**Правила оказания первой медицинской помощи**

Правила оказания первой помощи - это простые и необходимые каждому знания, которые помогут произвести немедленную помощь пострадавшим прямо на месте происшествия. Бывают ситуации, когда знания о первой медицинской помощи приходится применять самому пострадавшему. По статистике до 90% погибших могли бы остаться в живых в случае оказания своевременной и квалифицированной первой помощи в первые минуты после происшествия.

Однако, в случае неправильного оказания первой доврачебной помощи, Вы сами можете стать виновником трагедии, со всеми вытекающими последствиями в соответствии с законами РФ. Поэтому, первое что нужно сделать в случае чрезвычайной ситуации - это вызвать скорую помощь или спасателей. Не пытайтесь делать серьезные вмешательства, исключаются медикаменты и оперативные вмешательства, делайте лишь необходимое для спасения жизни, об остальном позаботятся врачи. Оцените ваши возможности по оказанию первой медицинской помощи: возможно, Вам угрожает серьезная опасность.

**Признаки жизни**

Признаки жизни - это дыхание и пульс. В крайних ситуациях следует обратить особое внимание прежде всего на:

1. проходимость дыхательных путей пострадавшего и способность к самостоятельному дыханию;
2. надлежащую циркуляцию крови.

**Контроль дыхания**

Дыхание необходимо оценивать по нескольким показателям:

1. Посмотрите на грудь и живот - есть ли их движение; убедитесь, что движения спокойные и регулярные;
2. Послушайте близко ото рта или носа пострадавшего: слышны ли звуки дыхания;
3. Почувствуйте дыхание пострадавшего на своей коже лица.

Если у пострадавшего отмечается спокойное дыхание, то направьте ваше внимание на выявление каких-либо других повреждений. Если пострадавший находится в бессознательном состоянии (и характер травм позволяет), придайте ему "положение отдыха", чтобы обеспечить адекватное и надежное поступление воздуха.

# Если дыхание отсутствует

Это означает, что дыхание остановилось, и вы должны обеспечить поступление воздуха в легкие пострадавшего. Если сохранены движения груди и живота, но воздух не поступает и не выдыхается через нос или рот, то, возможно, произошла закупорка дыхательных путей, и вам необходимо их освободить. Вы должны действовать очень быстро, чтобы восстановить поступление воздуха в легкие. Кричите, просите, чтобы кто-нибудь вызвал машину "скорой помощи".

# Кровообращение

О состоянии кровообращения судят по показаниям пульса. Пульс-это повторяющаяся непродолжительная волна давления, которая проходит по артериям всякий раз, когда сокращается желудочек сердца и выталкивает в них кровь. Частота и качество пульса могут существенно различаться: от медленного и полного до быстрого, слабого и прерывистого наполнения.

Учащенный, слабый пульс характерен для шокового состояния, его сложно уловить, особенно в критической ситуации, когда у оказывающего помощь человека сердце учащенно бьется от паники, и пульс может быть сильнее, чем у пострадавшего.

По этой причине нащупывание пульса в обычном месте, на стороне большого пальца, в 1,5 см выше запястья и в 1,5 см от края руки (а), может быть ненадежным. В таких ситуациях лучше всего определять пульсацию сонных артерий на шее. Сонные артерии - это крупные сосуды, проходящие по обе стороны от кадыка (от выступа гортани) (b).

**Определение пульса**

1. Если вам необходимо успокоиться, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
2. Определяйте пульс только кончиками двух пальцев. Положите их справа или слева от кадыка, без нажима.
3. Скользите пальцами назад, по стороне кадыка, так, чтобы они попали в вертикальную бороздку между ним и мышцей, расположенной сбоку от него (с).
4. Если вы не почувствуете пульс сразу, надавите кончиками пальцев чуть ближе и чуть дальше от кадыка, пока не нащупаете его биение.