

ПАМ'ЯТКА З НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ



ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ТА ПОСЛІДОВНІСТЬ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

1. Швидко та вірно оцінити ситуацію та визначте:

- Що трапилося?
- Яка причина того, що відбувається?
- Скільки потерпілих?

2. Усунути дію на організм потерпілого небезпечних і шкідливих чинників (звільнити його від електричного струму; вивести із зараженої зони; погасити одяг, що горить; дістати з води тощо.) Якщо безпосередньої небезпеки немає – переносити постраждалого до приїзду швидкої допомоги (або іншого засобу для транспортування у лікарню) недопустимо.

3. Оцінити стан потерпілого, визначити характер та важкість травми, найбільшу загрозу для життя потерпілого та послідовність дій щодо його порятунку.

4. Виконати необхідні для рятування потерпілого дії в порядку терміновості: відновити прохідність дихальних шляхів, зробити штучне дихання, зовнішній масаж серця, зупинити кровотечу, мобілізувати ушкоджені частини тіла, накласти пов'язку тощо.

5. Підтримувати основні життєві функції потерпілого до прибуття медичного працівника.

6. Викликати швидку медичну допомогу, лікаря або ж організувати транспортування потерпілого до найближчого лікувального закладу.



ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ПОРАНЕННЯХ:

Види кровотеч:

- Капілярна кровотеча (кров сочиться зі всієї поверхні рани, витікає поволі, по краплях),
- Венозна (кров витікає поволі, в'ялим, але рівномірним струменем, має темно-червоний колір)
- Артеріальна (кров яскраво-червона, виливається струменем, що пульсує (в такт зі скороченням серцевого м'яза))

Основні моменти:

- Зупинка кровотечі (накладення кровоостановлюючого джгута, стягуюча (стискуюча) пов'язка)
- Видалення невеличких чужорідних тіл тільки з поверхні та довкола рани
- Промивання рани чистою водою чи антисептиком (хлоргексидин, фурацилін)
- Обробка шкіри навколо поранення (спирт, йод, хлоргексидин)
- Імобілізація
- Виклик швидкої допомоги або звернення до лікарні

ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ

Видаляти сторонні тіла, занурені в рану, бо при видаленні є ризик пошкодити судини та нервові стовбури.

ЗАСТОСУВАННЯ ДЖГУТА

Основні моменти:

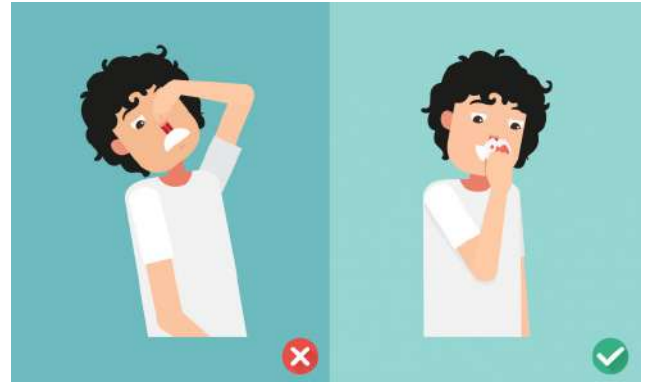
- **Накладається вище рани**, на область кінцівки, яка має одну трубчасту кістку. (Плече, стегно)
- **Місце накладання джгута необхідно огорнути бинтом** або накладати через одяг
- **Зафіксувати час** накладання джгута
- **Кожні 15 хв** послаблювати джгут
- **Тривалість накладання джгута:**
влітку — до 2х годин, взимку – до 1,5 годин
- **Обробка ран** та накладання пов'язки після накладання джгута
- За можливості забезпечити холод на область кровотечі
- Виклик швидкої допомоги або самотійне транспортування до найближчого стаціонару



НОСОВА КРОВОТЕЧА

Основні моменти:

- Сісти і трішки нахилитися вперед
- Дихайте через рот
- Стисніть крила носа
- Прикладіть лід до носа



ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ

Закидати голову назад, приймати горизонтальне положення.

ТРАВМИ (ПЕРЕЛОМ, ЗАБІЙ, РОЗТЯГНЕННЯ)

Основні моменти:

- Місцеве охолодження
- Стягуюча (стискуюча) пов'язка
- Припідняте положення
- Спокій
- Знеболювальні



ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ

Масажі, зігрівання перші 2 доби.

МЕТОДИ ІММОБІЛІЗАЦІЇ ДЛЯ ТРАНСПОРТУВАННЯ

Основні моменти:

- Моделювання фіксуючої шини по здоровій кінцівці
- Фіксація одного суглобу вище місця ймовірного перелому і всі суглоби нижче
- При закритих переломах шину можна накладати поверх одягу
- Підкласти м'яку підкладку в місцях дотику кісткових структур та шини
- Після іммобілізації перевірити наявність пульсу та чутливості в нижніх відділах кінцівки
- При підозрі на черепно-мозкову травму та травму шийного відділу хребта необхідна іммобілізація шийного відділу хребта.

ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ

Намагатися відновити анатомічну будову (форму) пошкодженої кінцівки.



СТОРОННЄ ТІЛО В ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХАХ

Основні моменти для дорослого:

- Дати можливість відкашлятися
- Нахилити тулуб вперед
- Зробити кілька інтенсивних ударів долонею між лопаток
- Охопити за талію та натиснути 4-5 разів в середину живота
- У випадку якщо дії не допомогли, терміново викликати швидку допомогу
- При зупинці дихання – виконувати серцево-легеневу реанімацію до прибуття швидкої допомоги



Особливості надання допомоги дитині до 1 року:

Укласти животиком на власне передпліччя руки з опущеною під кутом 60 градусів донизу головою, підтримуючи її і шийку пальцями лівої кисті. Нанести ребром правої кисті 5-6 легких ударів між лопатками.

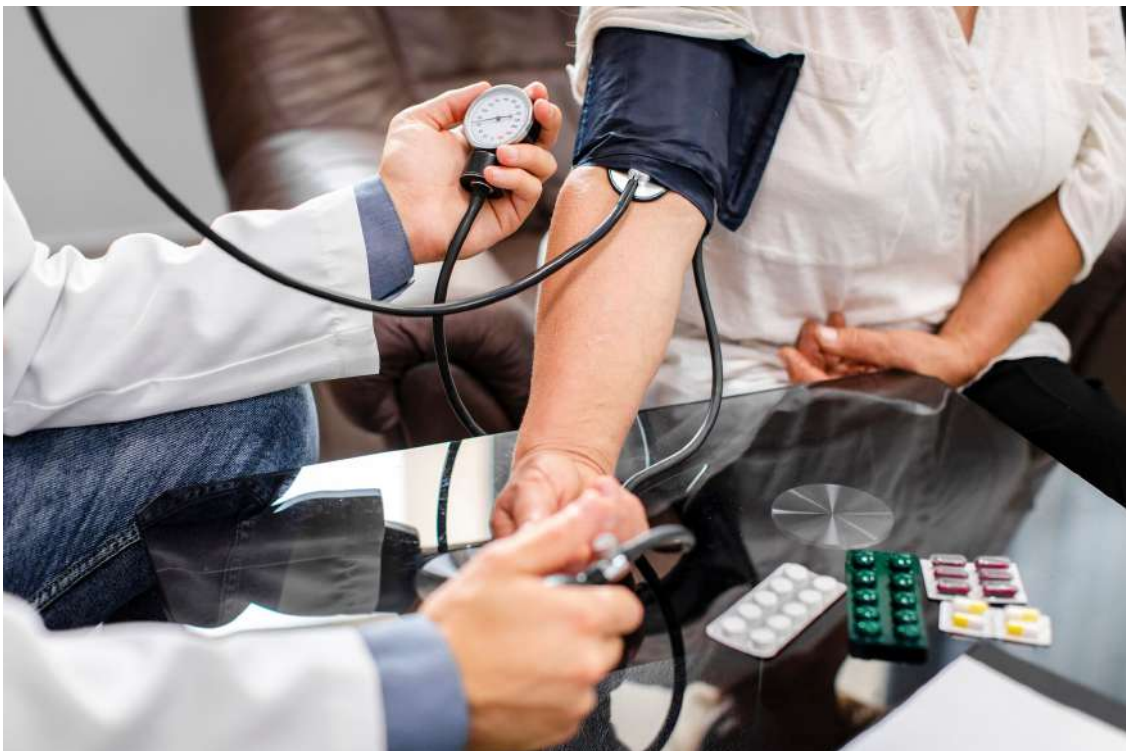
Якщо ефекту немає, переверніть дитину спиною на своє передпліччя так само з опорою на стегно. Утримуючи спинку, головку і шийку з опущеною вниз головою, зробити 5-6 поштовхів по нижній третині грудинки двома власними пальцями, занурюючи їх на глибину 2-2,5 см.

НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПІДВИЩЕННІ АТ

Треба розуміти, що артеріальний тиск може підвищуватись не тільки через інфаркт/інсульт або гіпертонічний криз. АТ може підвищуватись, наприклад, якщо у людини щось болить або через стрес. Впливаючи на фактори, які можуть викликати підвищення АТ ми можемо його знизити.

Симптоми:

Неінтенсивний головний біль, нудота, легке запаморочення, незначний дискомфорт за грудиною, безсимптомне підвищення АТ.



