

Затверджено:
Наказом директора школи
від «__» ____ 200_ р., № ____
Директор:

(підпис) (прізвище, ініціали)

Інструкція № ____ Надання першої долі карської допомоги при одержанні травм під час екскурсій, походів

Мандрівка до лісу повинна починатись і закінчуватись приємно. Але в лісових умовах можливі випадки вивихів суглобів, поранення, отруєння тощо. Розгубленість і безпорадність при цьому були б прикрими. Тому кожному необхідно знати основні правила профілактики та першої допомоги в разі нещасного випадку.

Звичайно, найкраще уникнути нещасного випадку. Для цього треба чітко засвоїти правила поведінки в лісі, дотримуватись норм санітарії та гігієни, використовувати тільки доброякісні продукти, не пити сирої води з непроточних водойм. З собою доцільно завжди мати найнеобхідніші засоби першої допомоги (бинт, вату, йод, джгут, нашатирний спирт, пластир).

При наданні допомоги важливо правильно визначити стан потерпілого. Без необхідності не можна ставити потерпілого на ноги, трясти, знімати одяг, обливати водою, переносити, взявши за руки та ноги. Визначивши, якої саме допомоги потребує потерпілий, треба, насамперед, усунути найбільшу для життя і здоров'я загрозу - зупинити кровотечу, зробити штучну вентиляцію легень і непрямий масаж серця у разі припинення дихання та порушення серцевої діяльності тощо.

Найперше, від чого в лісі ніхто не застрахований - шпичка в пальці, її витягають голкою, попередньо протерши голку та палець одеколоном або спиртом. Шкіру навколо ранки змащують йодом.

Дрібні подряпини і ранки обробляють йодом, зеленкою, спиртом, перев'язують стерильним бинтом, чистою білою тканиною або заклеюють пластирем (особливо на обличчі).

Забруднення рани землею або гноем може призвести до тяжких наслідків (зараження крові, правець тощо). Тому той, хто надає першу допомогу повинен продезинфікувати руки (милом, одеколоном, спиртом), змастити йодом, зеленкою або спиртом шкіру навколо рани, присипати рану порошком білого стрептоциду і тільки потім накладати стерильну пов'язку.

Накладати пов'язку треба так, щоб вона повністю покривала рану. При кровотечі на рану спочатку кладуть подушечку з пакету першої допомоги або згорнутий у кілька шарів стерильний бинт (на рану його опускають хвилями), потім рану бинтують. Бинт має щільно прилягати,

але не здавлювати тіло, щоб не порушувати кровообігу. При накладанні пов'язки бинт треба розмотувати поступово. Щоб бинт не крутився навколо ноги або руки, його кінець після першого оберту піднімають догори і притискають новим обертом. При відсутності стерильного матеріалу для пов'язки можна використати чистий шматок тканини, потримавши його кілька секунд над полум'ям.

На синці та садна накладають здавлюючу пов'язку і холодний компрес (змочена у воді тканина, пластиковий мішечок з кригою, снігом або холодною водою і т. п.). Компрес на пов'язці тримають годину-півтори (змінюючи по мірі нагрівання), без пов'язки - 15-20 хв. Якщо синець з'являється через кілька днів після удару і його колір зеленкуватий, то це свідчить про крововилив у глибині тіла, про можливу тріщину або й перелом кістки. Якщо синець довго болить і не зникає, слід звернутись до лікаря.

Якщо людина вдарилась головою і втратила свідомість, це свідчить про можливість струсу мозку. Потерпілого кладуть на спину (трохи піднявши голову), роблять холодний компрес, дуже обережно транспортують у лікарню.

При запамороченні з інших причин психічне потрясіння, сильний біль, вигляд крові й ін.) хворого кладуть горілиць, ноги піднімають вище голови на 15-20 см (щоб поліпшився приплив крові до голови), розстібають комір і пояс, голову відхиляють назад і висувають нижню щелепу, щоб запобігти западанню язика і утрудненню дихання. Щоб вивести потерпілого зі стану непритомності, у більшості випадків достатньо поплескати його по обличчі долонями, обприскати холодною водою, дати вдихнути розчин аміаку (нашатирного спирту), після повернення свідомості - обережно посадити.

Струс мозку. Причина - травматичне пошкодження тканин і діяльності мозку внаслідок падіння на голову, при ударах і забитті голови. При цьому можуть виникати дрібні крововиливи і набряк мозкової тканини.

Ознаки - миттєва втрата свідомості, яка може бути короткочасною або тривати кілька годин. Можуть спостерігатися порушення дихання, пульсу, нудота, блювання.

Допомога. Для запобігання удушенню потерпілого у непритомному стані від западання язика або блювотних мас його кладуть на бік або на спину, при цьому голова має бути поверненою вбік. На голову кладуть охолоджувальні компреси, при відсутності або порушенні дихання проводять штучне оживлення. **Потерпілого ні в якому разі не можна намагатися напоїти.** При першій можливості потерпілого треба негайно транспортувати до лікувального закладу у супроводі особи, яка вмє надавати допомогу для оживлення. **Біль у животі**, особливо сильний, потребує негайного транспортування хворого в лікувальний заклад. Давати йому рідину, їжу, а також ліки ні в якому разі не можна.

Часто в лісі внаслідок різкого повороту, недбалого стрибка, інших погано розрахованих рухів людина може **розтягти м'язи або сухожилля**. Ознаки розтягнення: біль у суглобі (під час руху - гострий), припухлість, синець. Різкий біль у суглобі, зміна його форми, набряк. Неприродне положення руки - все це ознаки вивиху суглоба. В обох випадках перш за все необхідно забезпечити нерухомість кінцівки (в такому положенні, в якому вона найменше болить). Для цього на ушкоджений суглоб накладають тугу пов'язку, а зверху - шину. Доцільний холодний компрес. Самотужки виправляти вивих не слід, бо це може призвести до негативних наслідків.

В умовах лісу можливі **травми з переломами кісток** (відкритими або закритими). Ознакою перелому є сильний біль, який різко посилюється при дотику до кінцівки або при спробі змінити природне її положення. Найважливіше завдання першої допомоги - створити умови для повної нерухомості ушкодженого органу. На місце перелому накладають шини з негнучкого матеріалу - гілки, дошки, лижної палки, парасольки, пучка лози, очерету, навіть жмута соломи. Шина має захоплювати найближчі суглоби, між якими знаходиться зламана кістка. Накладають її просто на одяг з зовнішньої і внутрішньої сторін. Щоб шина не тиснула, її обгортають м'яким матеріалом. При переломі ключиці зігнути в лікті руку підвішують на перев'язь. При травмі грудної клітки пов'язка не накладається. В лісі завжди є з чого зробити шину, але якщо нещасний випадок стався по дорозі до лісу і матеріалу для шини не виявилось, то зламану ногу треба прибинтувати до здорової, а зламану руку, зігнути в лікті, - до тулуба.

При відкритих переломах й інших ушкодженнях тіла, які супроводжуються ранами, спочатку треба зупинити кровотечу. При незначній кровотечі досить тугої пов'язки на рану. Для припинення сильної кровотечі (а це треба робити якнайскоріше, бо при великій втраті крові людина може загинути) перетягують кінцівку гумовим або зробленим з бинта, хустки, мотузки, ременя, рушника тощо джгутом. Під джгут підкладають м'яку тканину, щоб не травмувати шкіру. Якщо кровотеча зупиняється, кінцівка стає холодною на дотик, джгут накладено правильно.

Для швидкої зупинки кровотечі (доки готують джгут) притискають великим або іншими чотирма пальцями кровоносну судину (артерію) до кістки вище місця, що кровоточить. Притискання потребує значного зусилля, тому зволікати з накладання джгута не можна.

Джгут накладають не довше як на годину. За цей час потерпілого треба доставити в медпункт. Якщо ж це неможливо, то за годину, а в холодну пору року за півгодини треба, притиснувши артерію пальцями, джгут послабити або зняти зовсім і накласти знову, коли кінцівка потепліє і порожевіє. Ефективним засобом зупинки кровотечі є максимальний згин

кінцівки в суглобі вище рани і фіксація її в такому положенні (прибинтовуванням до тулуба).

При переломі витягти з рани шматок одягу, промити її, вправляти уламки кісток не слід. Потерпілого треба посадити, а краще покласти, бо навіть при невеликих ранах під впливом нервового збудження, болю, вигляду крові людина може знепритомніти. Дуже негативно діє на потерпілого надмірна метушливість, гучна розмова, обговорення його травми і стану.

При сонячному або тепловому ударі, ознаками яких є почервоніння обличчя, надмірний біль голови, загальна кволість, потемніння в очах, інтенсивне потовиділення, частий пульс і дихання, нудота, блювання, нарешті запаморочення і судоми, потерпілого треба перенести в затінок, розстібнути одяг, до голови й грудей прикласти холодний компрес, напоїти холодною водою з сіллю (1/2 чайної ложки на 0,5 літра води). Щоб запобігти тепловому та сонячному ударам, рекомендують носити світлий, вільний і легкий одяг, краще бавовняний або вовняний. Звичайно, треба покривати голову.

При кровотечі з носа потерпілого потрібно насамперед посадити у прохолодному місці, нахиливши голову вперед, поклавши в ніздрі шматочки вати і стиснути ніс пальцями. Потім голову треба відхилити назад, розстебнути комір, на перенісся покласти холодний компрес або сніг. Не можна промивати ніс, сякатися.

Порошину з ока витягають так. Чистими руками відтягають верхню повіку, потім нижню. Іноді цього буває досить, щоб порошина випала. Якщо не випала, кінчиком чистої хустинки або стерильного бинта її підсувають до краю повіки і витягають. У складніших випадках треба звернутися у лікувальний заклад.

При розпалюванні вогнища, користуванні портативною газовою плитою, а також при довгому перебуванні на сонці можуть статись **опіки**. При опіках найперше треба усунути джерело високої температури або його дію. Якщо зайнявся одяг, то негайно загасити (зірвати, облили водою, збити вогонь, качаючись по землі). Одяг, який пристав до обпеченого тіла, не можна відривати, краще обрізати його навкруги опіку. Щоб полегшити больові відчуття і запобігти інфекції, на обпечену поверхню треба накласти пов'язку, змочену в спирті або в одеколоні, а при їх відсутності - суху стерильну пов'язку. Не можна класти на місце опіку будь-які мазі, жири, це збільшує небезпеку інфекційного запалення. Пухирі на місці опіку роздавлювати, проколювати, розрізати категорично забороняється.

Взимку при морозах, при вологій холодній погоді, в разі тісного або мокрого одягу і взуття, при ослабленні організму, сп'янінні може статись **обмороження**. Ознаки його - втрата чутливості та побіління шкіри, утруднення рухів, відчуття втоми, сонливість. Наслідки обмороження будуть тим меншими, чим швидше і енергійніше буде зігріте обморожене місце.

Замерзлу або заляклу людину треба внести в тепле приміщення, роздягти, розтерти обморожене місце руками, ватою, м'якою вовняною тканиною до почервоніння і змастити будь-яким жиром. Відморожені (побілілі) відкриті частини тіла (ніс, щоки) розтирають до почервоніння спиртом або одеколоном, а от снігом чи рукавицею - не рекомендується, бо можна поранити шкіру і занести інфекцію. Обморожену руку або ногу протирають спиртом, опускають потім у воду (температура 20-30° С), весь час легко розтираючи її. Коли шкіра почервоніє, її витирають насухо, змащують жиром, накладають суху зігріваючу пов'язку. Якщо потерпілий не приходить до пам'яті, йому дають нюхати нашатирний спирт, при потребі роблять штучне дихання. Опритомнілого потерпілого напувають гарячим чаєм або кавою і тепло вкривають.

При ураженні блискавкою енергійно розтирають шкіру рук, ніг, тулуба, зігрівають (вкривають). Потерпілому, який втратив свідомість, дають понюхати нашатирний спирт, негайно роблять штучне дихання. При відсутності пульсу та розширених зіницях паралельно треба робити зовнішній масаж серця. Закопувати потерпілого по плечі в землю чи обкладати його землею забороняється, це тільки погіршить стан і може призвести до смерті.

При гострих харчових отруєннях передусім треба викликати у потерпілого блювання. Потім шлунок слід промивати теплою водою доти, доки вода, яка виливається з шлунка при блюванні, не стане прозорою. Після цього потерпілому треба дати білкову воду (2 яєчні білки на 0,5 л води) або міцний чай без цукру і терміново доставити в лікарню. Потерпілому не можна давати спати.

Харчовому отруєнню легко запобігти. До нього призводять вживання несвіжих продуктів, отруйних грибів, неякісних консервів. Не можна споживати консерви з порушеною герметичністю. Якщо здуття на кришці консервної банки не зникає після надавлювання, продукти з цієї банки вживати не можна.

Перша ознака масового отруєння - нудота і блювання у кількох осіб, що вживали однакову їжу. Згодом - загальна слабкість, розлад шлунка, запаморочення.

У разі отруєння грибами необхідно очистити шлунок, дати проносне, промити шлунок розчином марганцевокислого калію. Потерпілий повинен лежати в ліжку, оскільки йому небезпечно ходити. Під час отруєння у потерпілого виникає спрага, щоб її вгамувати потрібно давати пити холодну каву, молоко, ледь підсолену воду. Потерпілого доставити у лікарню.

Ті, хто страждає **захворюваннями серцево-судинної системи**, повинні брати з собою в ліс засоби проти цих захворювань.

Важливим завданням першої допомоги є якнайшвидше і правильне транспортування потерпілого в найближчий медичний заклад. При

відсутності транспорту його переносять за допомогою шлейок на руках (способи «на руках попереду», на плечі, на спині «один за одним», «замок з трьох рук», «замок з чотирьох рук»), на імпровізованих ношах, виготовлених з підручного матеріалу (жердки, дошки, плащ, ковдра та ін.). Ті, що несуть ноші, повинні йти не в ногу, тоді ноші менше розхитуються. При перенесенні на твердих предметах під потерпілого підкладають щось м'яке (сіно, одяг і т. п.). У деяких випадках потерпілий може пересуватися, спираючись на товариша і використовуючи палицю.

В Україні випадки смерті людини від укусу гадюки документально не засвідчені. Але ризикувати, мабуть, не варто, тим більше, що після укусу гадюки людина може серйозно хворіти, тіло в місці укусу набрякає, синіє, болить, з'являється кволість, задишка, блювання. Отже, **при укусі гадюки** треба видавити кров з отрутою з ранки, дезінфікувати її, а потім звернутися до лікаря.

При укусі бджоли, оси, шершня, джмеля тіло в місці укусу червоніє, набрякає, пече, зудить. Через годину-другу все минає. При алергійній чутливості до укусів жалючих комах у деяких людей підвищується температура. Невдовзі навіть після одного укусу у них прискорюється серцебиття, з'являється слабкість, утруднене дихання. У покусаного багатьма комахами виникає своєрідне отруєння організму: крутиться і болить голова, нудить, на шкірі з'являються дрібні пухирці, можлива непритомність. Такого потерпілого якнайшвидше треба транспортувати в напівлежачому стані в лікарню, укушені рука чи нога повинні бути нерухомими. Людям з підвищеною алергійною чутливістю не рекомендується застосовувати влітку косметику, парфуми, лак для волосся; їх аромати приваблюють комах.

Ужалене місце чи місця змочують розведеним аміачним, марганцевим розчином, підсоленою водою (чайна ложка солі на склянку води). Щоб вгамувати біль, на місце укусу кладуть листок подорожника або змочують його соком з листя чебрецю, звіробою.

Жало бджоли (оса й інші жалячі комахи його не лишають) витягають пінцетом або голкою, попередньо продезінфікувавши їх. Ужалене місце протирають розрізаним зубком часнику, потім кладуть змочений у холодній воді бинт або компрес з тертої картоплі. Видавлювати і витягати жало пальцями не слід, бо в тіло попаде і та отрута, яка залишилася в ньому.

Укуси комарів дрібні, але болючі, неприємні, особливо для людей зі шкірою, яка легко подразнюється. Від укусів комарів допомагає сік лимону - ним натирають відкриті місця тіла. Укушені місця протирають розчином аміаку. При сильних укусах роблять компрес з тертої сирової картоплі.

Кліща, який увіп'явся в тіло, не можна виривати, його голова може

залишитися в тілі й спричинити згодом нарив. Кліща треба змазати йодом, спиртом, одеколоном, маслом чи олією, гасом, і він сам відпаде.

При укусі будь-якої тварини протягом першої доби необхідно звернутись до лікаря, щоб одержати профілактичні щеплення проти сказу.

Небезпека укусу дрібної неотруйної тварини (вужа, білки, яструба і т. д.) в тому, що в ранку може попасти інфекція від залишків їжі в пащі. Тому ранку від укусу треба негайно промити будь-яким дезинфікуючим розчином.

Розроблено:

Заступником директора
з виховної роботи _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Погоджено:

Заступником директора, який
відповідає за організацію роботи з
безпеки життєдіяльності

(підпис) (прізвище, ініціали)

Головою комісії з питань
охорони праці і техніки безпеки _____

(підпис) (прізвище, ініціали)