**Консультация для родителей**

**«Первая помощь:**

**что нужно знать каждому»**

Уважаемые родители! Несчастные случаи с детьми и взрослыми могут произойти внезапно, и от первых минут часто зависит здоровье и даже жизнь человека. Умение правильно оказать первую помощь — это не просто полезный навык, это ответственность перед своими близкими. Цель этой консультации — напомнить ключевые алгоритмы действий в самых распространенных ситуациях.

**Главное правило: Не навреди!** Если вы не уверены в своих действиях, лучшая помощь — это вызвать специалиста. Незамедлительно звоните по номеру **112** или **103** (скорая помощь) и четко опишите ситуацию.

**Основные неотложные ситуации и алгоритмы действий**

**1. Кровотечение**

* **Взрослые и дети:**
	+ **При несильном кровотечении:** Промойте рану чистой проточной водой. Обработайте кожу вокруг раны антисептиком (перекись водорода, хлоргексидин). Наложите стерильную повязку.
	+ **При сильном артериальном кровотечении** (алая кровь бьет пульсирующей струей):
		1. **Вызовите скорую (112/103).**
		2. **Сильно надавите на рану** через стерильную салфетку или чистую ткань.
		3. **Наложите жгут** (можно использовать подручные средства: ремень, галстук). Жгут накладывается ВЫШЕ раны на одежду или подложенную ткань.
		4. **Обязательно запишите время наложения жгута** (положите записку под жгут). Летом жгут можно держать до 1 часа, зимой — до 30 минут.

**2. Инородное тело в дыхательных путях (поперхнулся)**

* **Взрослый или ребенок СТАРШЕ 1 года (в сознании):**
	1. Встаньте сбоку и немного сзади от пострадавшего.
	2. Наклоните его вперед, поддерживая грудь.
	3. Нанесите **5 резких ударов основанием ладони** между лопаток.
	4. Если это не помогло, встаньте позади, обхватите его руками вокруг талии и положите свой кулак на середину живота между пупком и ребрами. Второй рукой резко надавите на живот **5 раз по направлению внутрь и вверх (прием Геймлиха)**.
	5. Чередуйте 5 ударов по спине и 5 толчков в живот, пока предмет не выйдет или человек не начнет дышать.
* **Ребенок ДО 1 года:**
	1. Уложите ребенка на свое предплечье лицом вниз, голова должна быть ниже туловища.
	2. **5 раз ладонью ударьте между лопатками.**
	3. Если не помогло, переверните ребенка на спину и **5 раз резко надавите двумя пальцами на грудину** (как при непрямом массаже сердца, но чуть выше).
	4. Чередуйте приемы, пока предмет не выйдет. **Не пытайтесь достать предмет пальцами вслепую** — вы можете протолкнуть его глубже.

**3. Ожоги**

* **Взрослые и дети:**
	1. **Охладите обожженный участок** под струей прохладной (не ледяной!) воды в течение **15-20 минут**.
	2. **Аккуратно снимите одежду**, если она не прилипла к коже.
	3. **Накройте область ожога стерильной влажной повязкой.**
	4. **Ни в коем случае НЕЛЬЗЯ:**
		+ Смазывать ожог маслом, кремом, сметаной (это создает термоизоляцию).
		+ Вскрывать пузыри.
		+ Отрывать прилипшую одежду.

**4. Потеря сознания (человек без сознания, не дышит)**

* **Взрослые и дети (базовый алгоритм):**
	1. **Убедитесь в безопасности** — проверьте, нет ли угрозы для вас и пострадавшего.
	2. **Позовите на помощь и вызовите скорую (112/103).**
	3. **Проверьте сознание:** громко окликните, осторожно потрясите за плечо.
	4. **Проверьте дыхание:** запрокиньте голову назад, поднесите щеку ко рту и носу пострадавшего (в течение 10 секунд). **Смотрите, слушайте, чувствуйте.**

**Если дыхания НЕТ:**

* + - **Начните непрямой массаж сердца (компрессии грудной клетки).**
			* *Взрослый:* Основание одной ладони на центр грудины, вторая рука сверху. Глубина компрессий — 5-6 см, частота — 100-120 в минуту. После 30 нажатий — 2 вдоха искусственного дыхания.
			* *Ребенок:* Используйте одну или две руки (в зависимости от размера ребенка). Глубина — примерно 1/3 глубины грудной клетки.
			* *Младенец:* Используйте два пальца. Глубина — примерно 1/3 глубины грудной клетки.
	1. Продолжайте реанимацию до приезда скорой или пока человек не начнет дышать.

**5. Отравления**

* **Взрослые и дети:**
	1. **Немедленно вызовите скорую (112/103).**
	2. **Сохраните вещество**, которым отравился человек (упаковка, таблетки, остатки еды) — это поможет врачу.
	3. **Не вызывайте рвоту, если:**
		+ Человек без сознания.
		+ Отравление кислотой, щелочью или нефтепродуктами (рвота усугубит ожог).
	4. Давайте пить небольшими глотками (вода, регидрон).

**Важные напоминания**

* **Сохраняйте спокойствие.** Ваша паника передается пострадавшему и мешает действовать правильно.
* **Убедитесь в своей безопасности.** Не становитесь второй жертвой.
* **Вызов помощи — ПРИОРИТЕТ.** Даже если вы умеете оказывать первую помощь, всегда сначала вызывайте специалистов.
* **Пройдите обучение.** Эта памятка — лишь краткий ориентир. Настоятельно рекомендуем пройти сертифицированные курсы первой помощи, где вы отработаете все навыки на манекенах под руководством инструктора.

Будьте готовы помочь! Ваши знания и хладнокровие в критический момент могут спасти жизнь.