ВТРАТА СВІДОМОСТІ

Причини:

Тривога, нервові напруження, переживання, духота, спека, різкі зміни положення тіла (ортостатичний колапс), шоки (гіповолемічний, анафілактичний, больовий та інші), зневоднення та голод, різка крововтрата, хронічна анемія, інсульти, новоутворення, побічних ефектів застосування ряду лікарських препаратів, алергічні реакції, епілепсія, гіпоглікемія, низький тиск, кардіальні причини: аритмії, пороки, інфаркти.

Часті симптоми при втраті свідомості:

- Нудота
- Слабкість
- Пришвидшене серцебиття
- Різде зниження тиску
- Оніміння кінцівок
- Запаморочення
- Шум у вухах
- Потемніння в очах
- Поява "зірочок" перед очима
- Блідість шкірних покривів
- Втрата орієнтації в просторі
- Почуття нестачі повітря



Перша допомога:

1. Оцінити свою безпеку.
2. Спробувати зрозуміти причину втрати свідомості, спробувати вплинути на причину.
3. Перевірка дихання та пульсу, якщо не має СЛР.
4. Якщо дихання та серцева діяльність є і шкіра бліда: тоді покласти на тверду поверхню, голову повернути на бік та підняти ноги.
5. Якщо дихання та серцева діяльність є і шкіра звичайного кольору, тоді повернути пацієнта у стабільне бокове положення.
6. Викликати ШМД.

Фактори: паління, ожиріння, сидячий спосіб життя, приймання пероральної контрацепції, цукровий діабет, гіпертонічна хвороба, фібриляція та тріпотіння передсердь, варикозне розширення вен нижніх кінцівок, аномалії розвитку судин, захворювання крові та інші

Симптоми інсульту:

Порушення свідомості, парези, плегії, перекося обличчя, запаморочення, нудота, блювота, головний біль, порушення мови та ковтання, порушення зору, судоми

Якщо симптоми інсульту є неочевидними, пацієнту рекомендують пройти легкий мнемотичний тест. У західних країнах його називають FAST, що у перекладі означає «швидко», а розшифровується як:

- F (face) – "обличчя";
- A (arm) – "рука";
- S (speech) – "мова";
- T (time) – "час".

Для діагностики пацієнта просять:

1. Усміхнутися і висунути язика – асиметрія обличчя або параліч м'язів з одного боку, а також відхилення язика вправо або вліво є ознаками інсульту.
2. Підняти перед собою обидві руки – при інсульті рухи нерівномірні, одна рука залишається нижче або відхиляється, іноді пацієнт зовсім не може її підняти.
3. Відповісти на просте питання, скласти речення – невиразна, плутана мова, дезорієнтація можуть говорити про інсульт.
4. Останній пункт T – час означає, що потрібно якнайшвидше викликати швидку медичну допомогу

Допомога:

1. Оцінити свою безпеку.
2. Укласти пацієнта в горизонтальне положення, підкласти під голову подушку (тощо). Голова повинна бути піднята приблизно на 30 градусів.
3. Перевірити прохідність дихальних шляхів.
4. Повернути голову на бік (профілактика аспірації блювотних мас)
5. Негайно викликати швидку.



Обличчя



Рука



Мова



Час

Симптоми інфаркту:

- Стискувальний/давлячий/пекучий за грудиною, різної інтенсивності, без іррадіації, або з іррадіацією у верхні кінцівки, плечі, шию, щелепу.
- Задишка, утруднене дихання.
- Холодний піт, запаморочення
- Втрата свідомості
- Біль у животі

Допомога:

- допомогти людині сісти або лягти, підвести верхню частину тіла;
- звільнити грудну клітку, аби ніщо не перешкоджало диханню;
- відчинити вікно і забезпечити хворому доступ свіжого повітря;
- Зміряти АТ!

Не давайте ніяких ліків поки не зміряли АТ!

Якщо тиск підвищений і ви симптоматично запідозрили інфаркт, можна дати таблетку нітрогліцерину під язик, але тільки у положенні лежачи.

1. Горизонтальне положення!

2. Заспокоїти пацієнта.

3. При підвищенні АТ вище 160 систолічного АТ (у разі відсутності алергії – запитати):

– Каптоприл 25–50 мг або Каптопрес/Капотіазид 1 таблетка під язик. Якщо АТ не знизився – через 40–60 хвилин можна прийняти ще раз.

4. При підвищенні АТ вище 160 та ЧСС більше ніж 90 за 1 хв та підвищенні АТ (у разі відсутності алергії та утрудненого дихання, задишки):

– Анаприлін 10–40 мг розжувати, запити водою.

