута истекло, а медицинская помощь недоступна, следует сделать следующее:
 1. осуществить пальцевое прижатие артерии выше жгута;
 2. снять жгут на 15 минут;
 3. по возможности выполнить лёгкий массаж конечности, на которую был наложен жгут;
 4. наложить жгут чуть выше предыдущего места наложения;
 5. максимальное время повторного наложения — 15 минут.

Важно! В качестве импровизированного жгута можно использовать подручные средства: тесьму, платок, галстук и другие подобные вещи.
Временная остановка кровотечения:

- прямое давление на рану является наиболее простым способом остановки кровотечений;
- для более продолжительной остановки кровотечения можно использовать давящую повязку;
- пальцевое прижатие артерии позволяет достаточно быстро и эффективно останавливать кровотечение из крупных артерий.

Травма — внезапное острое нарушение здоровья с повреждением тканей и органов.

Травмы головы являются одними из наиболее тяжёлых повреждений, которые пострадавшие могут получить в результате происшествий. Очень часто они (особенно ранения волосистой части головы) сопровождаются значительным кровотечением, которое может угрожать жизни пострадавшего на месте происшествия. Первая помощь при травме головы будет заключаться в остановке кровотечения, вызове скорой медицинской помощи и контроле состояния пострадавшего.

Травмы шеи могут представлять непосредственную опасность для жизни в том случае, если имеется повреждение крупных сосудов, особенно сонных артерий. Для того чтобы предупредить смерть пострадавшего, необходимо сразу после обнаружения артериального кровотечения произвести его остановку.

Достаточно серьёзной травмой является повреждение шейного отдела позвоночника, которое может развиваться, например, при дорожно-транспортном происшествии.

При оказании первой помощи следует помнить, что смещение повреждённых шейных позвонков может привести к тяжёлым последствиям вплоть до остановки дыхания и кровообращения. При перемещении пострадавшего необходимо фиксировать его голову и шею вручную предплечьями. В качестве подручных средств для фиксации шейного отдела позвоночника могут быть использованы элементы одежды (курка, свитер и т. п.), которые оборачивают вокруг шеи, предотвращая сдавливание мягких тканей и органов шеи, но добиваясь того, чтобы края импровизированного воротника туго подпирали голову.

Иммобилизация — это создание неподвижности (покоя) повреждённой части тела с помощью подручных средств, готовых транспортных шин (изделий медицинского назначения, входящих в состав аптечек первой помощи) или с использованием здоровых частей тела пострадавшего.

Наиболее доступным, безопасным и эффективным для большинства участников оказания первой помощи способом иммобилизации при травме конечностей является так называемая аутоиммобилизация. Для этого повреждённую ногу можно прибинтовать к здоровой ноге, проложив между ними мягкий материал.

Повреждённую руку можно зафиксировать, прибинтовав к туловищу. На область предполагаемой травмы можно положить холод.

Иммобилизация также может осуществляться с помощью импровизированных шин (доски, куски плотного картона или пластмассы, лыжи и т. п.). Накладывать их нужно поверх одежды и обуви пострадавшего, без исправления положения конечности, также фиксируя два или три сустава (в зависимости от места перелома).

Порез — неглубокая или небольшая рана, повреждение кожного покрова, полученное из-за неосторожного обращения с режущими предметами.

Первая помощь при порезах:

Остановить кровотечение, наложив на рану давящую повязку, обратиться к врачу.

Ушиб — часто встречающаяся бытовая травма, связанная с ударом какой-либо частью тела о твёрдый тупой предмет.

Первая помощь при ушибе:

Нужно уменьшить кровоизлияние и снять боль (для этого повреждённой конечности обеспечивают покой, а место ушиба охлаждают, например, прикладывают пузырь со льдом, салфетку, смоченную в холодной воде, или холодный металлический предмет).

Сотрясение мозга — лёгкая форма черепно-мозговой травмы с кратковременной потерей сознания (острое кратковременное нарушение функций головного мозга).

Симптомы сотрясения мозга:

- нарушение координации;
- головокружение;
- тошнота;
- двоение в глазах.

Действия при сотрясении мозга:

- обеспечить пострадавшему покой;
- как можно быстрее обратиться к врачу, чтобы избежать осложнений.

Растяжение — травма, в результате которой происходит микроразрыв волокон связки.

Симптомы растяжения связок:

- резкая боль;
- образование гематомы;
- ограничение подвижности сустава.

Меры по оказанию первой помощи при растяжении:

- охладить повреждённое место;
- приподнять конечность, чтобы снять отёчность, и обеспечить ей покой.

Иногда при падении, ударе о какой-то предмет, неловком движении может случиться **вывихи** — смещение кости в месте её вхождения в сустав.

Признаки вывиха:

- резкая боль, не утихающая на протяжении нескольких часов после травмы;
- ограничение подвижности сустава;
- отёчность и изменение очертаний повреждённого сустава по сравнению со здоровым суставом.

Меры по оказанию первой помощи при вывихе:

- охладить повреждённое место и зафиксировать конечность;
- как можно быстрее обратиться к врачу.

Травмы груди являются одними из наиболее тяжёлых повреждений.

В грудной клетке располагаются жизненно важные органы (сердце, лёгкие), крупные сосуды, повреждение которых может быть смертельно опасно. При повреждениях грудной клетки часто развиваются тяжёлые осложнения (например, нарушения дыхания), которых можно избежать при своевременном оказании первой помощи.

При **травмах груди** часто отмечаются переломы и ушибы рёбер, которые характеризуются припухлостью в месте перелома, резкой болью, усиливающейся при дыхании и изменении положения тела пострадавшего. При переломах и ушибах рёбер необходимо придать пострадавшему полусидячее положение и контролировать его состояние до прибытия скорой медицинской помощи.

Травмы живота могут быть закрытыми (без ранения брюшной стенки) и открытыми.

Основной задачей первой помощи при травмах живота является остановка кровотечения при открытой травме (прямым давлением на рану, наложением

давящей повязки), вызов скорой медицинской помощи и контроль состояния пострадавшего до её прибытия.

Травмы таза также могут представлять опасность для жизни пострадавшего. К примеру, такие травмы наблюдаются у пешеходов, сбитых грузовым автотранспортом. Они очень часто сочетаются с повреждениями живота. Признаками травмы таза могут быть боли внизу живота, кровоподтёки и ссадины в этой области.

Первая помощь при **травме таза** заключается в придании пострадавшему положения лёжа на спине с валиком под полусогнутыми разведёнными ногами и контроле его состояния до прибытия бригады скорой медицинской помощи.

При **повреждениях глаз** следует наложить повязку с использованием стерильного перевязочного материала из аптечки первой помощи. Повязка в любом случае накладывается на оба глаза, так как при оставлении здорового глаза открытым он будет невольно следить за окружающим и приводить к движению пострадавшего глаза. Это может усугубить его повреждение.

Травмы носа очень часто сопровождаются наружным кровотечением. Если пострадавший находится в сознании, необходимо усадить его со слегка наклонённой вперёд головой и зажать ему нос в районе крыльев носа на 15–20 минут. При этом можно положить холод на переносицу.

Укусы животных

Нападение на людей домашних и диких животных происходит очень часто. Чаще всего укус можно получить от кошки, собаки, крысы, хомяка, лисы, енота, мыши. Животное может проявлять агрессию по отношению к человеку по разным причинам — защита от действий человека, защита потомства, индивидуальные особенности животного, неверно понятые животным попытки человека поиграть с ним, болезнь.

Первая помощь в такой ситуации, оказывается так:

- обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи;
- убедиться в наличии признаков жизни у пострадавшего;
- провести обзорный осмотр для определения наличия кровотечения;
- определить вид кровотечения;
- выполнить остановку кровотечения наиболее подходящим способом.

Общие правила наложения повязок:

1. больной должен находиться в удобном положении, а бинтуемая часть должна быть неподвижна и доступна для человека, который оказывает первую помощь;
2. на рану желательно положить стерильные салфетки из аптечки;
3. бинт должен раскатываться по ходу движения;
4. сначала накладывается несколько фиксирующих туров, а по окончании наложения повязку следует закрепить, завязав свободный конец бинта вокруг конечности (закрепляют повязку не на месте раны, а в стороне от неё).

