

# 7

## ПЛАН ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



После стихийного бедствия система экстренной медицинской помощи будет пользоваться большим спросом, и оказание помощи может быть отложено. Изучение того, как лечить различные травмы и болезни, может подготовить вас и людей, которые вам небезразличны, и помочь спасти жизни. Вы являетесь помощником до тех пор, пока не придёт помощь.

### ШАГИ БЫСТРОГО СТАРТА

- Три правила оказания первой помощи
- Соберите комплект средств для оказания первой помощи
- Закон доброго самаритянина штата Орегон

### ТРИ ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

#### Сохранить жизнь:

- Начните с К-Дп-Д: Кровообращение, дыхательные пути и дыхание.
- Оцените качество кровообращения пострадавшего и при необходимости внесите коррективы.
- Убедитесь в том, что у пострадавшего нет закупорки дыхательных путей и он дышит.

#### Предотвращать ухудшение состояния:

- Делайте все, что в ваших силах, чтобы поддерживать пострадавшего в стабильном состоянии.
- Это может означать перемещение их в более безопасное место, оказание первой помощи, стабилизацию их состояния или просто пребывание с ними и обеспечение комфорта.

#### Способствовать выздоровлению:

- Поощряйте уверенность, обеспечивайте комфорт и пытайтесь облегчить боль.



### СОБЕРИТЕ КОМПЛЕКТ СРЕДСТВ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



Важной частью обеспечения *готовности на 2 недели* является организация и быстрая готовность к использованию средств первой помощи. Хотя комплект первой помощи, купленный в магазине, является простым способом начать подготовку, может оказаться более экономичным с учётом своих потребностей создать свой собственный.

**Американский Красный Крест рекомендует, чтобы во все комплекты первой помощи были включены следующие компоненты:**

- Давящие повязки (размером 5 на 9 дюймов).
- Клейкие бинты (разных размеров).
- Клейкая тканевая лента.
- Пакеты с мазью с антибиотиками.
- Пакеты для протирания антисептиком.
- Аспирин.
- Одеяло для чрезвычайных ситуаций.
- Дыхательный барьер с односторонним клапаном.
- Мгновенный холодный компресс.
- Перчатки без латекса (большого размера).
- Пакетики с гидрокортизоновой мазью.
- 3-дюймовый марлевый рулон.
- Стерильные марлевые прокладки (3 на 3 дюйма).
- Пероральный термометр (без ртути).
- Треугольные повязки.
- Маленькие щипцы.
- Инструкции по оказанию первой помощи в чрезвычайных ситуациях.



Это неполный список, и вам, возможно, потребуется добавить дополнительные принадлежности в зависимости от потребностей своей семьи. Вам следует иметь комплект первой помощи в своем жилище, автомобиле и дорожной сумке. Подумайте о привлечении своих друзей и соседей, чтобы компенсировать затраты, покупая оптом и делаясь запасами.

### **ЗАКОН ДОБРОГО САМАРИТАНИНА ШТАТА ОРЕГОН**

Закон о добром самаритянине штата Орегон защищает вас от ответственности при оказании неотложной медицинской помощи. Попросите разрешения помочь травмированному или больному человеку; если он сбит с толку, тяжело поврежден или болен, вы можете предположить, что он хотел бы, чтобы вы ему помогли. Это известно как «подразумеваемое согласие».

**ДЕЙСТВИЯ:** Страницы 83-86

**BE 2 WEEKS  
READY**