– Каптоприл 25–50 мг або Каптопрес/Капотіазид 1 таблетка під язик.



ОСНОВНІ ПРАВИЛА СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВОЇ РЕАНІМАЦІЇ

- 1. Частота натискань** має становити не менше 100 натискань на хвилину у співвідношенні 30:2 – 30 натискань – 2 вдихи. Тривалість вдиху 3–4 секунди.
- 2. Глибина натискань** має бути не менше 5 см для дорослих.
- 3. Грудна клітина** має повністю розправлятися після кожного натискання.
- 4. Інтервали між стисканнями** грудної клітини мають бути мінімальними.
- 5. Варто уникати надмірної вентиляції легень.**
- 6. Руки** потрібно розмістити на середині грудної клітини, поклавши одну на одну **по типу «замка»**.
- 7. Для вдихів** – закиньте голову та підніміть підборіддя. Уникайте торкання до шиї, притримуйте голову за підборіддя.



ОПІКИ ТЕРМІЧНІ

Основні моменти для дорослого:

- Усунення пошкоджуючого фактору
- Охолодити місце опіку холодною водою протягом 10–15 хвилин
- Накласти чисту пов'язку
- Рясне пиття (в т.ч. лужна вода)
- Знеболювальні
- За необхідності – виклик швидкої допомоги або звернення до лікарні

ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ

Мастити мазями, жиром, поливати спиртом, сечею, знімати одяг, що прилип до обпечених частин тіла, проколювати пухирі.

СОНЯЧНИЙ ТА ТЕПЛОВИЙ УДАР

Основні симптоми – слабкість, швидка втомлюваність, головний біль, шум у вухах, нудота, тахікардія (пришвидшене серцебиття), пітливість, підвищення температури тіла, почервоніння, іноді – блідність шкіри.

Основні моменти для дорослого:

- Перенести в тінь
- Покласти на спину
- Звільнити шию та груди від одягу, що тисне
- Дати випити холодної води
- Холодний компрес на голову
- Виміряти температуру тіла. При підвищенні застосувати жарознижуючі.

УКУСИ ТВАРИН

Основні моменти:

- Промити рану, попередньо намити господарським милом
- Зупинити кровотечу (див. зупинка кровотечі)
- Обробка шкіри навколо укусу (спирт, йод, хлоргексидин)
- Накладання чистої пов'язки (стискуючої)
- Імобілізація
- За необхідності виклик швидкої медичної допомоги або звернення до лікарні





ШВИДКА ДОПОМОГА

Одеса: 0999
0677
0482

343-062



СТАЦІОНАР

Одеса, вул. Варненська, 2
Відділ госпіталізації: **050 407 87 08**



ВІДДІЛ ПРОДАЖУ МЕДИЧНИХ ПРОГРАМ

Одеса, вул. Ак. Філатова, 2, корп. 1
Одеса, вул. Космонавтів, 23/4
Одеса, вул. Троїцька, 33а
Одеса, вул. Давида Ойстраха, 28
Одеса, вул. Ак. Корольова, 17
Київ, вул. Дніпровська набережна, 25
Київ, вул. Нижній Вал, 49а
Київ, вул. Раїси Окіпної, 4б



МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР

Одеса, вул. Варненська, 2
Одеса, вул. Ак. Філатова, 2, корп. 1
Одеса, вул. Ак. Корольова, 17
Одеса, вул. Троїцька, 33а
Одеса, вул. Давида Ойстраха, 28
Одеса, вул. Михайлівська, 8/1
Київ, вул. Дніпровська набережна, 25
Київ, вул. Раїси Окіпної, 4б
Київ, вул. Нижній Вал, 49а



ЛАБОРАТОРІЯ

Одеса, вул. Ак. Філатова, 2, корп. 1
Одеса, вул. Ак. Корольова, 17
Одеса, вул. Варненська, 2
Одеса, вул. Троїцька, 33а
Одеса, вул. Давида Ойстраха, 28
Одеса, вул. Михайлівська, 8/1
Київ, вул. Дніпровська набережна, 25
Київ, вул. Раїси Окіпної, 4б
Київ, вул. Нижній Вал, 49а



ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР

Одеса, вул. Заболотного, 26
Одеса, вул. Нежданової, 32
Одеса, вул. Варненська, 2
Чорноморськ, вул. 1-го Травня, 1

ОДЕСА

КОНТАКТ-ЦЕНТР

ОДЕСА

КОНТАКТ-ЦЕНТР З ПИТАНЬ
ПРОДАЖУ МЕДИЧНИХ ПРОГРАМ

КИЇВ

КОНТАКТ-ЦЕНТР

0482
0955
0966

307-500

0482
0960
0508

32-03-03

044
096
050

393-00-00

