

7

ПЛАН ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



ДЕЙСТВИЕ 25: СОБЕРИТЕ СВОЙ КОМПЛЕКТ СРЕДСТВ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ!



Цель: Организуйте свои припасы так, чтобы они были готовы, когда они вам понадобятся.

Начните с инвентаризации своей аптечки и предметов первой помощи. Найдите и надлежащим образом утилизируйте все устаревшие или просроченные лекарства. Не смывайте лекарства в унитаз или канализацию – Управление здравоохранения штата Орегон предоставляет инструкции по надлежащей утилизации лекарств, включая расположение ящиков для постоянного их сбора по всему штату.

ДОМАШНИЙ КОМПЛЕКТ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Используйте следующий контрольный список для, чтобы создать свой домашний комплект первой помощи. Составьте свой комплект в соответствии с любыми своими медицинскими потребностями и потребностями ваших близких (например, эпилепсия, лекарства или другие медицинские принадлежности):

- 10%-ный бытовой отбеливатель для дезинфекции
- 4-дюймовые стерильные марлевые прокладки (несколько)
- 4-дюймовые марлевые прокладки для перевязки больших порезов
- Эластичный бинт (4 +)
- Клейкая лента (2 рулона +)
- Противовоспалительное обезболивающее (также известное как НПВП, например, ибупрофен)
- Антисептические полотенца для чистки рук
- Стерильные клейкие бинты/лейкопластыри разного размера для небольших порезов (10-12 штук в ассортименте +)
- Пакеты для биологически опасных веществ объемом в 3-5 галлонов
- Холодный компресс(ы)
- Глазная пипетка
- Слабительные и противодиарейные препараты
- Перчатки для медицинского осмотра из нитрила (6 пар +)
- Обезболивающее (например, ацетаминофен)
- Полиспорин или другой антисептический гель
- Роликовый бинт шириной 2 дюйма (2 +)
- Ножницы (качественная пара медицинских ножниц, также называемых травматологическими)
- Спасательное (аварийное) одеяло
- Супер клей
- Хирургическая смазка
- Термометр
- Треугольные бинты (4 +)
- Щипчики

АПТЕЧКИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ АВТОМОБИЛЯ И ДОРОЖНОЙ СУМКИ

Если у вас есть дорожная сумка меньшего размера, которая помещается в автомобиле, воспользуйтесь этим контрольным списком, чтобы убедиться в том, что у вас есть все необходимое:

- Спиртовые салфетки
- Аппликаторы с ватными наконечниками
- Мазь с антибиотиком
- Мгновенный холодный компресс
- Бинты - клейкие и эластичные
- Застежки-бабочки
- Шины для пальцев
- Марлевые прокладки
- Перчатки
- Клейкая лента
- Ножницы
- Щипчики



ДЕЙСТВИЕ 26: ПРОЙДИТЕ КУРС ОБУЧЕНИЯ ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



Цель: Формальное обучение оказанию первой помощи — лучший способ овладеть новыми навыками или освежить свои знания, чтобы вы могли помочь окружающим в чрезвычайной ситуации.

Пройдите обучение базовым навыкам оказания первой помощи. Приводите своих друзей и соседей, чтобы сделать это обучение более приятным. Вы можете начать с основ, освежить в памяти то, чему давно научились, или перейти на более продвинутый уровень оказания первой помощи. Выберите курс, предлагаемый в вашем регионе; многие курсы также предлагаются виртуально.

ВОЗМОЖНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Лучшее место для начала поиска учебных курсов по оказанию первой помощи — это органы местной власти и общественные партнеры. Следующие организации могут предлагать курсы оказания первой помощи в вашем регионе:

- Местная пожарная служба.
- Окружной отдел здравоохранения.
- Тренажерный зал или оздоровительный клуб.
- Отдел безопасности работодателя.
- Районная больница.



Американский Красный Крест также предлагает курсы оказания первой помощи в местных сообществах. Посетите веб-сайт учебных служб Американского Красного Креста <https://www.redcross.org/take-a-class>, чтобы найти курсы рядом с вами. Красный Крест также предлагает онлайн-обучение. Ваше сообщество также может предложить тренинг «Останови кровотечение».

Хотите сделать следующий шаг? Подумайте о том, чтобы пройти курс оказания первой помощи в полевых условиях, в котором особое внимание уделяется помощи, которую вы можете оказать, когда нет сотрудников службы экстренного реагирования. Курсы оказания первой помощи в полевых условиях часто проводятся в Национальной школе лидеров на открытом воздухе (National Outdoor Leadership School) and корпорации REI.

ДЕЙСТВИЕ 27: ПРАКТИКУЙТЕ СВОИ НАВЫКИ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



Цель: Регулярно применяйте свои навыки в работе!

Отработка навыков оказания первой помощи поможет вам чувствовать себя более уверенно, если вам нужно ухаживать за поврежденными или больными членами семьи, друзьями или соседями. Практика ваших навыков также является лучшим способом поддерживать свои знания в актуальном состоянии и помогать вам чувствовать себя комфортно, когда вам нужно оказать помощь. Продолжайте находить новые способы практиковаться по мере того, как вы совершенствуете свои навыки!