Поскольку основная задача повязки — остановить кровотечение, она должна накладываться с усилием (давлением).

Оказание первой помощи при прочих состояниях

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Причина возникновения ожога.
2. Первая помощь при ожогах.
3. Что такое перегревание? Общие признаки.
4. Переохлаждение и отморожения. Основные проявления переохлаждения (гипотермии), отморожения, оказание первой помощи.
5. Отравления. Пути попадания ядов в организм. Первая помощь.
6. Электротравмы. Принцип оказания первой помощи.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучающиеся должны понимать значение и важность оказания первой помощи, уметь выполнять правильный алгоритм действий первой помощи при ожогах, перегреваниях, переохлаждениях и отморожениях, отравлениях.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ

Ожог / Перегревание / Переохлаждение / Отморожение / Отравление /
Бытовое отравление / Электротравма

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Ожоги могут возникать под прямым воздействием на кожу пламени, пара, от горячего предмета (термические ожоги); кислот, щелочей и других агрессивных веществ (химические ожоги); электричества (электроожоги); излучения (радиационные ожоги, например, солнечные).

Первая помощь при ожогах:

- прекратить действие повреждающего агента (тушение огня, удаление химических веществ, прекращение действия электрического тока на организм);
- охладить обожжённые части тела под струёй холодной воды в течение 20 минут (при отсутствии воды можно заменить наложением холода поверх повязки или ткани). При термическом ожоге немедленное охлаждение ослабляет боль, снижает отёчность, уменьшает площадь и глубину ожогов;
- ожоговую поверхность следует закрыть нетугой повязкой, дать пострадавшему тёплое питьё;
- обязательно следует вызвать скорую медицинскую помощь.

При химическом ожоге:

- необходимо смыть вещество с поверхности кожи струёй проточной воды;
- учитывая, что часто химическая структура повреждающего вещества неизвестна и нейтрализующие растворы отсутствуют или на их приготовление требуется много времени, ограничиваются промыванием кожи проточной водой в течение 20 минут. При этом химическое вещество полностью смывается с кожи, и нейтрализовать его нет необходимости;
- ожоговую поверхность следует закрыть нетугой повязкой, дать пострадавшему тёплое питьё;
- обязательно следует вызвать скорую медицинскую помощь.

Важно! При оказании первой помощи запрещается вскрывать ожоговые пузыри, убирать с поражённой поверхности части обгоревшей одежды, наносить на поражённые участки мази, жиры.

Перегревание, факторы, способствующие его развитию. Основные проявления, оказание первой помощи

Перегревание (тепловой удар) развивается обычно при нарушениях теплоотдачи организма вследствие длительного нахождения человека в условиях повышенной температуры окружающего воздуха (особенно в сочетании с высокой влажностью): например, в автомобиле или жарком помещении; при работе в защитном снаряжении, затрудняющем теплоотдачу, и т. п.

Признаки перегревания:

- повышенная температура тела;
- головокружение;
- тошнота и рвота;
- слабость;
- потеря сознания;
- судороги;
- учащённое сердцебиение;
- учащённое поверхностное дыхание.

В тяжёлых случаях возможна остановка дыхания и кровообращения. При возникновении признаков перегревания пострадавшего необходимо переместить в прохладное место, при наличии сознания дать выпить охлаждённой воды, расстегнуть или снять одежду. Пострадавшему без сознания следует придать устойчивое боковое положение.

Важно! Не следует допускать резкого охлаждения тела пострадавшего (например, помещать в ванну с холодной водой). До приезда скорой медицинской помощи нужно контролировать состояние пострадавшего, быть готовым к началу сердечно-лёгочной реанимации.

Основные проявления переохлаждения (гипотермии), отморожения, оказание первой помощи

Переохлаждение — расстройство функций организма в результате понижения температуры тела под действием холода.

Признаки переохлаждения:

- жалобы на ощущение холода;
- дрожь;
- озноб (в начальной стадии переохлаждения).

