

# ВСЁ О ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЛАТФОРМА



2023



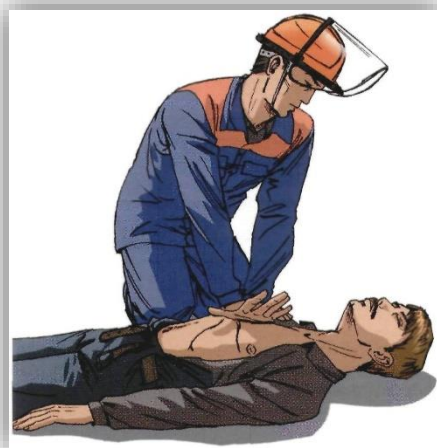
# Всё о первой помощи

Партнерство профессионалов первой помощи

С целью разъяснения аспектов первой помощи создан информационный ресурс «Всё о первой помощи» [www.allfirstaid.ru](http://www.allfirstaid.ru).

На сайте вы ознакомитесь с последними рекомендациями по оказанию первой помощи, а также с правовой базой в этой сфере.

Информация представлена в различных форматах – текстовом, графическом, аудиовизуальном.





# Всё о первой помощи

Партнерство профессионалов первой помощи

## ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ САЙТА

ГЛАВНАЯ

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ПУБЛИКАЦИИ

НОВОСТИ

КОМИССИЯ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
КОМПЛЕКС (УМК)



«Главная страница» – раздел, в миниатюре включающий в себя наиболее важную информацию по информационному ресурсу.

«Первая помощь» (<https://allfirstaid.ru/node/3>) – основной теоретический раздел сайта, где информация о первой помощи сосредоточена максимально полно и точно. Для удобства поиска необходимой информации раздел разбит на подразделы в зависимости от принадлежности пользователя сайта к той или иной категории потенциальных участников оказания первой помощи.

В разделе «Публикации» (<https://allfirstaid.ru/node/18>) сосредоточены публикации и ссылки на научные статьи и другие материалы по первой помощи, которые были размещены в электронных и в печатных СМИ.

Раздел «Новости» (<https://allfirstaid.ru/news>) посвящен общественно-популярным новостям, связанным с первой помощью. Заголовки последних новостей дублируются в «Ленте новостей», а последняя новость фрагментарно отражается на «Главной странице».

Состав и протоколы заседаний профильной комиссии Минздрава России по направлению «Первая помощь» отражаются в разделе «Комиссия» (<https://allfirstaid.ru/index.php?q=node/877>).

Раздел «Учебно-методический комплекс» (<https://allfirstaid.ru/index.php?q=node/875>) оснащен примерными образовательными программами, учебными пособиями, материалами для преподавателей (инструкторов) первой помощи (презентации к учебному курсу «Первая помощь», «Преподаватель первой помощи», тестовые вопросы, плакаты по первой помощи).



## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ ГРАЖДАН:



Ссылка: <https://allfirstaid.ru/node/3>



# Всё о первой помощи

Партнерство профессионалов первой помощи

В каждом подразделе информация представлена по трём направлениям – «Правовая база», «Обучение» и «Оснащение».

**«Правовая база».** В этом разделе содержатся федеральные законодательные акты, определяющие понятия и основные мероприятия первой помощи, права и обязанности участников её оказания, их возможную ответственность. Помимо этих основных документов, на этой странице по мере появления размещается информация об утверждённых программах обучения, а также отраслевая, ведомственная и региональная нормативная документация, разработанная и утверждённая в соответствии с основополагающими нормативно-правовыми актами. Подразделы существуют и заполняются в соответствие действующему законодательству.

Непосредственные участники оказания первой помощи могут получить не только представление о правах по оказанию первой помощи, степени своей юридической ответственности за её неоказание, но и о защите от возможных юридических последствий в случае неумышленного нанесения вреда в процессе оказания первой помощи. Знание юридических аспектов является серьезным мотивирующим фактором для активного участия граждан в процессе оказания первой помощи.

