

ЗМІСТ

Методичні рекомендації для громади	2
Практичні рекомендації для громади	3
Перша домедична допомога в разі надзвичайної ситуації	4
Серцево-легенева реанімація постраждалого	6
Домедична допомога в разі ран і кровотеч	8
Домедична допомога в разі переломів. Прийоми та способи іммобілізації (знерухомлення)	11
Домедична допомога в разі пошкодження хребта	13
Перша допомога в інших екстрених випадках	15

Програму тренінгу розроблено БФ «Право на захист» у пілотному проєкті «Відбудова краще, ніж було: запобігання, підготовка та захист населення шляхом відновлення сталої та екологічно чистої інфраструктури водопостачання, гігієни та санітарії», який реалізується спільно з партнерами Консорціуму зменшення ризиків ЗР для розбудови потенціалу громади та підвищення обізнаності про екологічні небезпеки, спроможності до відновлення критично важливої інфраструктури й цивільний захист населення. Учасники тренінгу матимуть можливість підвищити свою готовність до дій у безпековій сфері задля можливості планування заходів щодо забезпечення постійного розвитку, оновлення та зростання потенціалу стійкості Новгород-Сіверської громади й готовності її до надзвичайних ситуацій.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ГРОМАДИ

Оцінка ризиків і планування надзвичайних ситуацій

Спільне обговорення. Проведіть збори з представниками громади для визначення потенційних загроз і врахування їхніх конкретних потреб.

Залучення експертів. Залучіть фахівців з управління ризиками для аналізу потенційних сценаріїв та розроблення ефективних стратегій.

Надання першої домедичної допомоги

Тренінги й симуляції. Організуйте регулярні тренінги з надання першої допомоги й симуляції надзвичайних ситуацій для практичного навчання учасників.

Налагодження співпраці. Укладіть угоди з місцевими медичними закладами / неурядовими організаціями для надання допомоги та підтримки у випадку кризових ситуацій.



ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ГРОМАДИ

Оцінка ризиків і планування надзвичайних ситуацій

Визначення загроз. Проводьте оцінку потенційних загроз на території громади й визначайте пріоритети для планування дій.

Постійне оновлення планів. Регулярно переглядайте й оновлюйте плани дій на випадок надзвичайних ситуацій з урахуванням змін у громаді й оточенні. Використовуйте декілька актуальних маршрутів.

Надання першої домедичної допомоги

Тренування навичок. Практикуйте навички надання першої допомоги на манекенах, застосовуючи реальні сценарії, щоб підтримувати вміння учасників на високому рівні.

Підготовка допоміжних матеріалів. Забезпечте працівників необхідними матеріалами, як-от аптечки першої допомоги, щоб вони могли практикувати навички в реальних умовах.

Відновлення після надзвичайних ситуацій

Психологічна підтримка. Забезпечте доступ до психологічної підтримки й консультування для постраждалих і членів громади, які пережили кризові ситуації.

Гнучкі стратегії відновлення. Розробіть плани, які можна адаптувати до різних сценаріїв і потреб громади, забезпечуючи її стійкість та відновлення після кризи.

ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА В РАЗІ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Що варто пам'ятати кожному?

- Передусім огляньте місце, де сталася надзвичайна ситуація. Переконайтеся, що вам чи постраждалому нічого не загрожує.
- Далі необхідно допомогти постраждалому вивільнитися від чинників, що можуть його травмувати (відокремити постраждалого від струмопровідних елементів, винести чи вивести із загазованого приміщення, погасити одяг, що палає, чи допомогти забрати предмет, який міг затиснути частину тіла постраждалого).
- Визначте характер і важкість отриманої травми.
- Оцініть стан постраждалого й постарайтеся визначити вид необхідної допомоги: екстрена реанімаційна чи перша медична.
- Зателефонуйте за номером 103 й повідомте про постраждалого, коротко опишіть стан.



Далі ваші дії мають бути злагоджені й правильні: постійно контролюйте загальний стан постраждалого, підтримуйте його життєво важливі системи (дихання, кровообіг) до прибуття медичного працівника або впродовж евакуації.

Вивільнення постраждалого від чинників, які травмують

- Заберіть постраждалого з місця пригоди, постарайтеся знайти безпечне місце.
- Визначте наявність свідомості в постраждалого — обережно потрясіть його за плече, голосно зверніться й запитайте «З вами все гаразд? Ви мене чуєте?».
- Визначте наявність дихання за допомогою прийому «чути, бачити, відчувати», це потрібно зробити впродовж 10 секунд. Якщо дихання нормальне, постарайтеся перемістити постраждалого в стабільне положення.
- Якщо постраждалий лежить на животі, переверніть його на спину, фіксуючи шийний відділ хребта. Огляньте його на наявність травм і переломів.

Під час надання домедичної допомоги постраждалому, у якого є кров, якщо це можливо, одягніть гумові рукавички, аби вберегтися від інфекцій.



СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА РЕАНІМАЦІЯ ПОСТРАЖДАЛОГО

Якщо постраждалий реагує

- Якщо постраждалому нічого не загрожує, залиште його в попередньому положенні.
- З'ясуйте, що сталась.
- Викличте швидку медичну допомогу
- Забезпечте нагляд за постраждалим до приїзду медиків.

Якщо постраждалий не реагує

- Зверніться до осіб, які поряд, по допомогу.
- Якщо постраждалий лежить на животі, постарайтеся перевернути його на спину й відновити прохідність дихальних шляхів. Якщо механізмом травми було падіння з висоти, варто розуміти, що в постраждалого є травма в шийному відділі хребта.
- Визначте наявність дихання за допомогою прийому «чути, бачити, відчувати», це потрібно зробити впродовж 10 секунд.

Якщо постраждалий дихає, але непритомний

- Перемістіть його в стабільне положення.
- Викличте швидку медичну допомогу.
- Забезпечте нагляд за постраждалим до приїзду медиків.

Якщо постраждалий не дихає

- Викличте швидку медичну допомогу.
- Розпочніть серцево-легеневу реанімацію:
 - а) Виконайте 30 натискань на грудну клітину глибиною не менше 5 см (не більше 6 см), з частотою 100 натискань і не більше за хвилину.
 - б) Виконайте 2 вдихи з використанням маски-клапана, дихальної маски тощо. Якщо захисних засобів немає, можна не виконувати штучне дихання, а проводити тільки натискання на грудну клітину. Виконання двох вдихів повинно тривати не більше 5 секунд.
 - в) Після двох вдихів продовжити натискання на грудну клітку. Змінювати особу, що проводить натискання потрібно кожні 2 хвилини.
- Припиніть проведення серцево-легеневої реанімації в разі відновлення дихання в постраждалого.



ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА В РАЗІ РАН І КРОВОТЕЧ

Кровотеча — це витікання крові із кровоносних судин у разі порушення їхньої цілісності.

Ознаки артеріальної кровотечі: швидка та значна кровотеча (кров б'є фонтаном, пульсує, яскраво-червоного кольору) призводить до великої крововтрати за короткий час.

Ознаки венозної кровотечі: кров неперервно витікає з рани, темно-червоного кольору, залежно від діаметра пошкодження вени кровотеча може бути від незначної до інтенсивної.

Основні методи зупинення артеріальної кровотечі

- Накладання кровоспинного джгута.
- Накладання імпровізованого джгута-закрутки.
- Притискання судин.
- Максимального згинання кінцівки з використанням валика.

Пам'ятайте — під джгут підкладають записку, у якій вказують дату й час, коли його було накладено. знімати впродовж 30 хвилин.



Для забезпечення кровопостачання кінцівки джгут слід послабити на 2–3 хвилини. Щоб запобігти значній кровотечі в цей час, рану притискають марлевою серветкою. У разі венозної чи капілярної кровотечі на рану накладають компресійну пов'язку.

Правила накладання компресійної пов'язки

На рану, яка кровить, накладають стерильну серветку (готову чи зроблену з 4–6 шарів бинта), зверху на неї кладуть тугий валик з бинта чи вати й туго перев'язують бинтом. Ознакою правильно накладеної компресійної пов'язки є припинення кровотечі (пов'язка не просякає кров'ю). Її не знімають до прибуття постраждалого в лікувальний заклад.

Якщо постраждалий не дихає, розпочніть серцево-легеневу реанімацію.

Якщо у постраждалого наявна рана без кровотечі

- Одягніть рукавички.
- Підніміть кінцівку.
- Накладіть на рану чисту, стерильну серветку.
- Накладіть на рану бинтову пов'язку.
- За необхідності надайте постраждалому протишокове положення.
- Укрийте постраждалого термопокривалом.
- Забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду швидкої

Якщо у постраждалого наявна рана з ознаками кровотечі

- Одягніть рукавички.
- Накладіть на рану чисту, стерильну серветку й затисніть безпосередньо на рану.
- Підніміть кінцівку.
- Якщо кровотечу не зупинено, накладіть на рану пов'язку, що тисне та за можливості одночасно притиснення артерії на відстані;

- Якщо кровотеча, накладіть джгут.
- Надайте постраждалому протишокове положення.
- Укрийте постраждалого ковдрою.
- Забезпечте постійний нагляд за постраждалим.



ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА В РАЗІ ПЕРЕЛОМІВ. ПРИЙОМИ ТА СПОСОБИ ІММОБІЛІЗАЦІЇ (ЗНЕРУХОМЛЕННЯ)

Перелом — часткове або повне порушення цілісності кістки, викликане впливом на неї механічної сили, а також внаслідок патологічного процесу: пухлини чи запалення.

Види переломів

Відкритий — часткове або повне порушення цілісності кістки з одночасним пошкодженням шкірних покривів у проєкції перелому.

Ознаки: наявність рани в місці перелому, кровотеча з рани, порушення функцій пошкодженої кінцівки, неприродне положення кінцівки, патологічна рухливість кінцівки, крепітація (своєрідний хрускіт) у місці перелому, наявність уламків кістки в рані.

Закритий перелом — часткове або повне порушення цілісності кістки без пошкодження шкірних покривів у проєкції перелому.