В дальнейшем появляется заторможенность, утрачивается воля к спасению, снижается частота пульса и дыхания.

Первая помощь при переохлаждении:

- поменять одежду пострадавшего на тёплую и сухую;
- укутать его подручными средствами (например, одеялом);
- переместить в обогреваемое помещение, дать тёплое питьё (если он находится в сознании).

В помещении можно осуществить согревание в виде воздушных ванн (направить на пострадавшего поток тёплого воздуха).

Отморожение — местное повреждение тканей, вызванное воздействием низкой температуры.

Признаки отморожения:

- потеря чувствительности кожи;
- появление на ней белых, безболезненных участков.

Первая помощь при отморожении:

- незамедлительно укрыть повреждённые конечности и участки тела теплоизолирующим материалом (вата, одеяло, одежда) или наложить теплоизолирующую повязку (с помощью подручных средств);
- необходимо создать обездвиженность повреждённого участка тела, переместить пострадавшего в тёплое помещение;
- дать тёплое питьё.

Важно! Поражённые участки нельзя активно согревать (опускать в горячую воду), растирать, массировать, смазывать чем-либо.

Отравления. Пути попадания ядов в организм

Отравление — состояние, возникшее вследствие попадания в организм токсинов, содержащихся в продуктах питания, лекарственных средствах или бытовой химии. Причём пути попадания этих вредоносных веществ могут быть самые разные — через органы дыхания, желудочно-кишечный тракт и даже кожные покровы и слизистые оболочки.

Токсическое вещество может попасть в организм человека четырьмя путями:

- через пищеварительный тракт;
- через дыхательные пути;
- через кожу и слизистые оболочки;
- в результате инъекции.

Очень часто жертвами медикаментозных отравлений становятся маленькие дети, из-за того, что в зоне их доступа хранятся сильнодействующие вещества.

Важно! Помните правила хранения домашней аптечки:

- храните аптечку в недоступном для детей месте;
- не пересыпайте лекарства из заводских упаковок;
- проверяйте срок годности лекарств не реже чем 2 раза в год.

Как понять, что произошло отравление лекарственными препаратами?

Признаки:

- головокружение;
- тошнота и рвота;
- давящая боль в голове.

Что делать, если у вас или у кого-то из окружающих вас людей произошло отравление лекарственными препаратами?

При подозрении на отравление лекарствами:

- незамедлительно сообщите о происшествии взрослым;
- вызовите скорую медицинскую помощь.

Основные проявления отравлений:

Особенности места происшествия — необычный запах, открытые или опрокинутые ёмкости с химическими веществами, открытая аптечка с рассыпанными таблетками, повреждённое растение, шприцы и т. д.

Признаки и симптомы отравления:

- внезапно развившиеся тошнота, рвота, понос, боли в груди или животе. Затруднение дыхания, потливость, слюнотечение;
- потеря сознания, мышечные подергивания и судороги, ожоги вокруг губ, на языке или на коже, неестественный цвет кожи, раздражение, ранки на ней;
- странная манера поведения человека, необычный запах изо рта.

Общие принципы оказания первой помощи при отравлении:

- прекратить поступление яда в организм пострадавшего (например, удалить из загазованной зоны);
- опросить пострадавшего и попытаться выяснить, какой вид отравляющего вещества был принят, в каком количестве и как давно;
- попытаться удалить яд (спровоцировать рвоту, стереть или смыть токсическое вещество с кожи и т. д.);
- оценить состояние пострадавшего и оказать первую помощь в зависимости от его тяжести.

Первая помощь при поражении электрическим током.

Поражение электрическим током может вызвать ожог и (или) внезапную смерть.

Важно! В случае остановки дыхания и кровообращения пострадавшему необходима сердечно-лёгочная реанимация (30 надавливаний на грудную клетку чередуются с двумя вдохами искусственного дыхания).

Первая помощь при ожогах вследствие поражения электрическим током:

- прекратить действия повреждающего агента;
- охладить обожжённые части тела под струёй холодной воды в течение 20 минут (при отсутствии воды можно заменить наложением холода поверх повязки или ткани).

Электротравма — поражение электрическим током или молнией — одна из самых тяжёлых травм. Это связано с тем, что электрический ток оказывает на организм несколько видов воздействия:

- термическое (приводит к нагреву участков тела и, как следствие,

к ожогам);

- электролитическое (сопровождается разрывом и смещением клеток, разложением крови);
- биологическое (проявляется раздражением тканей и нервных окончаний, сопровождается непроизвольным судорожным сокращением мышц, в том числе мышцы сердца).

Важно! Чем длительнее воздействие электрического тока на организм, тем необратимее последствия.

Чтобы не пострадать от электрического тока или молнии, важно помнить основные правила:

- электричество и вода опасны!
- металл, как и вода, является хорошим проводником электричества;
- нельзя трогать электропровода, тем более если их оплётка повреждена;
- нельзя вбивать гвозди в стену в месте, где может располагаться скрытая электрическая проводка, а также сверлить стены в местах возможной электропроводки, не зная монтажной схемы;
- не следует красить, белить, мыть стены с наружной или скрытой проводкой, находящейся под напряжением;
- при работе с включёнными электроприборами не касайтесь батарей и водопроводных труб;
- во время грозы нельзя прикасаться к металлическим предметам (в том числе ехать на велосипеде, мотоцикле), пользоваться мобильным телефоном, оставаться на открытой местности или находиться в водоёме, стоять около одиночных высоких деревьев, столбов, линий электропередачи.

Первая помощь при электротравме:

- прекратить воздействие тока на организм пострадавшего, соблюдая меры предосторожности и не дотрагиваясь до него, пока он находится под напряжением (например, отключить рубильник);
- вызвать спасателей и скорую медицинскую помощь;
- при остановке дыхания до прибытия врачей провести сердечно-лёгочную реанимацию;
- при электроожоге поддержать обожжённую часть тела под струёй холодной воды в течение 20 минут (если воды нет, поверх повязки или ткани прикладывается холод).

Признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующие вызова скорой медицинской помощи (инсульт, сердечный приступ, острая боль в животе, эпилепсия и другие). Правила вызова скорой медицинской помощи.

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Какие болезненные состояния требуют вызова скорой медицинской помощи?
2. Каковы признаки этих состояний?
3. Как правильно вызывать скорую медицинскую помощь?

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучающиеся должны знать признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, знать правила вызова скорой медицинской помощи.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ

Инсульт / сердечный приступ / внезапно возникшая боль в животе / судороги (эпилептический приступ) / тяжёлая аллергическая реакция / приступ бронхиальной астмы / повышенная температура тела

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

Иногда у человека могут развиваться болезненные состояния, требующие скорейшего оказания медицинской помощи. При этом основная задача окружающих его людей — увидеть признаки развития этих состояний и как можно скорее вызвать скорую медицинскую помощь. До её прибытия необходимо обеспечить безопасность для себя и пострадавшего, придать ему удобное для него положение тела, наблюдать за ним и быть готовым к выполнению необходимых мероприятий первой помощи, вплоть до сердечно-лёгочной реанимации.

Инсульт

Признаки

Основные признаки инсульта – это утрата чувствительности и слабость

в мышцах, вплоть до их полного паралича. Часто к ним добавляются нарушения речи (смазанность, неразборчивость, непонимание слов) или нарушения зрения (двоение, выпадение отдельных полей зрения). Также может отмечаться внезапно возникшее головокружение или сильная головная боль. В особо тяжёлых случаях может быть потеря сознания и нарушения дыхания, вплоть до его остановки.

Для проверки необходимо сделать следующее:

- попросить пострадавшего улыбнуться (при инсульте один угол рта не сможет подняться);
- попросить пострадавшего поднять обе руки в стороны (одна из рук не сможет подняться, либо поднимется не так высоко, либо не сможет подниматься с той же скоростью, что и другая);
- попросить пострадавшего сказать несколько слов (он не сможет это сделать, либо речь будет невнятная, замедленная, нечёткая).