Подвеска из футболки: Если вы, член семьи или сосед повредили ключицу, плечо или руку и у вас нет доступа к службам экстренного реагирования, вы можете использовать футболку в качестве подвески. Для того, чтобы попрактиковаться в этой технике, просуньте голову в основное отверстие футболки, как будто вы собираетесь ее надеть. Затем осторожно просуньте поврежденную руку в ближайший рукав и благодаря эластичности рубашки зафиксируйте руку до тех пор, пока вы не сможете обратиться в службу неотложной помощи.

Наложите шину на палец: Когда палец прищемлен или сломан, есть импровизированные способы зафиксировать его до тех пор, пока вы не сможете обратиться за помощью. Потренируйтесь, найдя палочку от эскимо (или веточку, или кусок металла) и немного скотча. Прижмите палочку от эскимо к пальцу, чтобы он не сгибался, и оберните кусочек скотча вокруг верхней и нижней частей пальца, чтобы удерживать палочку от эскимо на месте. Если у вас нет палочки от эскимо, чтобы обхватить палец, вы можете «приклеить» его скотчем к пальцу рядом с ним. Оберните кусок скотча вокруг поврежденного пальца и его соседа, как сверху, так и снизу пальцев.

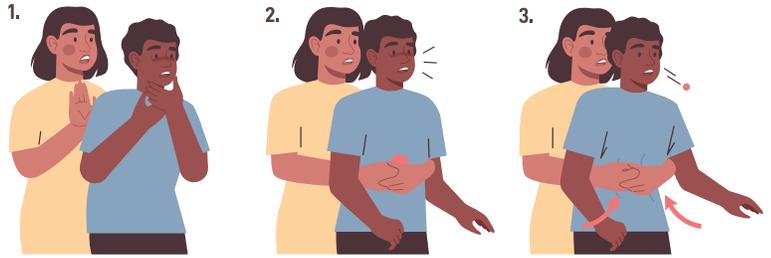
Наложение повязки на лодыжку: Растяжение связок лодыжек — распространенная травма. Для того, чтобы обернуть лодыжку эластичным бинтом, расположите поврежденную стопу под углом 90 градусов к остальной части ноги (согните стопу), начните обматывать бинтом нижнюю часть икры и сделайте восьмерки вокруг лодыжки для дополнительной поддержки.



Специалисты службы неотложной медицинской помощи рекомендуют владеть следующими навыками оказания первой помощи:

Сердечно-легочная реанимация (СЛР). Сердечно-легочная реанимация включает в себя компрессию грудной клетки и спасательное дыхание для человека, чье сердце перестало перекачивать кровь. Американский Красный Крест проводит регулярные занятия по искусственному дыханию и предоставляет полезное пошаговое руководство о том, как выполнять искусственное дыхание.

Удушье с сохранением сознания. Есть простая техника, которую вы можете использовать, чтобы помочь извлечь застрявший предмет из дыхательных путей человека, находящегося в сознании, когда он задыхается: 1. Нанесите 5 ударов по спине; 2. Сделайте 5 толчков в живот; и 3. Повторяйте до тех пор, пока предмет не будет извлечен. Этот прием следует применять только в том случае, если человек не кашляет, не может говорить или дышать и подает сигнал о помощи (обычно прижимая руки к горлу). Вы даже можете использовать версию этой техники на себе.



Сильное кровотечение. Сильное кровотечение может привести к смерти всего за пять минут, поэтому важно знать, как остановить кровопотерю. В рамках программы «Останови кровотечение», которую можно найти на веб-сайте www.stopthebleed.org, предлагается обучение взятию под контроль кровотечения и обучение людей трем быстрым действиям для контроля серьезного кровотечения:



1. Надавите руками.
2. Набейте рану бинтом и прижмите.
3. Наложите жгут.

Шок. Шок — это опасное для жизни состояние, которое возникает, когда жизненно важные органы не получают достаточного количества кислорода. Лечение шока включает в себя поддержание человека в тепле и комфорте до прибытия помощи:

- Ослабляя плотно прилегающую одежду.
- Накрыв его пальто или одеялом.
- Удерживая человека неподвижным и лежащим на спине.
- Успокаивая, подбадривая его.
- Не давая человеку ничего есть или пить.

Раны. Поддержание чистоты ран, даже небольших, поможет предотвратить инфекцию. Чистыми руками слегка надавите на рану, пока она не перестанет кровоточить, промойте рану чистой водой и нанесите на неё крем или мазь с антибиотиком. Незначительные царапины или порезы могут не требовать наложения повязки; при других ранах вам может потребоваться наложить чистую, стерильную, непрлипающую повязку на рану после ее очистки. Меняйте повязку не реже одного раза в день или когда она мокрая или грязная.



**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ПО ЭТОМУ РАЗДЕЛУ
ПОСЕТИТЕ ВЕБ-САЙТ ОРЕГОНСКОГО УПРАВЛЕНИЯ ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ
СИТУАЦИЯМ БУДЬТЕ ГОТОВЫ НА 2 НЕДЕЛИ ПО АДРЕСУ**

www.oregon.gov/oem/be2weeksready