**«Обучение».** В данном разделе содержатся учебно-методические пособия по первой помощи, видеокурсы, алгоритм оказания первой помощи и т.д. Представленные для каждой категории материалы полностью адаптированы под уровень необходимых знаний по первой помощи для выбранной категории.

**«Оснащение».** Из этого раздела Вы можете узнать, какие устройства в настоящее время разрешены и могут быть использованы в Российской Федерации для оказания первой помощи. На странице представлена информация об утвержденных составах комплектов для оказания первой помощи – аптечках, укладках и т.д.



# Всё о первой помощи

Партнерство профессионалов первой помощи

## ПАМЯТКА «ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ»

(ссылка <https://allfirstaid.ru/index.php?q=system/files/images/Pamyatka.pdf>)

### Общая последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших



1

Убедись, что ни тебе, ни пострадавшему ничто не угрожает. Используй подручные средства для защиты себя и пострадавшего (при необходимости).



2

Определи наличие сознания у пострадавшего. При его наличии оказывай помощь и далее.

### 2. Алгоритм проведения сердечно-легочной реанимации. 2.1 Способы проверки сознания и дыхания



2

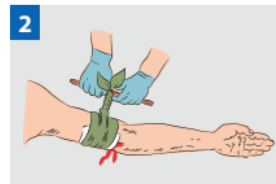
Открой дыхательные пути. Для этого одну руку следует положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой поднять подбородок. Проверь наличие дыхания и зрачки. Проверь пульс на сонной артерии и ухом.

Прислушайся к дыханию, ощути выдох (для этого можно установить наличие или отсутствие движения грудной клетки за 10 секунд).

Примечание: Для неопытных может быть затруднительно рекомендовать использование сердечного

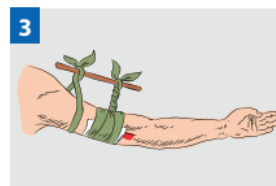
### 3. Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим при наружных кровотечениях и травмах 3.1. Способы временной остановки наружного кровотечения

При отсутствии табельного жгута используй жгут-закрутку:



2

Вращая палку, затяни жгут-закрутку до прекращения кровотечения.



3

Закрепи палку во избежание ее раскручивания.

Жгут-закрутка накладывается по тем же правилам, что и табельный жгут.



# Всё о первой помощи

Партнерство профессионалов первой помощи

## ПЛАКАТ «ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОТСУТСТВИИ СОЗНАНИЯ, ОСТАНОВКЕ ДЫХАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ

(ссылка [https://allfirstaid.ru/system/files/pervaya\\_pomoshch\\_otsutstvie\\_soznaniya\\_2023-09.pdf](https://allfirstaid.ru/system/files/pervaya_pomoshch_otsutstvie_soznaniya_2023-09.pdf))

### ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

**ПРИ ОТСУТСТВИИ СОЗНАНИЯ, ОСТАНОВКЕ ДЫХАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ**

### АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ РЕАНИМАЦИИ

**1 Оценка обстановки и устранение угрожающих факторов**

Для того, чтобы определиться с необходимыми действиями по оказанию первой помощи, следует выяснить, имеются ли у пострадавшего признаки жизни. К основным и наиболее просто определяемым признакам жизни относятся сознание и дыхание.

**3 Проверка дыхания**

Для восстановления проходимости дыхательных путей у пострадавшего следует одну руку положить на лоб пострадавшего, двумя пальцами другой взять за подбородок и запрокинуть голову.

Для проверки дыхания надо поднести щеку и ухо ко рту и носу пострадавшего и в течение 10 сек.:

- послушать дыхание ухом,
- почувствовать дыхание щекой,
- посмотреть на движения грудной клетки. При отсутствии дыхания необходимо привлечь помощника.

**2 Проверка сознания**

Для проверки сознания – аккуратно похлопывать пострадавшего за плечи и громко спросить: «Что с Вами? Нужна ли Вам помощь?»

нет реакции → сознание отсутствует

При отсутствии дыхания – поручить помощнику вызвать скорую медицинскую помощь: «Человек не дышит. Вызовите скорую, сообщите мне, что вы сделали».