Сердечный приступ

Признаки

Основной признак сердечного приступа — это боль в грудной клетке:

- чаще возникает при физической или психической нагрузке;
- может проходить или ослабевать при прекращении нагрузки;
- степень болевых ощущений варьирует от слабых до очень сильных;
- обычно давящая, режущая, сжимающая, жгучая;
- отмечается постоянство боли и её неизменность при движениях, кашле, вдохах;
- основная локализация боли – за грудиной, при этом она может распространяться в левую руку, левую половину шеи и нижней челюсти, в живот.

Дополнительные признаки — учащение или снижение частоты сердечных сокращений, их неритмичность. Может наблюдаться бледность кожи с холодным липким потом, одышка и слабость.

Внезапно возникшая боль в животе

Признаки

В зависимости от причины, боли в животе могут иметь разный характер. Наиболее опасны следующие варианты:

- боли, возникшие после удара в живот (падение, ДТП и т. п.);
- боли высокой интенсивности;
- боли, продолжающиеся несколько часов;
- усиливающиеся, нарастающие боли;
- боли определенных локализаций (низ живота справа и слева);
- боли, сопровождающиеся дополнительными признаками (повышение температуры, головокружение, бледность кожи, учащенное сердцебиение, слабость, выделение крови из заднего прохода, половых путей или при мочеиспускании, рвота «кофейной гущей» или кровью, потеря сознания в вертикальном положении тела).

Судороги (эпилептический приступ)

Признаки

Напряжение или подёргивания (внезапные сокращения) отдельных мышц, их групп или всех мышц тела. Наиболее опасен большой судорожный приступ при эпилепсии, который сопровождается следующими признаками:

- потеря сознания;
- напряжение мышц всего тела, сменяющееся их судорожными подёргиваниями;
- возможно самопроизвольное отхождение мочи и кала;
- появление пены изо рта.

Через некоторое время судороги прекращаются, мышцы расслабляются, пострадавший приходит в себя, но находится в оглушенном (сонном) состоянии.

Тяжёлая аллергическая реакция

Признаки

Аллергические реакции очень распространены в современном мире. Признаками наиболее опасных реакций являются следующие:

- красная зудящая сыпь по всему телу;

- отёк лица, особенно век и губ;
- отёк шеи;
- затруднённое дыхание, сопровождающееся выраженной тревогой;
- боли в животе, сопровождающиеся иногда рвотой и поносом.

В очень тяжелых случаях появляется резкая слабость, бледность кожи, потеря сознания.

Приступ бронхиальной астмы

Признаки

Это хроническое заболевание, при котором возникают периодические приступы удушья, проходящие после самостоятельного использования лекарственных средств, назначенных врачом. Иногда могут развиваться тяжёлые приступы, требующие медицинского вмешательства:

- отсутствие эффекта от применения лекарственных препаратов, ранее назначенных врачом;
- сильная одышка, пострадавший не может выговорить несколько слов подряд без вдоха;
- шумное дыхание со свистящими хрипами (в особо тяжелых случаях дыхание становится более тихим);
- вынужденное положение тела (сидячее, с опорой на выпрямленные руки);
- бледность кожи с синюшным оттенком;
- слабость, головокружение.

Повышенная температура тела

Признаки

В большинстве случаев высокая температура тела – это нормальная реакция организма на инфекционное заболевание. Однако в некоторых случаях эта реакция может быть избыточной и опасной для жизни и здоровья:

- высокая температура тела у детей до 3 лет;
- температура выше 38,5–39°;
- высокая температура, сопровождающаяся бледной и холодной кожей;
- повышение температуры в сочетании с дополнительными признаками

(сыпь, понос и рвота, сильная головная боль, боли в животе, судороги, нарушения дыхания).

При появлении у человека перечисленных выше признаков необходимо вызвать скорую медицинскую помощь.

Правила вызова скорой медицинской помощи

Вызов скорой медицинской помощи и других специальных служб производится по телефону 112 (также может осуществляться по телефонам 01, 101; 02, 102; 03, 103 или региональным номерам).

При вызове необходимо обязательно сообщить диспетчеру следующую информацию:

- место происшествия, что произошло;
- число пострадавших и что с ними;
- какая помощь оказывается.

Телефонную трубку положить последним, после ответа диспетчера о приёме вызова.

Контроль состояния пострадавшего, оказание психологической поддержки, передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что такое психологическая поддержка?
2. На что может быть направлена психологическая поддержка?
3. Ключевые моменты, которые надо учитывать при оказании психологической поддержки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучающиеся должны понимать значение и важность психологической поддержки; уметь выполнять правильный алгоритм оказания психологической поддержки.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ

Психологическая поддержка

СОДЕРЖАНИЕ УРОКА

До прибытия скорой медицинской помощи необходимо контролировать состояние пострадавшего и оказывать ему психологическую поддержку. Самым простым способом контроля состояния пострадавшего является диалог.

Психологическая поддержка — это система приёмов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь окружающим (и себе), оказавшимся в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, которые возникают в связи с этим кризисом или катастрофой.

Психологическая поддержка может быть направлена:

- на другого — помощь человеку, попавшему в беду;
- на результат — урегулирование ситуации, предотвращение возникновения сходных реакций у других людей;
- на себя — снятие собственной тревоги, связанной с тем, как поступить,

как вести себя в ситуации, когда другой нуждается в психологической поддержке.

Ключевые моменты, которые надо учитывать при оказании психологической поддержки.

Позаботьтесь о собственной безопасности.

Пострадавший может в первую очередь нуждаться в оказании первой помощи и медицинской помощи. Необходимо убедиться, что у человека нет физических травм, проблем со здоровьем, и только тогда оказывать психологическую поддержку.

Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно или неприятно разговаривать с ним, не делайте этого.

Если вы решили подойти к человеку, который нуждается в помощи, вам необходимо в первую очередь представиться и сказать, что вы готовы ему помочь.

Необходимо внимательно относиться к тому, что и как вы собираетесь сказать:

- говорить нужно спокойным и уверенным голосом, чёткими и короткими фразами, в побудительном наклонении;
- в речи не должно быть сложно построенных фраз, предложений;
- следует избегать в речи частицы «не», а также исключить такие слова как «паника», «катастрофа», «ужас» и т. п.;
- сохраняйте самообладание. Будьте готовы к тому, что вы можете столкнуться с различными эмоциональными реакциями и поступками. Они могут быстро сменять друг друга, а некоторые слова и действия могут быть направлены на вас.

Важно! Многие реакции могут характеризоваться эмоциональным заражением. А значит, под их влиянием можете оказаться и вы. В данном случае особенно важно сохранять спокойствие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основы безопасности жизнедеятельности. 8–9 классы. Учебник в 2-х частях./ Рудаков Д. П. и другие, под ред. Шойгу Ю. С. — Москва: Просвещение, 2025.

Основы безопасности жизнедеятельности. 5-й класс. Учебник для общеобразовательных организаций/Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов, под ред. С. Н. Егорова. — Москва: Просвещение, 2025.

Основы безопасности жизнедеятельности. 6-й класс. Учебник для общеобразовательных организаций/Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов, под ред. С. Н. Егорова. — Москва: Просвещение, 2025.

Основы безопасности жизнедеятельности. 7-й класс. Учебник для общеобразовательных организаций/Б. О. Хренников, Н. В. Гололобов, Л. И. Льяная, М. В. Маслов; под ред. С. Н. Егорова. — Москва: Просвещение, 2025.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РЕСУРСЫ

ФКУ «Центр экстренной психологической помощи МЧС России»
<http://www.psi.mchs.gov.ru>

Федеральная служба безопасности Российской Федерации <http://www.fsb.ru>

Министерство внутренних дел Российской Федерации <https://мвд.рф>

Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий
<https://mchs.gov.ru>

Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения Министерства здравоохранения Российской Федерации <https://mednet.ru>

Всё о первой помощи
<http://allfirstaid.ru/>

**ЕДИНЫЙ РЕСУРС УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ
ПО ОБРАЗОВАНИЮ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ, РОДИТЕЛЕЙ
И ШКОЛЬНИКОВ** <https://uchitel.club>