**ОБУЧЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ НАВЫКАМ ОКАЗАНИЯ  ПЕРВОЙ  ПОМОЩИ**

**Обучение первой помощи**

Несчастные случаи, травмы и болезни могут случаться с нами внезапно. И большинство из нас к ним всегда не готово. Хотите научиться правильно оказывать первую помощь себе и окружающим людям? Уметь действовать решительно и без паники в кризисных ситуациях? Тогда приходите на курс Красного Креста «Первая помощь».

Первая помощь – это неотложная помощь, которую оказывают больному или пострадавшему человеку до приезда профессиональных специалистов. Помощь оказывается не только в случае физических повреждений или заболеваний, но и в других случаях, при которых необходимо оказание неотложной помощи. Первая помощь также включает психосоциальную поддержку людям в состоянии эмоционального потрясения после пережитого тяжелого события или в случае, когда пострадавший был свидетелем такого события.

**Обучение приемам первой помощи Белорусский Красный Крест** осуществляет в рамках специальной программы, которая:

- учит действовать

- доступна каждому

- ориентирована на обучаемых

**Учит действовать:** курс «Первая помощь» представляет возможность каждому человеку приобрести знания, умения и навыки, необходимые для оказания первой помощи, и укрепить уверенность в себе и в своих действиях в экстремальных ситуациях.

**Доступна каждому:** тренеры и инструкторы обучают только самому необходимому для спасения жизни, облегчения боли пострадавшего, предотвращения дальнейших осложнений. Для обучения на курсе не требуются специальная подготовка или медицинское образование.

**Ориентирована на обучаемых:** программа нацелена на то, чтобы помочь слушателям стать более полезными членами общества, научить их действовать уверенно и быстро при различных экстремальных ситуациях.

**Базовый курс «Первая помощь»**

Курс разработан в соответствии с Европейским стандартом и утвержден Глобальным методическим центром по обучению первой помощи Международной Федерации Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца.

В рамках этого курса слушатели учатся анализировать обстановку и действовать соответствующим образом в неотложных ситуациях, когда промедление в оказании помощи может стоить пострадавшему жизни и привести к различным последствиям.

**Содержание курса**

* Ключевые правила первой помощи
* Алгоритм оказания первой помощи
* Восстановительное положение
* Первая помощи при остановке дыхания
* Первая помощь при нарушении проходимости дыхательных путей
* Первая помощь при кровотечениях
* Первая помощь при ранах
* Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата
* Первая помощь при травмах головы и позвоночника
* Транспортировка
* Первая помощь при ожогах
* Влияние холода и тепла
* Прочие неотложные состояния:
* Боль в груди
* Острая боль в животе
* Обморок
* Инсульт
* Судороги.

**Методы обучения**

Тренинг по оказанию первой помощи Белорусского Общества Красного Креста – это авторский интерактивный курс, в ходе которого слушатели получают необходимую теоретическую подготовку и на практике отрабатывают алгоритмы действий в различных ситуациях. Основа курса – 70% практики. При обучении используются манекены, профессиональный грим и моделирование ситуаций, с которыми можно столкнуться в реальной жизни.

### **Узнать больше о курсе «Первая помощь» и возможностях обучения:**

по телефону: +375445590807

**Инструктор по обучению ПП Куцарская Аксана Владимировна**

**СОВЕТЫ КОТОРЫЕ СТОИТ ЗАПОМНИТЬ «НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ»**

## Я вижу, что человеку плохо. Что мне делать?

Для начала помните, что вы не врач и ваша главная цель — не вылечить пострадавшего, а помочь ему дождаться приезда и помощи профессиональных медиков.

* Первым делом оцените обстановку, убедитесь, что там, где находится пострадавший, вам и ему ничего не угрожает. Не нужно геройствовать: если вы видите рядом провод под напряжением или балку, которая может обвалиться на вас, — отойдите подальше и позвоните в специальные службы.
* Если есть свидетели, выясните, что произошло и как.
* Проверьте, в сознании ли пострадавший. Обратитесь к нему и спросите, не нужна ли ему помощь.  
   Вызовите скорую помощь (103 или 112) или попросите кого-то из толпы ее вызвать.
* Проверьте, есть ли дыхание. Для этого одной рукой запрокиньте голову пострадавшего, а другой поднимите нижнюю челюсть. Щекой наклонитесь к лицу пострадавшего. В течение 10 секунд смотрите на грудную клетку. Если грудная клетка поднимается, а щекой вы ощущаете поток воздуха — дыхание есть.  
     
   2. Как правильно вызвать скорую помощь?

Если рядом есть люди, обязательно выделите из них конкретного человека и попросите вызвать скорую помощь, например: «Мужчина в красной куртке, вызовите скорую и доложите мне». Если вы просто бросите в толпу просьбу — есть вероятность, что никто не захочет брать ответственность и не откликнется на нее.

Диспетчеру нужно четко сказать:

* точный адрес происшествия;
* что произошло;
* кто пострадавший, каково его состояние.

Быстрый и четкий вызов сэкономит время бригаде скорой помощи и увеличит шанс на благополучный исход для пострадавшего.

## 3. Человек без сознания, но дышит. Что делать?

* Вызываем скорую помощь.
* Перемещаем пострадавшего в восстановительное положение. Для этого сначала вытягиваем обе ноги человека прямо. Ближнюю к себе руку пострадавшего отводим в сторону, примерно на 90° от тела.
* Вторую руку прикладываем тыльной стороной ладони к щеке пострадавшего и придерживаем ее.
* Сгибаем дальнюю от вас ногу пострадавшего в колене, после чего тянем ее на себя и тем самым поворачиваем человека на бок.
* После этого важно запрокинуть голову пострадавшего назад, чтобы ничего не препятствовало дыханию, и приоткрыть ему рот.
* Если человек упал в обморок, уложите его в горизонтальное положение. Приподнимите ему ноги, чтобы кровь прилила к голове. Освободите область шеи: расстегните пуговицы на рубашке, расслабьте галстук или шарф. Бить по щекам и обливать его водой не нужно. Если прошло 5 минут, а он не приходит в сознание, вызывайте скорую помощь.

**4. Человек пришел в сознание, но выглядит как-то странно. Как распознать инсульт?**

Стоит запомнить три приема распознавания симптомов инсульта, «УЗП»:

* **У — улыбнись** (попросите человека улыбнуться, посмотрите, не искривился ли его рот);
* **З — заговори** (попросите человека произнести простое предложение, например, «За окном светит солнце». Проверьте, сможет ли человек внятно проговаривать слова);
* **П — подними** (попросите человека поднять обе руки и посмотрите, сможет ли опуститься одна рука вниз или займет какое-то другое положение).

Если человек не может выполнить один или более из этих пунктов, вероятно, у него инсульт. Вызовите скорую помощь и обеспечьте пострадавшему покой: пусть он сидит или лежит в удобной для него позе. Следите за его сознанием и дыханием, поддерживайте психологически.