Начни здесь

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

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.

Start here

DRAFT: not yet checked against the sources. When in doubt, ask a doctor or rescuers.

First minutes

1. Danger right now? Safety first: card "First minutes".
2. Person not breathing: card "Cardiac arrest".
3. Heavy bleeding: card "Severe bleeding".
4. No clean water: "Water". Diarrhoea and heat: "Oral rehydration solution".
5. Read the rest in order: most urgent first.

Do NOT

× Believe the kit replaces a doctor: it helps you survive until one arrives.

× Use doses that are not here or marked "draft" without checking them.

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.

First minutes: any emergency

DRAFT: not yet checked against the sources. When in doubt, ask a doctor or rescuers.

First minutes

1. Stop, breathe. Look around: what threatens you **right now** (fire, water, collapse, electricity, weapons, vehicles).
2. Your own safety first. Do not enter danger: a dead rescuer helps nobody.
3. Check people. First those **not breathing** or **bleeding heavily**.
4. Call for help. Point at one person: "You, in the red jacket, call an ambulance."
5. No signal: send someone for help, remember the address and landmarks.
6. Keep the injured warm, do not leave them alone, keep talking to them.
7. Then: water, shelter, one-line message to family ("alive, here"), save phone battery.

Do NOT

× Run in panic into the unknown.

× Enter the danger zone for belongings.

× Move a person with a possible neck/back injury unless fire or water threatens them.

× Spread unverified rumours.

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».

Severe bleeding

DRAFT: not yet checked against the sources. When in doubt, ask a doctor or rescuers.

First minutes

1. Shout for help and call an ambulance. Put on gloves or plastic bags if you have them.
2. Find the wound, cut or pull away clothing.
3. **Press hard on the wound** with your hand through clean thick cloth or a dressing. Do not let go.
4. Cloth soaked through: **do not remove it**, add more on top and press harder.
5. Blood spurts, will not stop, or a limb is torn off: **tourniquet** on the arm/leg, 5-7 cm (2-3 in) above the wound, not on a joint.
6. Tighten until bleeding stops. It hurts: that is normal. **Write the time** on skin or paper.
7. Lay the person down, cover them, watch breathing. Stay until help arrives.

Do NOT

× Pull objects out of the wound: press around them and secure.

× Remove or loosen the tourniquet "to let blood through". Only a doctor does that.

× Make a tourniquet from thin rope, wire, a lace: use a wide band (belt, cloth) and a stick to twist.

× Release pressure to "check if it stopped".

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.

Cardiac arrest: adult not breathing

DRAFT: not yet checked against the sources. When in doubt, ask a doctor or rescuers.

First minutes

1. Check safety. Shake the shoulders, ask loudly: "Can you hear me?"
2. No answer: tilt the head back, lift the chin. Look at the chest for up to 10 seconds. Occasional gasps are **not breathing**.
3. Not breathing normally: send someone to call an ambulance and fetch a defibrillator (AED). Alone: speakerphone and start.
4. Hands stacked, **centre of the chest**, arms straight. Push **5-6 cm (2-2.4 in) deep**, **100-120 per minute**, let the chest rise fully.
5. If you can give breaths: 30 compressions, 2 breaths of 1 second. If not: **compressions only, no pauses**.
6. Defibrillator: switch it on and follow the voice. It is safe.
7. Do not stop until the person breathes, help arrives, or you are exhausted. Swap every 2 minutes.

Do NOT

× Stop to look for a pulse.

× Fear of hurting them: without help they die; broken ribs are no reason to stop.

× Hit the chest, give water to drink, pour water on them.

× Waste time on mouth-to-mouth if you hesitate: compressions matter most.

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.

Water: make it safe to drink

DRAFT: not yet checked against the sources. When in doubt, ask a doctor or rescuers.

First minutes

1. Cloudy water: let it settle, strain through thick clean cloth.
2. **Boil**: rolling boil for **1 minute** (above 2000 m / 6500 ft: 3 minutes).
3. Cool in a closed clean container. Do not pour into a dirty one.
4. No fire: water filter or purification tablets strictly per the package.
5. Store closed, in clean containers. Sip, and drink more in heat.
6. Water is short: drinking for you and children first, then cooking, then washing hands.

Do NOT

× Drink seawater or urine: it dehydrates faster.

× Drink flood or swamp water untreated.

× Assume boiling removes chemicals or fuel: it **does not**. Water smelling of chemicals or with a rainbow film is unfit.

× Drink from a bucket also used to wash hands or dishes.

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 выброс 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.

ors · ru

Oral rehydration solution (diarrhoea, vomiting, heat)

DRAFT: not yet checked against the sources. When in doubt, ask a doctor or rescuers.

First minutes

1. Take **1 litre** of boiled and cooled (or clean bottled) water.
2. Add **6 level teaspoons of sugar** and **1/2 level teaspoon of salt**. Stir.
3. Taste: it should be only slightly salty, like tears. Never saltier.
4. Drink in **small sips**, often. Vomiting: wait 10 minutes, then continue even more slowly.
5. Keep covered; drink or discard within 24 hours.
6. Keep drinking until thirst and dryness pass and urine is pale and frequent.

Do NOT

× Add more salt or sugar "for strength": dangerous.

× Give to babies or small children without a doctor.

× Replace it with soda or juice.

× Rely on it alone if: blood in stool, severe weakness, confusion, persistent fever. See a doctor.