



# **КАК ПРАВИЛЬНО ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ**

**или  
ошибки, которые мы часто  
совершаем, оказывая первую  
помощь**

**Консультация для воспитателей и  
родителей**



Fizinstruktor.ru



**Если идет кровь из носа,  
не запрокидывайте голову.**

**Не наклоняйтесь назад. Таким образом вы не прекратите кровотечение, а только измените его направление — кровь пойдет в носоглотку, в желудок, что может вызвать кровавую рвоту. А еще, если вся кровь уйдет в желудок, в случае госпитализации врач не сможет определить, какое количество крови вы потеряли.**

### **Как надо?**

**Сядьте прямо, слегка наклонившись вперед. Положите в ноздрю (или ноздри) тампон с перекисью водорода, приложите холод на переносицу.**







## **Никакого тепла к травмам!**

**Растяжение, ушиб, вывих — все эти травмы сопровождаются отеком тканей. Ни в коем случае нельзя прикладывать грелку к месту травмы. Это только усилит отек и болевое ощущение.**

### **Как надо?**

**Ограничить движение, прикладывать лед и постараться как можно быстрее добраться до травмпункта.**





## Нос заложен — не греть!

Если нос накрепко заложен, «бабушкин» способ — приложить тепло к переносице — теплое крутое яйцо, мешочек с разогретой гречкой и т.д.

Такое нагревание опасно! Когда насморк сильный, сосуды расширены. В носу начался отек, а тепло этот отек только усилит. Нагревание может привести к нарушению оттока слизи, в околоносовых пазухах разовьется воспаление, что может в худшем случае даже привести к менингиту.

### Как надо?

Сосуды нужно, наоборот, сужать — именно это и делают капли от насморка.







## Подавился — не хлопать!



**Поперхнулся? Давай похлопаю!** Этот способ первой помощи противоречит логике и может серьезно ухудшить ситуацию, если человек подавился. Пострадавший вдыхает какой-то посторонний предмет, и самое правильное в этот момент — кашель. А вот если в это время похлопать по спине, предмет, которым подавился пострадавший, только проскользнет еще глубже в дыхательные пути!

### Как надо?

С помощью кашля и резких выдохов человек выталкивает «мусор» наружу, поэтому самое лучшее, если просто поперхнулся, слегка наклониться вперед и сделать несколько сильных выдохов, осторожно и медленно вдыхая воздух (резкие вдохи могут только ухудшить ситуацию).

Если человек не просто поперхнулся, а подавился и не может дышать (то есть посторонний предмет закупорил дыхательные пути), ему нужна помощь. Пострадавшего нужно сильно наклонить вперед, можно перевесить через спинку стула, и сделать несколько резких скользящих движений по направлению к шее, как бы выбивая посторонний предмет.





## **Знобит и поднялась температура? Не кутайтесь!**

**Когда у нас поднимается температура, нарушается терморегуляция. И горячему телу становится холодно, ведь разница температуры тела и температуры в комнате увеличивается. Появляется ощущение озноба, кажется, что мы мерзнем. Сразу хочется укутаться под два одеяла, одеться потеплее, обнять грелку. Но, если в этот момент начать усиленно согреваться, у разгоряченного тела не будет возможности охладиться и сбить температуру.**

### **Как надо?**

**Вопреки ощущениям, нужно раскрыться, приложить прохладный мокрый платок ко лбу, и по совету врача пить жаропонижающие лекарства.**







### **Обмороженное не растирать**

Если долго находиться на морозе, некоторые части тела могут замерзнуть и побелеть — уши, щеки, пальцы. Первое, что мы делаем, начинаем растирать побелевшее место. Это неправильно! От переохлаждения происходит спазм сосудов, кровотока в этой зоне ухудшается, а потом и совсем останавливается. Сосуды становятся «ломкими», и, растирая замерзшие участки кожи, мы наносим коже микротравмы, ломаем, повреждаем. В худшем случае, растирая, можем довести до омертвления замерзшие участки кожи.

### **Как надо?**

Если отморозили уши, пальцы (рук, ног), нужно уйти с холода, отогреть постепенно — лучше пусть само «оттаает» в теплом помещении. Обязательно согреться изнутри, **НО** ни в коем случае **НЕ АЛКОГОЛЕМ**, а горячим чаем, желательно сладким.





## **Открытую рану не поливают йодом и зеленкой**

**Любой спиртовой состав, йод, зеленка — на ране создадут глубокий химический ожог, который будет долго заживать и, возможно, оставит рубец.**

### **Как надо?**

**Чтобы продезинфицировать рану, используйте перекись водорода, хлоргексидин, а сверху накладывайте чистую марлевую повязку.**

**Йод и зеленка отлично подходят для мелких царапин.**







## **Ожоги нельзя мазать маслом**

**Масло создает на ране пленочку, «парниковый эффект», у кислорода нет доступа к ожогу, в итоге рана не будет заживать, а боль только усилится.**

### **Как надо?**

**Лучше всего охладить обожженное место. Все зависит от серьезности и величины ожога. Небольшой можно просто подставить под холодную воду.**

**Есть хороший «бабушкин рецепт лечения мелких «кухонных» ожогов — сразу намазать хозяйственным мылом. Мыло — это щелочь, ожог — кислотная реакция. Щелочь гасит кислоту, происходит реакция нейтрализации, и боль ослабевает, и пузырь, возможно, не надуется.**

**Серьезный ожог с повреждением кожи необходимо обработать прохладной водой, наложить на рану чистую стерильную повязку (НЕ ВАТУ), и ехать в травмпункт.**

**Многие используют от ожогов пантенол. Он бывает в креме, мази и пене. Для ожога подходит только пена, ведь она обеспечивает доступ кислорода к ране.**



## **Марганцовка — опасное лекарство**

**Еще бабушки поили нас марганцовкой при отравлениях. Вроде как убьет заразу изнутри. Но нужно помнить, что марганцовка — это скопление микрочастиц. Именно они, растворяясь в воде, придают ей розовый цвет. Чем больше кристалликов, тем темнее и насыщеннее раствор. Проблема в том, что растворяются кристаллы не до конца (до конца только при кипячении). После полного растворения нужно пропускать раствор марганцовки через хороший фильтр — например, через несколько слоев марли. Иначе, попадая на слизистую желудка, кристаллик марганца может вызвать серьезный химический ожог.**

