



Самодопомога і невідкладна допомога.



**7 клас основи здоров'я
Вчитель: Андрєєва Ж.В.**



Види медичної допомоги



НАКЛАДАННЯ ПОВ'ЯЗОК НА РАНИ

Рана – пошкодження цілісності шкіри, слизових оболонок у результаті механічної дії.

ПЕРШ, НЕЖ НАКЛАСТИ АСЕПТИЧНУ ПОВ'ЯЗКУ, НЕОБХІДНО:



промити рану водою з милом



розкрити пергаментний пакет

витягнути пов'язку з чохла

ВИДИ ПОВ'ЯЗОК:



на пальці

на кисть

на лікоть



ДЛЯ ТИМЧАСОВОЇ ЗУПИНКИ КРОВОТЕЧІ НЕОБХІДНО:



накласти джгут, щоб зупинити кров



накласти стискаючу пов'язку



притиснути артерію пальцем до кісткового виступу



використати закручування



максимально зігнути кінцівку



Запам'ятайте! Через 2 години після накладання пов'язки чи джгута їх необхідно пом'якшити.

ІММОБІЛІЗАЦІЯ ПЕРЕЛОМІВ

Перелом – часткове або повне порушення цілісності кістки в результаті удару, стиснення, перегину.

ВИДИ ПЕРЕЛОМІВ:



закритий перелом

відкритий перелом

У ВИПАДКУ ПІДОЗРИ ПЕРЕЛОМУ ПОТРІБНО:



при переломі нижньої щелепи – накласти пращеподібну пов'язку

при переломі ребер – обмотати груди рушником

при переломі передпліччя – прибинтувати шину



У ВИПАДКУ ЗУПИНКИ ДИХАННЯ ТА СЕРЦЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НЕОБХІДНО:



Провести штучну вентиляцію легень методом «із рота в рот». Робити 12-18 вдихань за хвилину. Проконтролювати наявність пасивного видиху.



Одночасно виконувати штучну вентиляцію легень і зовнішній масаж серця: при цьому чергувати 5 надувань з двохразовим вдиханням повітря.

ПРИ ОПІКАХ СЛІД:



– обробити місце опіку спиртом, водою або льодом;
– накласти на місце опіку асептичну пов'язку.

ТЕЛЕФОН ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ 103

ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ЗАБОЯХ І НЕВЕЛИКИХ РАНАХ

ПЕРШУ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ ПОТРІБНО НАДАВАТИ
ЯКОМОГА ШВИДСЬЕ. ЦЕ ПОКРАЩУЄ СТАН ПОТЕРПІЛОГО

ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ ЗАБОЯХ

ОЗНАКИ ЗАБОЮ : БІЛЬ, ПРИПУХЛІСТЬ, СИНЕЦЬ



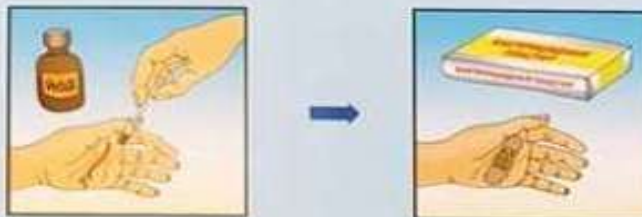
На місце забою
накласти холод
(пакет з холодною
водою чи льодом)

Накласти тугу пов'язку

Забезпечити
потерпілому
спокій

ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА ПРИ НЕВЕЛИКИХ РАНАХ

РАНИ МАЮТЬ СПІЛЬНІ
ОЗНАКИ: БІЛЬ
ТА КРОВОТЕЧА



Обробити краї рани
розчином йоду або
зеленкою

Заклеїти рану
бактерицидним
пластирем або
накласти пов'язку

Що робити після падіння, якщо ви можете встати

- Перше, що треба зробити, це відсапатися. Перевірте і подивіться, чи не поранені ви. Навіть якщо ви думаєте, що все гаразд, не квапитеся, перш ніж знову встати.
- Виконайте ці п'ять дій перш ніж встати:
- - ляжте на бік, зігніть ногу згори та підніміться на лікті або руки;
- - потягніть себе до крісла або іншого міцного предмета, потім встаньте на коліна, поклавши обидві руки на крісло або предмет;
- - поставте перед собою сильнішу ногу, тримаючись за стілець або предмет.
- - дуже обережно, оберніться і сядь.
- Практикуйте ці кроки часто і будьте готові на випадок, якщо ви впадете. Найбільше зберігайте спокій.

Що робити після падіння, якщо Ви НЕ можете встати

- - якщо ви відчуваєте який-небудь дискомфорт або не можете встати, спробуйте отримати допомогу;
- - звернетесь по допомогу, якщо є вірогідність, що вас почують;
- - якщо у вас є облаштування екстреного виклику або телефон під рукою, використайте його;
- - якщо ви цього не зробите, спробуйте підійти до телефону або до місця, де вас почують;
- - шумите предметом, який опинився біля вас під рукою, щоб притягнути увагу;
- - чекайте допомоги в найбільш зручній для вас позиції;
- - якщо можете, покладіть подушку під голову і накрийте себе предметом одягу або ковдрою, щоб зігрітися;
- - спробуйте рухати суглобами, щоб полегшити кровообіг.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ПАДІННІ З ВИСОТИ

БЕЗКОШТОВНО ЗМІНИМО КОЛІР ФОНУ ПЛАКАТА ПІД ВАШ ІНТЕР'ЄР

ВИМУШЕНА ПОЗА "ЖАБИ" – ЦЕ ВІРНА ОЗНАКА ВКРАЙ НЕБЕЗПЕЧНИХ УШКОДЖЕНЬ

ПРИ ПАДІННІ З ВИСОТИ МОЖУТЬ ВІДБУТИСЯ:

- переломи кісток тазу і пошкодження тазостегнових суглобів;
- переломи стегнових кісток;
- пошкодження хребта;
- розриви внутрішніх органів і внутрішні кровотечі.

Потерпілий не може змінити положення ніг. Ступні розгорнуті назовні, коліна підняті та розведені.

Необхідно підкласти під коліна валик з м'якої тканини (одягу).

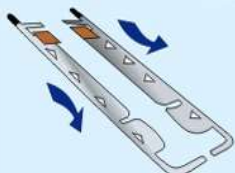
НЕ МОЖНА:

- знімати з потерпілого одяг;
- накладати шину на нижні кінцівки;
- піднімати потерпілого або дозволяти йому рухатися.



ПЕРЕМІЩЕННЯ ПОТЕРПІЛОГО В ПОЗІ "ЖАБИ"

ПОМІСТИТИ ПОТЕРПІЛОГО НА КОВШОВІ НОШІ



Роз'єднати ковші ношей



Обережно з'єднати ковші ношей під потерпілим

За відсутності ношей можна використовувати для перенесення потерпілого щит, двері тощо. Головне – поверхня повинна бути рівною і жорсткою.

ПЕРЕКЛАСТИ НА ВАКУУМНИЙ МАТРАЦ



Обережно роз'єднати ковші ношей під потерпілим і витягнути їх



ЗАФІКСУВАТИ, НЕ ЗМІНЮЮЧИ ПОЗИ:

- Перший рятувальник фіксує шийний відділ хребта.
- Другий рятувальник обережно піднімає матрац біля колін потерпілого.
- Третій рятувальник вільною ногою формує валик для опори ступней потерпілого і відкачує з матрацу повітря насосом для вакуумних матраців.

НЕ МОЖНА:

- Переносити потерпілого в позу "жаби" (при небезпечних ушкодженнях) на м'яких носшах або на руках.
- Залишати потерпілого лежати на металевих носшах більше 10-15 хвилин.

WWW.STENDY-VSEM.COM

У яких випадках після падіння з висоти потрібна медична допомога

- Чи є ви жертвою або свідком падіння, ніколи не варто недооцінювати його серйозність. Навіть якщо здається, що ніякої шкоди не було, можуть бути наслідки.
- Ось деякі з причин для відвідування лікаря :
- - втрата свідомості безпосередньо перед або після падіння;
- - сильний або затяжний біль;
- - запаморочення;
- - нудота;
- - загальна слабкість;
- - головні болі;
- - проблеми із зором;
- - сонливість.
- В деяких випадках падіння може бути ознакою хвороби або викликано прийомом ліків, які продаються в аптеці без рецепта.

НАКЛАДАННЯ ПОВ'ЯЗОК



КОСИНКОВА



ПРАЩОВИДНА

Перша домедична допомога при травмах.

- **Дії при забої:**
- забезпечити пошкодженій ділянці тіла спокій;
- накласти на місце травми тугу пов'язку та підняти уражену ділянку тіла;
- прикласти до травмованого місця щось холодне;
- обробити дезінфікуючим засобом місце **забою**, якщо на ньому є подряпини;
- при забоях внутрішніх органів одразу звертайтеся до лікаря.

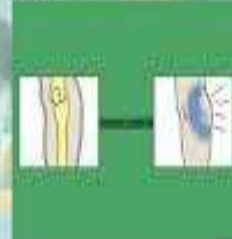
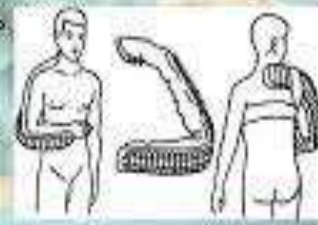
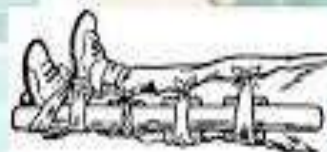


- При вивиху в плечовому й ліктьовому суглобах можна накласти драбинчасту шину, як при переломі плеча, або підвісити ушкоджену руку на косинці.
- При вивиху в колінному суглобі застосовують транспортні шини.
- При вивиху в колінному суглобі, потерпілого транспортують, лежачи на ношах.



Перша допомога при вивихах

- забезпечити нерухомість постраждалої кінцівки
- накласти фіксуючу пов'язку
- верхню кінцівку зафіксувати косинкою, нижню – шиною
- дайте постраждалому знеболювальне та заспокійливе



- о **Забий.** Забезпечити спокій ушкодженому органу, стягнути пов'язкою, прикласти охолоджений предмет.
- о **Розтяжка.** Зафіксувати суглоби, прийняти знеболювальне.

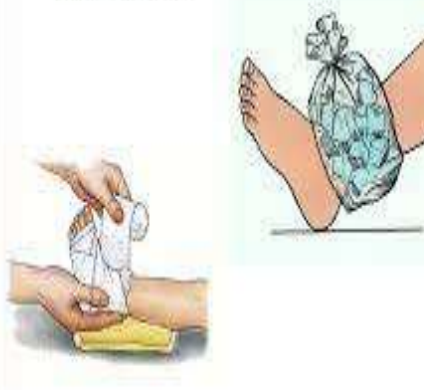


Рис. 2.25. Типи бинтових пов'язок:

а — закріплення на передній частині плеча; б — закріплення на плечовій частині; в — така пов'язка розподіляється на плечовий суглоб; г — така пов'язка розподіляється на ліктьовий суглоб; д — пов'язка із закріпленням спираючись на плечі; е — закріплення пов'язки на стегні.

Перша допомога при вивихах

Перша допомога:

на нижню кінцівку накласти шину, а верхню за допомогою хустки підвісити на шию і якомога швидше доставити потерпілого до медичної установи. (див. слайд №24)



Щоб зменшити біль і набряк, рекомендується прикласти до місця вивиху грілку з холодною водою або змочений в холодній воді рушник.
Якщо сильний біль, то слід дати таблетку анальгину або седальгину.

Намагатися вправити вивих самостійно – заборонено.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ПЕРЕЛОМАХ

БЕЗКОШТОВНО ЗМІНИМО КОЛІР ФОНУ ПЛАКАТУ ПІД ВАШ ІНТЕР'ЄР

ВИДИ ПЕРЕЛОМІВ

Закритий



Відкритий

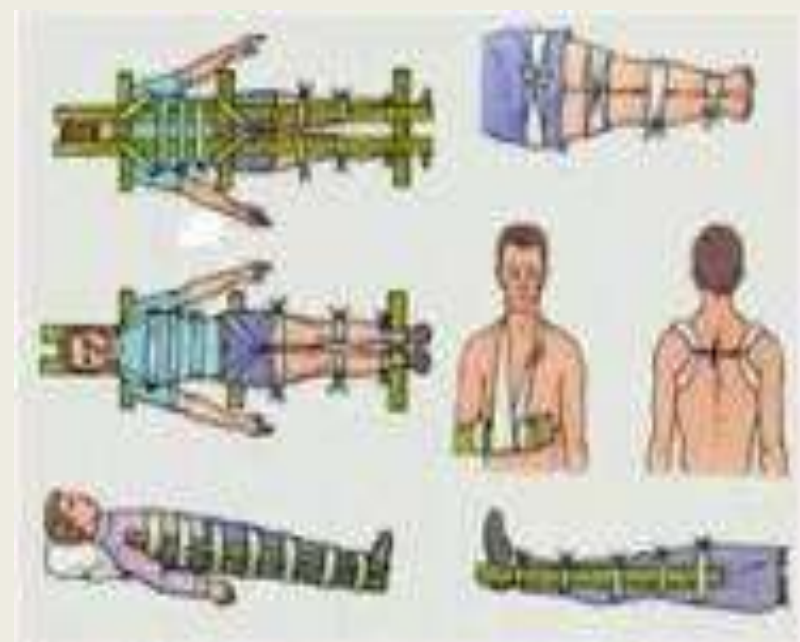
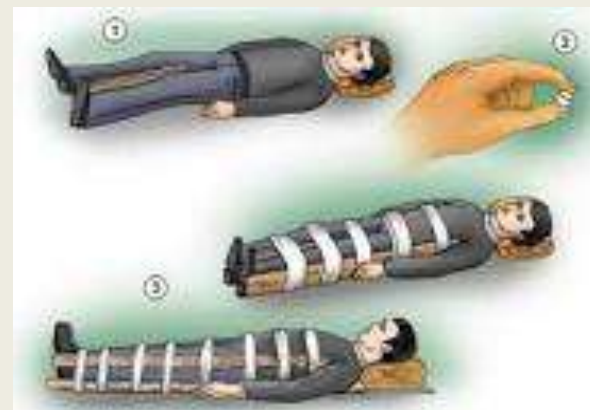


ІММОБІЛІЗАЦІЯ ПЕРЕЛОМІВ



WWW.STENDY-VSEM.COM

Перша допомога при переломах



Як допомогти при розтягненнях?

Розтягнення - частковий розрив сухожиль або зв'язок суглоба. Але може відбуватися й розтягнення м'язів. **Його причини: надмірні фізичні навантаження, а також удари і падіння**, під час яких виникає різкий рух в суглобі. Коли навантаження на зв'язки, сухожилля або м'язи підвищується, вони спочатку максимально розтягуються, а після — частково рвуться.

Хороша новина в тому, що **наші м'язи і зв'язки можуть самотійно відновлюватися, а щоб прискорити цей процес: прикладіть лід** — так ви зменшите біль і набряк **підніміть** ділянку з розтягненням вище рівня серця — так можна уникнути набряку

накладіть **тугу пов'язку** на ушкоджений суглоб. Фіксуючи кінцівку, пам'ятайте, що в ній повинна зберегтися нормальна циркуляція крові

Набряк став більше — зверніться до лікаря-травматолога.

Перша допомога при вивиху

При вивиху відбувається зміщення суглобових кінців кісток. Його причиною може стати різкий рух, що перевищує нормальну рухливість суглоба.

Наприклад, при позіханні може статися вивих нижньої щелепи.

Головні симптоми вивиху — сильний біль, деформація суглоба, повне або часткове порушення його рухливості. Також може спостерігатися неприродне положення кінцівки, зміна її довжини. При відкритому вивиху утворюється рана.

Головне, що потрібно зробити при вивиху — знерухомити травмований суглоб за допомогою шини (якщо мова йде про суглоби ніг) або косинки (при вивиху суглобів рук). Також можна прикласти холод, щоб зменшити біль. Пам'ятайте, що вправляти вивихи може тільки лікар..
Будьте здорові!



Перша домедична допомога при опіках.

- При опіках окремих частин тіла **шкіру навколо опіку необхідно протерти спиртом, одеколоном, водою, а на місце опіку накласти суху стерильну пов'язку.** Змащувати поверхню опіку жиром або будь-яким кремом не потрібно. При невеликих опіках I ступеня на почервонілу шкіру необхідно накласти марлеву салфетку, змочену спиртом.

Як надати першу допомогу при опіках

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ТЕРМІЧНИХ ОПІКАХ

Мета - зменшити біль та попередити небезпечні для життя ускладнення.



Надання допомоги при опіках I та II ступенів:

1) Ушкоджену поверхню підкласти під струмінь холодної води та потримати 5-10 хвилин.



2) Накрити чистою сухою тканиною.

3) Зверху тканини прикласти холод (лід, пакет з холодною водою або снігом).



P.S. Недопустимо змащувати ушкоджені ділянки кремами і жирами, присипати борошном або крохмалем; пробивати пухирі та видаляти тканину, що прилигла до шкіри.

Закриття опікової поверхні

Після охолодження опікову поверхню потрібно закрити для обмеження її контакту з навколишнім середовищем. Так ви знизите вірогідність розвитку інфекційного процесу

Для закриття ушкодженої ділянки можна використати бинтово-марлеву пов'язку (як суху, так і оброблену антисептичним розчином). Такі пов'язки не повинні подразнювати рани і посилювати больові відчуття.

Знеболення

Якщо у вас є знеболюючі препарати, можна дати їх потерпілому. В даному випадку можна використати як таблетовані, та і ін'єкційні форми знеболюючих препаратів. Для цих цілей підійдуть нестероїдні протизапальні препарати, наприклад, кеталгин, диклофенак, німесулід, дексалгін, парацетамол і інші.



Чого не слід робити

Найбільш розповсюдження помилка при опіках - це змазування ушкодженої ділянки маслом, кремом, маззю, яєчним білком і іншими подібними засобами. Це категорично не можна робити, оскільки такі засоби утворюють плівку на поверхні шкіри, що тільки погіршить теплообмін, а значить, опік пошириться вглиб тканин. Крім того не можна відривати прилиплу до рани одяг і проколювати утворені пухирі. На тільки,що обпечене місце не можна наносити про опікову піну.



Як запобігти виникненню паніки

- Часто дихаєте, пітніють руки, не можете сконцентруватися, відчуваєте раптову тривогу та страх? Ймовірно, у вас панічна атака.
- Що провокує у вас паніку? Чи можна якось позбутися цього фактору?





Як запобігти виникненню стресу



- 1. За будь-якої можливості спати, навіть якщо вам здається, що не втомилися.
- 2. Вживати більше води.
- 3. Робіть інформаційні паузи у читанні новин та перегляді соцмереж.
- 4. Намагайтеся якомога менше шкодувати за матеріальними речами.
- 5. Складіть план того, що ви зробите після нашої перемоги.
- 6. Замість новин говоріть близьким «Я тебе люблю» та обіймайте їх.
- 7. Посмішка та жарти – найкращий захист від стресу.





У вас паніка?????

ДИХАННЯ	Розслабляння м'язів	Обмежте подразники
<p>Під час панічної атаки люди несвідомо неглибоко і швидко дихають. Пошукайте техніку дихання, яка підійде саме для вас. Вивчіть її, попрактикуйте вдома в спокійних умовах.</p>	<p>Спробуйте по чергово розслабляти м'язи. Зосередьтеся на них, на своїх відчуттях. Це дасть вам силу і допоможе опанувати себе.</p>	<p>знайдіть тихий, спокійний куточок, щоб розслабитися та попрактикувати дихальні вправи. Якщо це неможливо – зосередьтеся на одній справі, думці чи фразі, яка вас</p>
Тримайте поблизу ноутбук	Використовуйте аудіододатки	Менше кави
<p>Запишіть думки, які вас мучать, страхи, причину атаки, якщо ви знаєте про неї, роздрукуйте і викиньте.</p>	<p>коли їдете у громадському транспорті. Завантажте музику, аудіокнигу, звуки природи – щось, що допоможе вам сконцентруватися і взяти себе в руки.</p>	<p>кофеїн може спровокувати панічну атаку, особливо якщо вас лякають натовп або замкнутий простір. Замість неї пийте воду – вона запобігає зневодненню організму.</p>



Книги про психологію
та життя зі сенсом



ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА



Якщо зараз накрило, огляніться і найближчу людину **ПОПРОСИТЬ ПРО ДОПОМОГУ**. Обійми, візьміться за руки, плечі. Важливий тактильний контакт! Просто говоріть із нею. Плачте, Кричіть.



ВАЖЛИВО! Слідкуйте за диханням. Глибокий вдих носом, дорахували до 3 і видих ротом, і так кілька разів.



Агресія – абсолютно нормально. Матюкайтесь, кричіть.



Вправи:

-Запитуйте себе **"що зараз бачу"**, перераховуйте краще вголос. Крутіть головою, переводьте погляд з боку на бік, зверху вниз. Знайдіть 5 предметів оранжевого кольору навколо себе, потім 5 зелених...



Все, що ви відчуваєте зараз – **це нормально**. Туман в голові, отупіння розуму, сльози.. Ви можете бути зараз підозрілими. Це нормально.



Якщо не хочеться їсти, то вживайте - цукерки, дитячі пюрешки, **пийте рідку їжу**: супчики, йогурти. **Уникаємо** - кави, енергетиків.



Нічого не робіть через силу «бо так треба». Хочеться зараз тупо лежати? Лежіть.



Пийте. По ковтку, але часто. **Сухий рот неприпустимий**, якщо слини немає - жуйте жуйки, цукерки.



Загрузіть себе механічною роботою: складання речей, перебирайте дрібні предмети, прибирайте...



Грайтесь із тваринами та дітьми. Обнімайтесь.



Якщо ви приймаєте препарати. Записуйте ручкою на тілі, або фіксуйте в телефоні, чи ви прийняли сьогодні ліки.



Психологічна самодопомога



Вправа «Самоконтроль зовнішнього прояву емоцій»

В момент дії стресових факторів, при зростанні емоційного напруження, необхідно запустити питання самоконтролю: «Як виглядає моє обличчя? Чи стиснуті мої зуби? Як я сиджу? Як я дихаю?». Якщо виявлені ознаки напруження, необхідно: 1. Довільно розслабити м'язи, для розслаблення мімічних м'язів використовуйте наступні формули: м'язи обличчя розслаблені; брови вільно розведені; лоб розгладжений; розслаблені м'язи щелепи; розслаблені м'язи рота; розслаблений язик, крила носа; все обличчя спокійне і розслаблене. 2. Зручно сісти, встати. 3. Зробити 2—3 глибоких вдихи і видихи

Вправа «Поплавок в океані»

Сядьте зручно. Дихання спокійне та рівне. Закрийте очі і розслабтеся. Уявіть, що ви маленький поплавець в океані. У вас немає мети, компасу, карти, керма, весел. Ви рухаєтеся туди, куди несе вас вітер і океанські хвилі. Велика хвиля може на якийсь час накрити вас, але ви знову виринаєте на поверхню... Спробуйте відчувати ці поштовхи і виринання... Відчуйте рухи хвиль, тепло сонця, краплі дощу... пружність товщі моря під вами, яка підтримує вас. Прислухайтеся до свого тіла, які відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані



Домашнє завдання:
Скласти свою
ресурсну валізу



Моя ресурсна Валіза

СТРЕСОР
(Напр.: неприємна
розмова, самотність)

РЕСУРСИ
(Напр.: музика,
приємна розмова)

1

1

2

2

3

3

4

4

5

5

6

6

7

7

8

8

9

9

10

10

***Зберігайте свою «ресурсну валізу», щоб скористатися нею у випадку необхідності впоратись з емоційно складною для вас ситуацією. Так ви швидше знайдете необхідні ресурси для самопомоги.**

Зворотній зв'язок із вчителем:

Human;

Електронна адреса - zhannaandreeva95@ukr.net