



***Самодопомога і  
невідкладна  
допомога***

# Сьогодні на уроці:

- 1. Як запобігти виникненню паніки.
- 2. Перша домедична допомога при падіннях, травмах, опіках.
- 3. Види і наслідки кровотеч. Невідкладна допомога при кровотечах.
- 4. Відпрацювання навичок психологічної самодопомоги та умінь надавати першу домедичну допомогу при травмах, опіках, кровотечах.



# Самодопомога і невідкладна допомога

## Поняття про першу медичну допомогу

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я близько 20% від усіх загиблих при аваріях і катастрофах можна було б урятувати при своєчасному та кваліфікованому поданні першої допомоги.

### Зараз існує три види медичної допомоги:

1. Перша медична допомога (долікарська, тобто коли поміч надається не спеціалістами) існує у вигляді:

- **самодопомоги** (потерпілий допомагає сам собі);
- **взаємодопомоги** (допомога надається особою, що перебуває поряд);



# ***Самодопомога і невідкладна допомога***

**2. Кваліфікована медична допомога, що надається кваліфікованими медичними спеціалістами.**





## ***Самодопомога і невідкладна допомога***

**3. Спеціалізована медична допомога, яка надається вузькими спеціалістами медичної галузі (кардіохірургічна, офтальмологічна, пульмонологічна тощо).**



# Самодопомога і невідкладна допомога

**Перша медична допомога (ПМД)** – це комплекс найпростіших, термінових та необхідних заходів, які проводяться до прибуття лікаря чи доставки потерпілого в медичний заклад і спрямовані на відновлення і збереження його життя та здоров'я. Подавати першу допомогу потерпілому необхідно швидко, однак так, щоб це жодним чином не відбилося на її якості. Слід також; чітко дотримуватися певної послідовності дій.



## **При наданні ПМД послідовність дій повинна бути такою:**

**– оцінити ситуацію щодо можливої загрози для потерпілого і тих хто надає допомогу. Якщо така загроза існує, то необхідно усунути дію чинників, що становлять небезпеку для життя та здоров'я (наприклад, звільнити від дії електричного струму, загасити вогонь на одязі, витягнути з води, зупинити рухомі механізми чи виробниче устаткування), або винести потерпілого із небезпечної зони (наприклад, приміщення, наповненого чадним газом);**





## **При наданні ПМД послідовність дій повинна бути такою:**

**– оцінити стан потерпілого (визначити, чи знаходиться він при свідомості, чи забезпечують його серце та легені достатнє постачання насиченої киснем крові, чи немає в нього травми ший або хребта тощо;**





## **При наданні ПМД послідовність дій повинна бути такою:**

**– приступити до надання першої допомоги потерпілому в порядку терміновості (наприклад, відновити прохідність дихальних шляхів, зробити штучне дихання та закритий масаж серця, спинити кровотечу, накласти пов'язку тощо);**



***При наданні ПМД послідовність дій повинна бути такою:***

- підтримувати основні життєві функції потерпілого до прибуття медичної допомоги;**
- викликати швидку медичну допомогу або лікаря, чи доставити потерпілого в найближчий медичний заклад.**



## **При наданні ПМД послідовність дій повинна бути такою:**

**Ознаки, за якими можна швидко оцінити стан потерпілого, наступні:**

- свідомість: ясна, порушена (потерпілий загальмований або збуджений), відсутня;**
- дихання: нормальне, порушене (поверхнєве, неритмічне, хрипле), відсутнє;**
- серцеві скорочування: добре визначаються (ритм правильний або неправильний), погано визначаються, відсутні;**
- зіниці: розширені, звужені;**
- колір шкіри та видимих слизових оболонок (губ, очей): рожеві, бліді, синюшні.**





## Як запобігти виникненню паніки?

**Паніка** - це раптовий, несвідомий страх, стан інтенсивної тривоги перед реальною або передбачуваною загрозою. Паніка є сильною стресовою реакцією організму на часто несподівані і лякаючі події.

Паніка нерозривно пов'язана з інстинктом самозбереження, який дає сигнал тривоги в небезпечній ситуації. В основі цього відчуття лежить страх та переживання безпорадності, що може породжувати некеровану поведінку іноді з повною втратою самоконтролю, почуття обов'язку і честі. Варто відзначити, що паніка має заразливий характер і може швидко охоплювати натовп.



# Як запобігти виникненню паніки?

## Як захистити себе від паніки?

1. Використовуйте свої ресурси, частіше розслабляйтеся. Дуже добре допомагають прослуховування музики, танці, малювання, шиття, вишивання, hand made тощо.
2. Рухайтесь. Фізичні навантаження призводить до виділення гормону щастя – ендорфіну. Важливим є дотримання балансу, поміркованість і регулярність.
3. Корисним буде освоїти практику медитації.
4. Дихайте правильно. Гуляйте і дихайте свіжим повітрям, щоб насичувати організм киснем. Це важливо не тільки для органів дихання, але і для кровообігу.
5. Мисліть позитивно. Використовуйте гумор як профілактику виникнення паніки, це сприятиме зняттю панічної напруги.



# **Перша домедична допомога при падіннях, травмах, опіках**

**Травма** (пошкодження) — це раптовий вплив чинників зовнішнього середовища на тканини й органи людського тіла або на організм загалом, що призводить до анатомофізіологічних змін, які супроводжуються місцевою і загальною реакцією організму. Зазвичай, травма потребує надання першої медичної допомоги. Травма може стати причиною втрати працездатності, а в важкому випадку спричинити інвалідність та навіть смерть.





# ***Види травмувань***

## **Розрізняють такі види травмувань:**

**велика масивна травма**, наприклад, комбіновані переломи і травматичний шок унаслідок падіння з висоти;

**пошкодження**, наприклад, перелом гомілки внаслідок падіння з лиж (лещат);

**психологічна травма**, наприклад, посттравматичний стресовий розлад після військових дій.



# **Що насамперед робити та як правильно діяти при травмуванні?**

**При травмі першочергово необхідно зупинити кровотечу; у разі зупинки дихання чи серцебиття — провести кардіо-легеневу реанімацію; знерухомити переламану частину тіла; попередити шоківий стан у постраждалого; надати психологічну допомогу.**



## ***Усунення кровотечі***

***При будь-якій травмі насамперед звертаємо увагу чи немає кровотечі. Адже втрата крові різко погіршує стан потерпілого, може спровокувати шоківий стан. Одночасно варто звернути увагу на стан організму загалом та не пропустити інші загрози, наприклад, імовірність перелому шийного відділу хребта.***





## **Усунення кровотечі**

**При контакті з кровотечею у пораненої людини завжди використовуйте засоби індивідуального захисту (гумові рукавички, окуляри), щоб запобігти власному ризику інфікування, наприклад, ВІЛ чи вірусним гепатитом. У той час, коли ви намагаєтеся зупинити кровотечу, просіть про кваліфіковану допомогу, наприклад, зателефонувавши в швидку медичну допомогу.**



# Усунення кровотечі

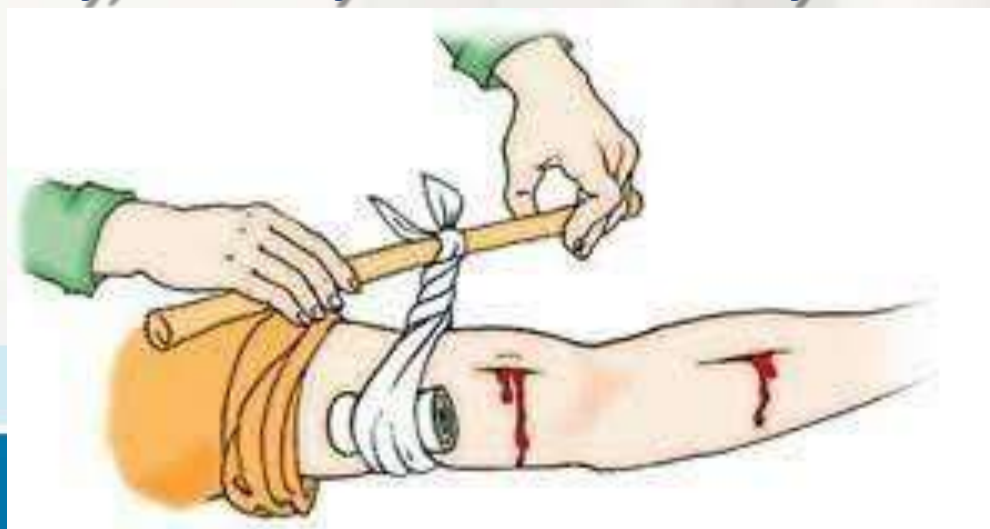
**Прямий тиск** — найкращий спосіб зупинити кровотечу з рани. Прикладіть марлеву пов'язку та сильно натисніть, щоб здійснити прямий тиск на місце поранення. У разі артеріальної кровотечі накладіть джгут вище місця ураження і запишіть час накладання джгута.



# Усунення кровотечі

*Якщо місць кровотеч декілька, спершу займіться масивнішими, поросіть допомоги в перетисканні інших ділянок, допоки ви обробляєте та тампонуєте рани.*

*Саморобний джгут швидко робиться з шматка тканини та предмета, схожого на паличку, закручуючи яку, збільшуємо тиск «джгута» на тканини.*





## **Накладаючи джгут, виконайте такі дії:**

- Одягніть на себе засоби індивідуального захисту.**
- Накладіть джгут приблизно на 5 см вище рани (артеріальна кровотеча).**
- Затягуйте, поки кровотеча не зупиниться.**
- Запишіть час, коли накладався джгут.**
- Зателефонуйте в швидку допомогу.**
- Залишайтеся з людиною до приїзду медичної допомоги. Якщо минуло 30 хв й крововтрата не критична, злегка послабте джгут на декілька хвилин, щоб відновити кровопостачання, а тоді відновіть перетискання**
- Перевіряйте чи не розвивається в людини стан шоку. Захистіть постраждалого від ризику переохолодження.**



# **Правила надання першої допомоги при травмуваннях**

- Викликати швидку медичну допомогу.
- Перевірити, чи постраждалий дихає, чи не порушена прохідність дихальних шляхів?
- При зупинці дихання провести серцево-легеневу реанімацію.
- Перевірити, чи немає травми голови, шиї, грудної клітини?
- Перевірити, чи не розвинувся пневмоторакс при травмі грудної клітини?
- Зупинити кровотечу.
- Запобігти розвитку шокового стану.
- Запобігти втраті тепла.
- Знеболити.
- Фіксувати час проведення рятувальних заходів.
- Дочекатися прибуття карети швидкої допомоги.



# ЯК НАДАВАТИ ПЕРШУ ДОМЕДИЧНУ ДОПОМОГУ ПРИ ТЕРМІЧНИХ ОПІКАХ

Є декілька простих правил домедичної допомоги при термічних опіках, знання яких допоможе правильно надати адекватну першу допомогу собі чи своїм близьким.

Опіки можуть бути 4-х ступенів, залежно від обсягу та глибини отриманих ушкоджень:

**I.ступінь** — пошкоджується тільки верхній шар шкірних покривів. Опік супроводжується почервонінням, набряком, відчуттям печії. Може бути локальне підвищення температури тіла, помірний біль.

**II.ступінь** — руйнуються глибші шари епідермісу. Опік супроводжується появою пухирів, наповнених рідиною.





# ЯК НАДАВАТИ ПЕРШУ ДОМЕДИЧНУ ДОПОМОГУ ПРИ ТЕРМІЧНИХ ОПІКАХ

**III.ступінь** — шкірні покриви пошкоджуються глибоко. Іноді страждає підшкірна клітковина. Опік супроводжується некрозом тканин, тому рана може мати темний і навіть чорний колір. При опіках може бути сухий струп.

**IV.ступінь** — шкіра обуглюється, страждають м'язи й навіть кістки. Характерний нестерпний біль. Рана покривається темно-сірим струпом через некроз тканин.