**4 Вызов скорой медицинской помощи по номерам 103 или 112**

**Необходимо сообщить** - место происшествия, что произошло, диспетчеру: - число пострадавших и что с ними, - какая помощь оказывается.

**Отключиться** последним, после ответа диспетчера.

**5 Проведение сердечно-легочной реанимации**

**30 надавливаний на грудную клетку чередуются с 2-мя вдохами искусственного дыхания**

- открыть дыхательные пути,
- зажать нос пострадавшего,
- плотно обхватить губы пострадавшего своими губами и выполнить выдох в рот пострадавшего не доходя 1 сантиметр до начала подъема грудной клетки.

**Сердечно-легочную реанимацию можно прекратить в следующих случаях:**

1. Появление у пострадавшего явных признаков жизни.
2. Прибытие бригады скорой медицинской помощи.
3. Невозможность продолжения сердечно-легочной реанимации ввиду физической усталости.

### МЕРОПРИЯТИЯ ПОСЛЕ ПРЕКРАЩЕНИЯ СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ РЕАНИМАЦИИ

В случае появления признаков жизни (нормального дыхания) необходимо обеспечить поддержание проходимости дыхательных путей (в т. ч. приданием устойчивого бокового положения) и осуществлять контроль признаков жизни до прибытия скорой медицинской помощи или других специальных служб. В течение этого времени следует контролировать состояние пострадавшего, оказывать ему психологическую поддержку.

**Придание пострадавшему устойчивого бокового положения**

**1**

Расположить одну руку пострадавшего под прямым углом к его телу.

**2**

Вторую руку пострадавшего приложить тыльной стороной к щеке пострадавшего, придерживая ее своей рукой.

**3**

После этого согнуть дальнюю ногу пострадавшего в колене, поставить ее с опорой на стопу и, надавив на колено этой ноги на себя в указанном на рисунке направлении, повернуть пострадавшего на себя.

**4**

После поворота пострадавшего набок слева запрокинуть его голову и подтянуть ногу, лежащую сверху, к животу.

**5**

В результате этих действий пострадавший должен принять положение, изображенное на рисунке.

www.oaogpp.ru    www.vk.com/oaogpp    Учебно-методический комплекс по первой помощи Минздрава России, сентябрь 2023 г.





# Всё о первой помощи

Партнерство профессионалов первой помощи

## ПЛАКАТЫ ПО ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

(ссылка [https://allfirstaid.ru/system/files/umk/plakat\\_pp\\_2023.pdf](https://allfirstaid.ru/system/files/umk/plakat_pp_2023.pdf))

### Универсальный алгоритм оказания первой помощи

1. Определить наличие угрожающих факторов для собственной жизни и здоровья.
2. Оценить наличие сознания у пострадавшего. Если у пострадавшего присутствует сознание – см. п. № 7 и далее.
3. Определить наличие дыхания. При наличии дыхания – см. п. № 6 и далее. При отсутствии – см. п. № 4 и далее.
4. Привлечь помощников (или самостоятельно), осуществить вызов скорой медицинской помощи по номерам 103 или 112.
5. Одновременно с вызовом скорой медицинской помощи (если вызов осуществляется самостоятельно) начать проведение сердечно-легочной реанимации (30 надавливаний на грудную клетку чередуются с 2 выдохами).
6. Если у пострадавшего появились признаки жизни, и он дышит самостоятельно, следует поддерживать проходимость дыхательных путей (применение устойчивого бокового положения).
7. Провести обзорный осмотр пострадавшего на наличие травм.
8. При отсутствии явных признаков кровотечения высказать жёлобы пострадавшего, а также осуществить его подробный осмотр.
9. Придать пострадавшему оптимальное положение тела в зависимости от его состояния и характера имеющихся травм.

### Оказание первой помощи при травмах

#### Подробный осмотр пострадавшего на наличие травм

Осмотр головы, шеи, груди, живота, рук, ног

#### Травмы головы, оказание первой помощи

Придание пострадавшему с травмой головы и находящемуся без сознания, устойчивого бокового положения.

Остановка кровотечения при ранении головы путем прямого давления на рану. Нельзя применять этот способ при открытых черепно-мозговых травмах.

Остановка кровотечения при травме головы наложением давящей повязки.

#### Травмы шеи, оказание первой помощи

Фиксация шейного отдела позвоночника рукой при экстренном извлечении пострадавшего с подозрением на травму шейного отдела позвоночника из автомобиля или труднодоступного места.

#### Травмы живота и таза, оказание первой помощи

Временная остановка кровотечения наложением давящей повязки и придание пострадавшему положения на спине с приподнятыми ногами (при подозрении на травму живота).

Придание пострадавшему положения на спине с приподнятыми ногами (при подозрении на травму таза).

#### Травмы позвоночника. Оказание первой помощи

При подозрении на травму позвоночника следует придать пострадавшему положение на твердой ровной поверхности.

Переносу пострадавшего с подозрением на травму позвоночника, следует осуществлять с привлечением нескольких помощников, фиксируя его голову и шею.

#### Травмы грудной клетки, оказание первой помощи

Временная остановка кровотечения прямым давлением на рану.

Наложение давящей повязки для остановки кровотечения.

Наложение окклюзионной повязки при проникающем ранении грудной клетки (вариант с закреплением воздушнопроникаемого материала бинтовой повязкой).

#### Травмы конечностей, оказание первой помощи

Важным является внимательный осмотр конечностей пострадавшего для определения характера возможных травм – кровотечения, перелома.

Наложение давящей повязки с использованием бинтов и стерильных салфеток.

Автомобилизация (примитивное ношение пострадавшего на перелом костей к туловищу).

Временная остановка кровотечения слабой и средней интенсивности прямым давлением на рану.

Автомобилизация пострадавшего (фиксация головы и шеи с подозрением на перелом костей к туловищу).

### Способы извлечения и перемещения пострадавшего

#### Извлечение пострадавшего

Одним из вариантов обеспечения безопасных условий для оказания первой помощи является экстренное извлечение пострадавшего из автомобиля или труднодоступного места и перемещение его в безопасное место (удаление из опасной зоны).

При извлечении из автомобиля пострадавшего, находящегося в сознании, руки участника оказания первой помощи заводятся под мышками пострадавшего, фиксируют его предплечья, после чего пострадавший извлекается наружу.

При извлечении пострадавшего, находящегося без сознания или с подозрением на травму шейного отдела позвоночника, одна из рук участника оказания первой помощи фиксирует за нижнюю челюсть голову пострадавшего, а вторая держит его противоположное предплечье.

#### Перемещение пострадавшего

Перемещение пострадавшего, находящегося в сознании в одиночку с поддержкой.

Перемещение пострадавшего, имеющего значительный вес, на близкое расстояние в одиночку волоком. Нежелательно использовать у пострадавших с травмами нижних конечностей.

Переноска пострадавшего с небольшим весом в одиночку на спине. Не применяется для переноски пострадавших, находящихся без сознания.

Переноска пострадавшего на руках. Нежелательно переносить пострадавших с подозрением на травму позвоночника.

Переноска пострадавшего в одиночку на плече. Не применяется при переноске пострадавших с травмами груди, живота, позвоночника.

Переноска пострадавшего вдвоем за руки и ноги.

Переноска пострадавшего вдвоем на замке из трех рук с поддержкой под ступни. Один из помощников располагает свою руку на плече у другого участника оказания помощи. На эту руку пострадавший может опираться при переноске. Таким образом осуществляется переноска пострадавших, у которых есть риск потери сознания или пострадавших, которые не могут удержаться на замке из четырех рук.

Переноска пострадавшего с подозрением на травму позвоночника на мягких носилках.

Переноска пострадавшего с подозрением на травму позвоночника.

Фиксация головы и шеи пострадавшего с подозрением на травму позвоночника предплечьями при его переноске.

После формирования замка пострадавший уславивается на него, после чего его поднимают и переносят. Пострадавший может привернуться за плечи помощников.



