ГБОУ «ШУМИХИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

|  |  |
| --- | --- |
|  СОГЛАСОВАНОПредседатель Профкома\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мордвинцева Л.Н. « 15 » февраля 2021 г. |  УТВЕРЖДАЮИ.о.директора школы-интерната\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тхор О.Н. « 15 » февраля 2021 г. |

ИНСТРУКЦИЯ № 10

**По оказанию первой доврачебной помощи при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и при воздействии других неблагоприятных факторов**

1. **Общие принципы оказания первой помощи**

Первая помощь – это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно возникшего заболевания. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу на месте происшествия быстро и умело еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу.

Каждый человек должен уметь оказать первую помощь по мере своих способностей и возможностей.

Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших лечебных мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение, предупреждении опасных последствий травм, кровотечений, инфекций и шока.

1. **При оказании первой помощи необходимо:**

 1) вынести пострадавшего с места происшествия;

 2) обработать поврежденные участки тела и остановить кровотечение;

 3) иммобилизовать переломы и предотвратить возможные осложнения (травматический шок, западение языка, аспирация и т.п.);

 4) доставить или же обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

1. **При оказании первой помощи следует руководствоваться следующими принципами:**

 1) правильность и целесообразность;

 2) быстрота;

 3) обдуманность, решительность и спокойствие.

 При осмотре пострадавшего устанавливают:

 1) вид и тяжесть травмы;

 2) способ обработки раны, места повреждения;

 3) необходимые средства первой помощи в зависимости от данных возможностей и обстоятельств.

При оказании первой помощи необходимо установить:

 1) обстоятельства, при которых произошла травма;

 2) время возникновения травмы;

 3) место возникновения травмы.

4. **Правила оказание первой доврачебной помощи пострадавшему:**

**4.1. Искусственное дыхание**

Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, открытый рот накрывают носовым платком и вдувают воздух. Важно сохранить ритм вдоха; вдувают воздух в рот 18 - 20 раз в минуту. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то вдувают воздух через зубы или нос. При вдувании через рот зажимают нос пострадавшего, а при вдувании через нос - зажимают рот. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.

**4.2. Непрямой массаж сердца**

Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую положить их на область грудины так, чтобы основание ладони приходилось на мечевидный отросток. Ритмически надавливая на грудину массировать сердце, делая 50-60 толчков (детям младшего школьного возраста) и 60-70 -детям старшего школь​ного возраста. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно- 2 вдувания воздуха в легкие чередуются с 15 толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); 3-4 вдувания на 15 толчков (если это делают двое).

**4.3. Солнечный и тепловой удар**

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувст​вует усталость, лицо краснеет, а затем покрывается бледностью, повышается температура, наступают судороги, потеря сознания.

Для оказания первой помощи при солнечном или тепловом ударе необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, следует начать делать его искусственно.

**4.4. Ушибы, растяжения**

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение сопровождающие ткани. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба, появлением синяка.

Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 минут 3-4 раза.

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением нельзя разрешать сморкаться. Голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10-15 минут.

При ушибе головы необходимо обеспечить покой. При транспортировке уложить на спину, подложив под голову подушку. Нельзя разрешать учащемуся при этой травме идти в боль​ницу самостоятельно.

**4.5. Переломы, вывихи**

Диагноз перелома костей может ставить только врач. Основными признаками перелома являются: резкая боль, усиливающая при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей. При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность повреждений части тела с помощью транспортной шины - твердого материала, обер​нутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения.

При перело​ме костей голени две шины укладывают по наружной и внутренней по​верхности ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе бедра шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую - по внутренней стороне от паха до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцами в 3-4 местах. Стопу фиксируют тугой повязкой.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повяз​кой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

**4.6. Ранения**

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глубоколежащих тканей.

Оказывая первую помощь при ранении, необходимо установить кровотече​ние, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу.

При кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струёй достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке иди ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5-10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности на срок более I часа 30 мин.

Нельзя промывать рану водой, трогать руками.

Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

 **4.7.** **Обморок**

Обморок выражается во внезапно наступающей дурноте, головокружении, слабости и потере сознания.

 Прежде всего, необходимо пострадавшего уложить на спину так, чтобы голова была несколько опущена, а ноги приподняты. Для облегчения дыхания освободить шею и грудь от стесняющей одежды. Тепло укройте пострадавшего, положите грелку к его ногам. Натрите нашатырным спиртом виски больного и поднесите к носу ватку, смоченную нашатырем, а лицо обрызгайте холодной водой. При затянувшемся обмороке показано искусственное дыхание. После прихода в сознание дайте ему горячий кофе.

 **4.8. Обморожение**

Согрейте пострадавшего человека, но медленно. Для этих целей человека нужно поместить в теплое помещение, дать сладкий чай;

Следующий шаг первая доврачебная помощь включает использование ванночек или компрессов с постепенным подъемом температуры жидкости. Согласно классическому алгоритму вначале обмороженная конечность погружается в воду с температурой 25 градусов, а затем происходит постепенный подъем градусов до 40 по Цельсию. При погружении конечность покрывается водой на несколько сантиметров выше верхней части руки или ноги;

Нельзя растирать пораженный участок спиртом, льдом, другими жидкостями.

Специалист по охране труда:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

С инструкцией ознакомлен (а):

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | Подпись | Расшифровка подписи | Дата | Подпись | Расшифровка подписи |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |