Набор на экстренный случай

Начни здесь

ЧЕРНОВИК: не сверено с источником. При сомнении: к врачу/спасателям.

Это набор на экстренный случай. Он работает без интернета и без электричества.

Первые минуты

1. Опасность прямо сейчас? Сначала безопасность: карточка «Первые минуты».
2. Человек не дышит: карточка «Остановка сердца».
3. Сильно течёт кровь: карточка «Сильное кровотечение».
4. Нет чистой воды: «Вода». Понос и жара: «Регидратационный раствор».
5. Всё, что ниже, читай по порядку: от самого срочного к менее срочному.

> ### Чего нельзя
>
> × Верить, что набор заменяет врача: он помогает дожить до врача.
>
> × Лечиться дозировками, которых тут нет или которые помечены «черновик», без сверки.

Что дальше

Если ты нашёл эту страницу и ты не владелец: бери и пользуйся, это для всех. Есть печатная версия: кнопка «Печать» на главной.

Источник: составлено владельцем набора

Первые минуты: любая беда

ЧЕРНОВИК: не сверено с источником. При сомнении: к врачу/спасателям.

Первые минуты

1. Остановись, вдохни. Оглядись: что угрожает **прямо сейчас** (огонь, вода, обрушение, ток, оружие, машины).
2. Сначала своя безопасность. Не входи в опасное место: погибший спасатель никому не поможет.
3. Оцени людей. Первыми тем, кто **не дышит** или **сильно кровоточит**.
4. Позови на помощь. Назначь конкретного человека: «Ты, в красной куртке, вызови скорую».
5. Нет связи: отправь человека за помощью, запомни адрес и ориентиры.
6. Укрой раненого, не оставляй одного, говори с ним.
7. Потом: вода, укрытие, весточка близким одной строкой («жив, где я»), экономь заряд телефона.

Чего нельзя

× Бежать в панике в неизвестную сторону.

× Заходить в опасную зону за вещами.

× Двигать человека с возможной травмой шеи/спины, если ему не грозит огонь или вода.

× Распространять непроверенные слухи.

Что дальше

Карточки: сильное кровотечение, остановка сердца, вода. Ориентиры и номера места — пакет места (в работе).

Источник: общий порядок первой помощи (безопасность → оценка → помощь); сверить с ERC Guidelines 2021, ВОЗ, Красный Крест

Сильное кровотечение

ЧЕРНОВИК: не сверено с источником. При сомнении: к врачу/спасателям.

Первые минуты

1. Крикни о помощи и вызови скорую. Если есть перчатки или пакет, надень на руки.
2. Найди рану, разрежь или сдвинь одежду.
3. **Прижми рану изо всех сил** рукой через чистую плотную ткань или бинт. Не отпускай.
4. Ткань промокла: **не снимай**, клади ещё сверху и дави сильнее.
5. Кровь бьёт струёй, не останавливается или оторвана конечность: **жгут** на руку/ногу, на 5–7 см выше раны, не на сустав.
6. Затягивай, пока кровь не остановится. Больно: так и надо. **Запиши время** на коже или бумаге.
7. Уложи, укрой. Следи за дыханием. Помощь вызвана — жди с ним.

> ### Чего нельзя
>
> × Вынимать из раны предметы: придави вокруг и зафиксируй.
>
> × Снимать жгут или ослаблять «чтобы кровь прошла». Снимает только врач.
>
> × Делать жгут из тонкой верёвки, проволоки, шнурка: нужна широкая лента (ремень, ткань) и палка-закрутка.
>
> × Отпускать давление, чтобы «посмотреть, остановилась ли».

Что дальше

Срочно в больницу, жгут и время сообщить врачу. Самодельный жгут хуже заводского: держится плохо, часто нужно подтянуть.

Источник: Stop the Bleed (ACS) и ERC Guidelines 2021 First Aid; числа (10 мин, 5–7 см) сверить

Остановка сердца: взрослый не дышит

ЧЕРНОВИК: не сверено с источником. При сомнении: к врачу/спасателям.

Первые минуты

1. Проверь безопасность. Потряси за плечи, громко спроси: «Вы меня слышите?»
2. Не отвечает: запрокинь голову, подними подбородок. До 10 секунд смотри, как поднимается грудь. Редкие хрипы **не дыхание**.
3. Нет нормального дыхания: пошли человека вызвать скорую и принести дефибриллятор (AED). Один: громкая связь и начинай.
4. Ладонь на ладонь, **центр груди**, руки прямые. Дави на **5–6 см**, **100–120 раз в минуту**, давая груди подняться.
5. Умеешь вдохи: 30 нажатий, 2 вдоха по 1 секунде. Не умеешь или не хочешь: **только нажатия без пауз**.
6. Дефибриллятор: включи и делай, что говорит голос. Это безопасно.
7. Не останавливайся, пока человек не задышит, не придёт помощь или ты не выбился из сил. Меняйтесь каждые 2 минуты.

Чего нельзя

× Прекращать ради поиска пульса.

× Бояться навредить: без помощи человек умрёт, сломанные рёбра — не причина остановиться.

× Бить по груди, давать пить, поливать водой.

× Терять время на вдохи «рот в рот», если сомневаешься: нажатия важнее.

Что дальше

Передать врачам: когда упал, сколько качали, был ли дефибриллятор.

Источник: ERC Guidelines 2021 Basic Life Support; числа (5–6 см, 100–120, 30:2) сверить. Дети и младенцы — отдельная карточка (не написана)

Вода: сделать пригодной для питья

ЧЕРНОВИК: не сверено с источником. При сомнении: к врачу/спасателям.

Первые минуты

1. Мутную воду сначала отстоять и процедить через плотную чистую ткань.
2. **Вскипяти**: сильное кипение, держи **1 минуту** (выше 2000 м над уровнем моря: 3 минуты).
3. Остуди в закрытой чистой посуде. Не переливай в грязную.
4. Нет огня: фильтр для воды или таблетки строго по инструкции на упаковке.
5. Храни закрытой, в чистой таре. Пей небольшими глотками, в жару — чаще.
6. Много пьёшь, а воды мало: сначала себе и детям, потом готовка и мытьё рук.

Чего нельзя

× Пить морскую воду и мочу: обезвоживает быстрее.

× Пить паводковую или болотную воду без обработки.

× Считать, что кипячение убирает химию и топливо: **не убирает**. Вода с запахом химии или радужной плёнкой не годится.

× Пить из одного ведра с мытьём рук и посуды.

Что дальше

Раствор от обезвоживания при поносе и жаре: карточка «Регидратационный раствор». Норма воды на человека: раздел «Запасы» (будет).

Источник: CDC / ВОЗ, кипячение (1 мин; 3 мин выше 2000 м); сверить. Хлор и таблетки: дозы не указаны, требуют проверки

Регидратационный раствор (при поносе, рвоте, жаре)

ЧЕРНОВИК: не сверено с источником. При сомнении: к врачу/спасателям.

Первые минуты

1. Возьми **1 литр** кипячёной и остывшей (или чистой бутилированной) воды.
2. Добавь **6 ровных чайных ложек сахара** и **1/2 ровной чайной ложки соли**. Размешай.
3. Пробуй: должно быть слабосолёное, как слёзы. Не солонее.
4. Пей **маленькими глотками**, часто. Рвота: подожди 10 минут и продолжай ещё медленнее.
5. Храни закрытым, выпей или выбрось через 24 часа.
6. Пей, пока не пройдут жажда и сухость, моча светлая и частая.

Чего нельзя

× Класть больше соли или сахара «для силы»: опасно.

× Давать младенцам и маленьким детям без врача.

× Заменять раствор газировкой или соками.

× Лечиться только им, если: кровь в стуле, сильная слабость, спутанность сознания, температура держится. Это к врачу.

Что дальше

Продолжай обычное питание, как только можешь. Диарея дольше 2 суток или признаки тяжёлого обезвоживания: врач.

Источник: ВОЗ, домашний раствор: 6 ровных чайных ложек сахара + 1/2 ровной чайной ложки соли на 1 л воды; сверить. Не для младенцев без врача