**У разі отримання термічних опіків — пошкоджень шкіри внаслідок контакту із вогнем, гарячою парою, рідиною, окропом, розпеченим предметом:**

**Зупиніть контакт із джерелом опіку, тобто зніміть гарячий чи обгорілий одяг. Приберіть прикраси, тісні речі, що знаходяться поблизу ділянки опіку. Але НЕ чіпайте речей, які прилипли до ураженої шкіри! Спробуйте розрізати одяг навколо та залиште опік неушкодженим.**

**Охолодіть уражену ділянку холодною водою або холодним компресом до зменшення болю. Не прикладайте лід. Охолодження є ефективним, якщо триває до 20 хв протягом перших 3 год після ураження. Ділянки, які не постраждали, потрібно залишати сухими й теплими. Не можна охолоджувати, якщо температура тіла впала до 35°C.**



*Якщо маєте в аптечці протиопікову пов'язку, краще скористатися саме нею. Вона охолоджує місце опіку, зменшує вірогідність виникнення опікових пухирів, захищає рану від механічних пошкоджень та інфікування. Така пов'язка не прилипає до рани й не травмує її, забезпечує в рані середовище з постійною вологістю та температурою, може поглинати великий об'єм виділень. Необхідно зняти верхню захисну плівку з однієї сторони пов'язки, прикласти нею до рани, потім зняти з другої сторони.*

*Потім зафіксувати бинтом або лейкопластиром на шкірі. Якщо спеціальної протиопікової пов'язки немає, прикладіть на місце опіку суху, стерильну марлеву пов'язку або шматок чистої тканини. Це допоможе захистити місце ураження. Не наносьте мазі, олії або спреї на ушкоджене місце.*





**Дайте потерпілому випити води, щоби зменшити інтоксикацію та уникнути зневоднення.**

**Можна дати знеболювальний лікарський засіб, наприклад, ібупрофен чи парацетомол, які використовують для полегшення болю будь-якого типу та інтенсивності.**

**Оптимальна поза для людини з опіком обличчя або очей — сидяча. Це допоможе зменшити набряк. Крім того, опіки обличчя, особливо ті, що відбулися в закритих просторах, можуть поєднуватися з ураженням дихальних шляхів. Буде добре, якщо, за наявності пульсоксиметру, ви зможете контролювати насичення крові киснем (сатурацію) постраждалого й повідомити про неї лікарів.**



**Зателефонуйте 103, якщо опік поверхні площі тіла в дорослого 10% і більше, а в дитини — 5%, або якщо з опіком пов'язана травма. Також за екстреною медичною допомогою потрібно негайно звертатися при опіках дихальних шляхів та очей.**

**Звертаємо увагу, що пацієнти з великою площею опіків особливо схильні до переохолодження. У такому випадку необхідно запобігти втраті тепла організмом, зігріти постраждалого, накрити ковдрою, теплим одягом тощо.**



## **Чого робити НЕ можна:**

**НЕ** використовуйте для охолодження лід, це категорично заборонено. Він може призвести до гіпотермії (патологічний стан, який розвивається в разі зниження внутрішньої температури людини нижче за 35°C).

**НЕ** можна використовувати олію, сік алое, борошно, продукти тваринного походження тощо.

**НЕ** використовуйте будь-які мазі/гелі до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги.





## **Чого робити НЕ можна:**

**НЕ** проколюйте пухирі в разі їх появи, якщо пухирі розірвались, накладіть чисту, стерильну пов'язку.

**НЕ** використовуйте препарати, що містять спирт. Інакше опік може посилитися.

Звертаємо увагу, що рівень інтенсивності болю не завжди пов'язаний із тим, наскільки сильний опік. Іноді дуже серйозний опік може бути відносно безболісним.



# Домашнє завдання

**ДОМАШНЯ АПТЕЧКА: ЩО У НІЙ МАЄ БУТИ?**



## ***Використані джерела:***

<https://phc.org.ua/news/yak-nadavati-pershudomedichnu-dopomogu-pri-termichnikh-opikakh>

<https://liko-school.kiev.ua/likonews/262-yak-poboroty-vidchuttia-paniky>

<https://empendium.com/ua/chapter/B27.III.23>





***Дякую за увагу!***

