



# ПЪРВА ПОМОЩ

когато са необходими незабавни и неотложни мерки за спасяване

[www.NFTINI.org](http://www.NFTINI.org)

**Първата (долекарска) помощ** включва **прости и неотложни мерки за спасяване**, които **всеки човек** може (и трябва) да приложи при инцидент с пострадали хора. Това **не замества намесата на лекар** (веднага звъни на [телефон 112](tel:112) (безплатно е и работи включително от заключен (чужд) телефон) и започни да действаш. Всяко отлагане на първата помощ дори само с минути може да означава смърт за някой от пострадалите или настъпване на необратими увреждания – така че, **започни веднага!**

**Спасителната верига** при оказване на първа помощ най-често включва такива действия:

- **ориентиране в обстановката** – какви опасности все още има и можеш ли да ги ограничиш по някакъв начин; какво е състоянието на пострадалите – с предимство са тези **без дишане**, със **силно кръвотечение** и с **шок** (виж по-долу);
- **сигнализиране на телефон 112** – информирай ги кой / коя си; къде и какво се е случило; колко са пострадалите; какво е състоянието им; и изчакай ако има въпроси – **не затваряй телефона** преди те да ти затворят;
- **поставяне в удобна поза** – направи това с **възможно най-малко местене** на пострадалите, като ги ориентираш да лежат **настрани**; разкопчай **стегнатите дрехи** (ако има такива), постави **главата изтегната назад** и виж **езикът да не е „гълтнат“** (виж по-долу);
- **обдишване и сърдечен масаж** – ако дишането е спряло; и/ли ако няма пулс (виж по-долу); ако няколко пострадали едновременно се нуждаят от помощ, по възможност обдишвай и прави сърдечен масаж последователно **един след друг**; ако помагате няколко човека, се разделете или се редувайте;
- **превръзване и обездвижване** – ако можеш, междувременно направи **кръвоспиране** на раните с голяма кръвозагуба, с **превръзка** (в краен случай на крайниците може и с **турникет**); и **обездвижване** на счупените крайници с **импровизирана шина** (виж по-долу).
- **транспортиране** – ако няма линейка, търси начин за транспортиране до най-близката болница; с **най-малко местене** на пострадалите (по възможност на импровизирана носилка от дъска или друга права плоскост) и **без тръскане**; при нужда не спирай обдишването и сърдечния масаж.

**В никакъв случай не излагай себе си на опасност!** Ако ти също пострадаш, не е сигурно дали ще има кой да помогне на теб и останалите. Не влизай в територията на пожар, химично заразяване, високо напрежение, застрашена от срутване сграда, място с риск от експлозия и др.под.

**Ако пострадалият е в съзнание**, на първо място установи контакт с него го накарай да разбере какво възнамеряваш да направиш. Важно е пострадалият **да те разпознае като приятел** и да съдейства, за да бъде помощта ти ефективна. Сега няма време за паника, укоряване, обяснявания или дискусии. **Просто направи каквото знаеш**, като внимаваш да не пристъпваш към неща, за които се съмняваш – за тях **по-добре следвай указанията от телефон 112.**

**Постави пострадалия в удобно положение** – като го местиш минимално и само в краен случай, за да не причиниш допълнителни усложнения (напр. разместване на счупени кости). Най-добре тялото да бъде настрани, с **изтегната назад глава и насочена по диагонал надолу уста** (за да се отворят дихателните пътища и ако има повръщане или кръв, съдържанието да изтече, вместо да причини задавяне). Ако **езикът е „глътнат“**, бръкни с пръсти в устата и го изтегли от гърлото. Ако има **обилно кървене**, повдигни по възможност кървящите крайници над нивото на сърдечната област (с възможно най-малко размествания). **Разхлаби стегнатите дрехи** (ако има такива). **Ако е студено**, завий пострадалия с каквито подръчни средства за затопляне има наоколо, за да не падне критично ниско температурата му. **Ако грее слънце**, покрий го или му направи сянка, за да не прегрее. Ако сте на шосе и не можеш да го изместиш встрани, постави срещу движението на платното **ясно обозначение** (напр. автомобилен предупредителен триъгълник) – на **60** крачки (**200** крачки на път с разрешена скорост над **80 km/ч.**; зад завоя, ако се намирате след такъв).

**Дишането е основен фактор за поддържане на живота** – ако дишането спре, до **няколко минути** животът приключва. При инцидент най-напред провери дали пострадалият диша (като проследиш дали гърдите се издуват и като приближиш буза пред лицето, за да усетиш дъха на пострадалия). Ако няма дишане **10 секунди** и повече, незабавно започни изкуствено обдишване по метода **„уста в нос“** (или **„уста в уста“**, ако първото е невъзможно). Увери се, че **езикът не е „глътнат“** и гърлото не е запушено с нещо друго; **изтегли главата назад** и **повдигни брадичката му**; **запуши устата му плътно с ръка** и поеми въздух; **обхвани ноздрите му с устни** и **вдухай вътре поетия въздух** – ако всичко е наред, гърдите трябва да се издуят, а след това да се отпуснат. При някои хора обдишването „уста в нос“ не е възможно поради запушвания в носоглъдката – тогава обдишвай „уста в уста“, като запушиш носа с пръсти. Необходими са **10-20 обдишвания** на всяка минута.

**Задавянето води до частично или пълно блокиране на дишането** и до няколко минути може да доведе до приключване на живота. При задавяне лицето на пострадалия се зачервява, посинява или преbledнява, държи се за гърлото и прави опити да вдиша, придружени от свистене и хъркане (непълно задавяне) или без звук (пълно задавяне). Ако задавянето е непълно, окуражавай пострадалия да кашля, за да изхвърли попадналото в дихателните пътища предмет. Ако задавянето е пълно (кашлянето е невъзможно), наведи пострадалия напред и докато го държиш, **нанеси до 5 удара** с длан по гърба му в областта между лопатките, като след всеки удар проверяваш дали не е изкашлял предмета, с който се е задавил; след **5<sup>те</sup>** удара постави едната си ръка свита в юмрук на един пръст над пъпа му, постави другата си ръка върху първата и направи **до 5 притискания навътре и нагоре**, като след всяко притискане проверяваш дали не е изкашлял предмета; редувай до **5 удара** с до **5 притискания**, като не забравяш **да потърсиш помощ**, ако предметът не може да се изкашля.

**Спирането на сърцето също рязко застрашава живота** – ако няма пулс (напипай на врата или на ръката под дланта), доставеният с дишането кислород не достига до организма и **до няколко минути** животът приключва. Трябва без забавяне да започнеш сърдечен масаж. Постави пострадалия **на гръб** и застани **на колене до рамото му**; постави **дланите си една над друга върху слънчевия му сплит**; **раменете ти трябва да са над дланите**; натискай **30 пъти до 5-6 cm** надолу. Изричането на *„Господи, помилуй!“* (ако вярваш – още по-добре) е подходящ интервал между натисканията. **На всеки 30 натискания обдишвай по 2 пъти** „уста в нос“ (или „уста в уста“ при необходимост). Продължавай до възстановяване на пулса и дишането (не спирай за излишни проверки); до доставяне и прилагане на **автоматичен дефирилатор**; до идването на лекар; или до изчерпване на силите ти – повече от това очевидно няма да помогне.

**Обдишването и сърдечният масаж са изморителни** – ако помагате няколко човека, редувайте се през **2-3 минути** – като се сменяте без да изпускате ритъма, най-добре след обдишване.

**Инфарктът** е сред често срещаните причини за спиране на сърцето. Отличава се с рязко или постепенно настъпване на **болка / стягане в областта на гърдите, врата и лявата ръка**; бледа кожа; студена пот; ускорен пулс и повърхностно учестено дишане; виене на свят. В такъв случай на първо място **сложи пострадалия да полегне удобно**; разкопчай **стегнатите дрехи** (ако има такива); ако има някакъв **предписан от лекар медикамент за сърце** и е в състояние да го приеме, помогни му; не спирай да наблюдаваш **съзнанието, дишането и пулса** на пострадалия. Дори и симптомите да отшумят, не пропускай да потърсиш лекарска помощ – инфарктът може да доведе до сериозни увреждания или след не дълго време да настъпи нов, по-сериозен и застрашаващ пристъп.

**Инсултът** е типична причина за увреждане на мозъка, което често води до приключване на живота. Съпътстван е от **изтръпване, слабост, парализа на крайниците от едната страна на тялото**; парализа на едната страна на лицето и увисване на външния ъгъл на едното око и устата; неконтролируемо слюноотделяне от едната страна на устата; издаване на нечленоразделни звуци вместо говорене; двойно или замъглено виждане; гадене; нарушен баланс и координация; внезапно силно главоболие; загуба на съзнание. На първо място **сложи пострадалия да полегне удобно**; разкопчай **стегнатите дрехи** (ако има такива); ако има някакъв **предписан от лекар медикамент** и е в състояние да го приеме, помогни му; не спирай да наблюдаваш **съзнанието, дишането и пулса** на пострадалия. Не пропускай да потърсиш лекарска помощ – с всяка изминала минута шансовете за последващо възстановяване намаляват.

**Загубата на много кръв рязко застрашава живота** – в такъв случай (напр. при сериозни рани) трябва приоритено да ограничиш кръвозагубата. Изтичането на много кръв е видно освен от голямото количество кръв, също от ускорения слаб пулс, учестено повърхностно дишане, бледа и хладна кожа с едри капки пот, посиняване в основата на ноктите, устните, под очите и др. При възможност накарай пострадалия **да притисне силно раната с ръка** – а ако той не може да стори това, направи го вместо него; **повдигни наранения крайник** по-високо от нивото на сърцето; направи **компресивна превръзка** върху раната с триъгълна превръзка или марля и бинт, или подръчни текстилни материали (напр. откъснати от наличните дрехи); ако кръвозагубата от крайника не може да се спре с превръзка, в краен случай **направи турникет**, като пристегнеш крайника преди мястото на раната с шнур или връв. Запиши часа и минутата на пристягането и при идване на лекар докладвай кога е направено. В случай на **изстиване / посиняване / изтръпване** на крайника (или след **не повече от час**) **отхлаби турникета** (освен ако крайникът вече липсва и спираш кръвотечението на мястото на откъсването му).

**Внимавай да не инфектираш раната**. Ако нараняването е на крайник, **първо почисти здравата кожа** около раната, а след това промий **раната само със сапун и силна струя вода**, преди да превържеш или след като пристегнеш с турникет. **Не промивай дълбоки рани на главата, гърдната и коремната кухина**. При **дълбока гърдна рана, която прониква в белия дроб** (излиза въздух (балончета) по време на дишане; повърхностно, бързо и неравномерно дишане; посиняване на устните, ушите, носа, пръстите на ръцете, лицето; кашлица с кървава пяна) покрий с квадратна превръзка и найлон, като залепиш с левкопласт от трите страни и оставиш отдолу без лепенка – образува се клапа, която не позволява при вдишване въздухът да влиза директно в белия дроб. При **дълбока коремна рана**, от която **част от органите се подават навън**, не се опитай да наместваш органите обратно; покрий с мокри (по възможност стерилни) марли; мокри и избягвай всякакво по-нататъшно разместване.

**Отравяне може да бъде предизвикано от различни токсични вещества**. Обикновено се наблюдават стомашни спазми; много разширени или много стеснени зеници; лепкава кожа; бледост, зачервяване или посиняване; гадене и повръщане; гърчове; изгаряния; проблеми с кръвното налягане; загуба на съзнание; спиране на дишането и пулса; и др. **Избягвай пряк контакт** с отровните вещества. Ако е възможно, постави **лични предпазни средства** (напр. ръкавици, предпазни очила, защитно облекло) и в никакъв случай **не влизай в зона на отравяне, ако не знаеш какво правиш**; имай предвид, че **проста марля пред устата няма да те предпази** от по-агресивни токсични вещества. По възможност

**незабавно изведи пострадалия от зоната на отравяне.** При натравяне с токсични вещества като **цианид, сероводород, корозивни вещества, органофосфати** и др., **не прилагай обдишване** (за да не се натровиш и ти). Постави пострадалия в удобно положение настрани и устата по диагонал надолу. Ако очите и кожата са поразени от **основи и киселини**, започни да **промиваш с много вода**, като внимаваш отмиващата вода да не се разлива по незасегнати части от тялото или по теб. Ако очите и кожата са поразени от **сухи химикали или прахове**, първо **измети физически** отровните вещества от пострадалия (напр. с четка, суха кърпа и др.), като внимаваш частици от веществата да не попаднат по незасегнати части от тялото или по теб; и след това започни да **промиваш с много вода**.

**Ухапването от кърлеж може да предизвика фатални инфекции.** Инфекция може да предизвика и невнимателно смачкване на кърлежа, при което течност от вътрешнота му **пръсне в окото**; или от **разтъркване на окото със замърсена ръка**. При навлизане и пребиваване в гъста растителност (вкл. тревни площи и паркове в селищата), както и при контакт с животни, **проверявай** по тялото си за кърлежи. Ако намериш такива (в някои случаи могат да са **доста дребни**), **хвани с нокти възможно най-близо до кожата и без да стискаш прекалено, изтегли с рязко движение**. Важно е главата или част от устния апарат да не се откъсне от тялото на кърлежа и да остане в кожата. Важно е и това – при изтеглянето кърлежът да не бъде стискан до степен, че да повърне засмуканото съдържание обратно.

**Настъпването на шок води до спиране на дишането и сърдечната дейност**, и до няколко минути може да доведе до приключване на живота. Шок може да настъпи от силна **алергична реакция** към **химични съединения, цветен пращец, животински косми, ужилване от насекоми**; а така също – от **значителна загуба на кръв**.

**Алергичният шок** е съпроводен от парене, загуба на глас, сърбеж, обрив, подуване на лигавиците, затруднено дишане, кашлица, мускулни спазми, загуба на съзнание.

**Шокът от кръвозагуба** е съпроводен от замайване, неразположение, отмаляване, бледост, изпотяване, тръпки, гадене, бързо и повърхностно дишане, загуба на съзнание.

**При шок сложи пострадалия да полегне удобно** на спокойно място. Разкопчай **стегнатите дрехи** (ако има такива). **Ако шокът е алергичен**, незабавно изведи пострадалия от зоната с алергени; ако има предписан от лекар медикамент срещу алергия и е в състояние да го приеме, помогни му; постави студен компрес върху гърлото и гърдите. **Ако шокът е от кръвозагуба**, трябва спешно да спреш изтичането на кръвта. Във всички случаи пази пострадалия от **изтичане и прегряване**; не спирай да наблюдаваш **съзнанието, дишането и пулса**.

**Обездвижват се счупени крайници, изкълчвания, наранена глава или гръбнак.** Обездвижване се прави и при дълбоки рани в **гърдната или коремната област**. Счупени крайници се обездвижват с прави летви, бинт, връв и други, за да се оформи импровизирана шина, като без излишни размествания стабилизираш мястото на счупването и съседните стави. Ако има разкъсани тъкани и/ли излезли кости навън, както и при изкълчени стави, не намествай преди идването на лекар. Не опитвай да вадеш **чуждо тяло, заседнало в рана** (парче стъкло, ламарина и др.) – обездвижи го, за да предпазиш от разместване и допълнително увреждане. При **нараняване на черепа, врата или гръбнака** обездвижи главата, врата и гръбнака – като поставиш и привършеш пострадалия напр. върху права дъска и пр. всяко неправилно разместване може да увреди или убие пострадалия. Следи за настъпване на **шок**.



Разпространява се **за свободно ползване** съгласно Лиценза за Свободна документация **GNU-FDLv1.3** – срещу което се задължаваш да цитираш авторството, да не ограничаваш свободата и да не създаваш заблуждаващо впечатление, че те подкрепяме. Copyright © 2019 **НФТИНИ** при КТ „Подкрепа“