# Всё о первой помощи

Партнерство профессионалов первой помощи

## УЧЕБНИК ПЕРВОЙ ПОМОЩИ С ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ

(ссылка <https://allfirstaid.ru/index.php?q=node/373>)

Сердечно-легочная реанимация

Первая помощь при нарушении проходимости дыхательных путей

Средства первой помощи

Правила и способы извлечения пострадавшего из автомобиля

Оценка состояния пострадавшего

Первая помощь при острой кровопотере и травматическом шоке

Переноска пострадавшего вдвоем

Переноска пострадавшего в одиночку

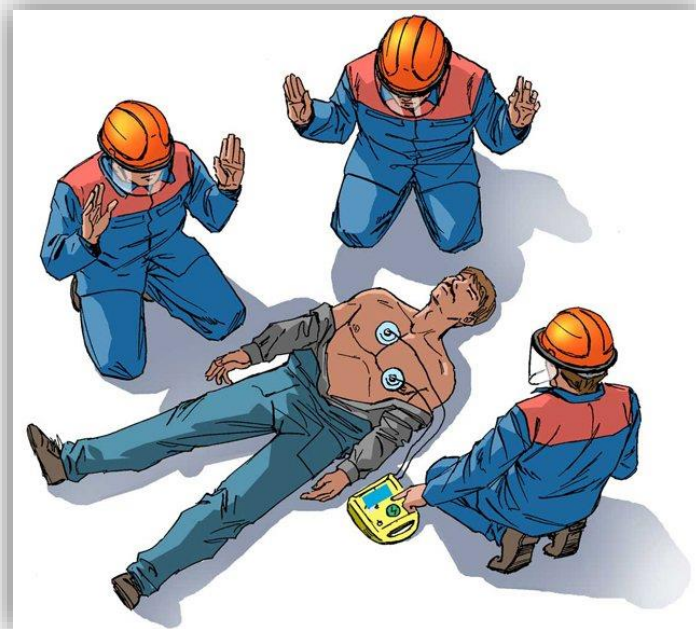
Оптимальные положения тела пострадавшего

Придание устойчивого бокового положения

Первая помощь при травме опорно-двигательной системы

Первая помощь при травме головы, груди, живота

Первая помощь при ранениях





# Всё о первой помощи

Партнерство профессионалов первой помощи

Инструкция по оказанию первой помощи с применением аптечки для оказания первой помощи работникам <https://allfirstaid.ru/index.php?q=system/files/InstrRabotniki.pdf> .

Инструкция по оказанию первой помощи с применением укладки для оказания первой помощи в сельских поселениях <https://allfirstaid.ru/index.php?q=system/files/InstrSelo.pdf> .

Инструкция по оказанию первой помощи с применением укладки для оказания первой помощи пострадавшим в ДТП сотрудниками ГИБДД Министерства внутренних дел Российской Федерации <https://allfirstaid.ru/index.php?q=system/files/InstrGIBDD.pdf> .

Инструкция по оказанию первой помощи с применением укладки для оказания первой помощи пострадавшим на железнодорожном транспорте при оказании услуг по перевозкам пассажиров <https://allfirstaid.ru/index.php?q=system/files/InstrZHD.pdf> .

Инструкция по использованию аптечки для оказания первой помощи пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях (автомобильной) <https://allfirstaid.ru/index.php?q=node/47> .





**Всё о первой помощи**

Партнерство профессионалов первой помощи

**Отдел по труду комитета экономического развития администрации Сургутского района предлагает воспользоваться представленной бесплатной информационной площадкой «Всё о первой помощи» с целью совершенствования знаний и умений по оказанию первой помощи.**

**Выражаем надежду, что данная информация будет для вас полезной и актуальной.**

**Отдел по труду комитета экономического развития администрации Сургутского района  
адрес: ХМАО-Югра, г. Сургут, ул. Бажова, 16 кабинет 241, тел: 8 (3462) 52-60-81,  
e-mail: [ot@admsr.ru](mailto:ot@admsr.ru), сайт: <http://admsr.ru> (главная страница/деятельность/охрана труда)**