Ознаки: неприродне положення кінцівки, біль у ділянці рани, деформація кінцівки, патологічна рухливість, крепітація у місці перелому, гематома в області перелому, порушення функції ушкодженої кінцівки.

Як діяти в разі перелому

- Переконайтеся, що вам і постраждалому не загрожує небезпека.
- Огляньте постраждалого, визначте наявність свідомості й дихання.
- Викличте швидку медичну допомогу.

Якщо в постраждалого є ознаки відкритого перелому

- Розріжте одяг над раною.
- Накладіть чисту, стерильну пов'язку на рану.
- Допоможіть постраждалому прийняти зручне положення (таке, яке завдає найменше болю).
- Потрібно іммобілізувати (знерухомити) ушкоджену кінцівку за допомогою шин чи підручних засобів.
- Укрийте постраждалого ковдрою
- Забезпечте постійний нагляд за постраждалим до прибуття медиків.

Якщо у постраждалого ознаки закритого перелому

- Допоможіть постраждалому прийняти зручне положення (таке, яке завдає найменше болю).
- Потрібно іммобілізувати (знерухомити) ушкоджену кінцівку за допомогою шин чи підручних засобів.
- Укрийте постраждалого ковдрою.
- Забезпечте постійний нагляд за постраждалим до прибуття медиків.



ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА В РАЗІ ПОШКОДЖЕННЯ ХРЕБТА

Пошкодження хребта — стан, що виникає внаслідок прямого й непрямого травмувального чинника, ознаками якого є сильний біль, або відчуття тиску в голові, шиї чи спині, поколювання або втрата чутливості в пальцях рук і ніг, втрата рухових функцій кінцівок, деформація в ділянці хребта, судоми, ускладнене дихання, втрата рівноваги.

Травму хребта слід підозрювати за таких обставин:

- падіння з висоти;
- стрибки у воду;
- сильний удар по тулубу;
- дорожньо-транспортні пригоди;
- ураження блискавкою, електричним струмом;
- вибух.

Перелік дій у разі підозри на пошкодження хребта

- Огляньте постраждалого, визначте наявність свідомості й дихання.
- Викличте швидку медичну допомогу.
- Якщо постраждалий не дихає, відновіть прохідність дихальних шляхів за допомогою серцево-легеневої реанімації.

Якщо постраждалий у свідомості

- Зафіксуйте шийний відділ хребта за допомогою шийного комірця або іншим методом (м'яка шина, ручна фіксація).
- Залиште в початковому положенні.
- Забезпечте постійний нагляд за постраждалим до приїзду медиків.

- Укрийте постраждалого ковдрою.
- Якщо місце події небезпечне, перемістіть постраждалого на довгу транспортувальну дошку або тверду рівну поверхню (щит, двері тощо), обов'язково зафіксуйте постраждалого перед транспортуванням.
- Надайте домедичну допомогу постраждалому від наявних пошкоджень (накладіть пов'язку, зафіксуйте переломи).



ПЕРША ДОПОМОГА В ІНШИХ ЕКСТРЕНИХ ВИПАДКАХ

Опіки

- Усуньте джерело опіку, зріжте одяг навколо рани, облійте її холодною водою та накладіть стерильну пов'язку.

Утоплення

- Підніміть постраждалого з води й покладіть його в положення вниз головою, наприклад, животом на свої коліна, і видаліть сторонні предмети з дихальних шляхів. Якщо немає дихання й пульсу, негайно починайте непрямий масаж серця й штучне дихання.

Сонячний удар

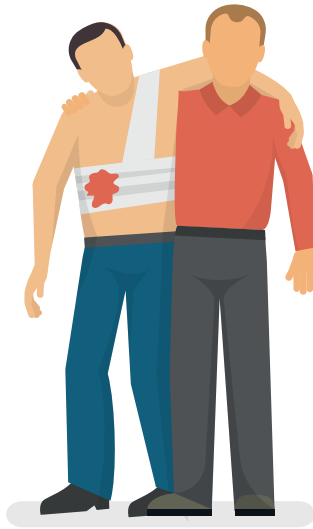
- Перенесіть постраждалого в прохолодне місце якомога далі від сонця, зніміть одяг і взуття, ослабте ремінь, прикладіть до шиї та голови прохолодні рушники.

Обмороження

- Перенесіть постраждалого в тепле місце, зніміть із нього одяг й закутайте обморожене місце. Розітріть пошкоджене місце олією або вазеліном. Дайте постраждалому теплу їжу й напій.

Епілептична непритомність

- Не намагайтеся утримувати постраждалого. Не розтискайте щелепи й не кладіть нічого в ротovu порожнину.
- Зробіть усе щоб уникнути травм у разі падіння постраждалого.
- Потім рекомендується підкласти під голову що-небудь м'яке, розстебнути ґудзики або блискавки на шиї та грудях, якщо вони є, щоб максимально полегшити дихання.



**Знати правила надання домедичної допомоги
потрібно кожному — це може врятувати
життя в критичній ситуації**

БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ!