

Взаємодія з рятувальними службами передбачає участь обох сторін. Адже ефективна допомога залежить не лише від професіоналізму рятувальників, а й від відповідальної поведінки людини, її емоційного стану в критичній ситуації. Важливо в кожній ситуації усвідомлювати свою громадянську відповідальність, діяти чітко й злагоджено.

10. Об'єднайтеся в пари. Оберіть будь-яку надзвичайну ситуацію. Розіграйте в ролях ситуацію виклику відповідної рятувальної служби: “диспетчер / диспетчерка” — “абонент / абонентка”.

- ✧ Пригадай, яку інформацію слід надавати диспетчеру в надзвичайній ситуації.
- ✧ Яких правил поведінки необхідно дотримуватися свідку надзвичайної ситуації після повідомлення про подію в рятувальну службу?



1. Вибухонебезпечні предмети загрожують життю і здоров'ю людини. Вони можуть спрацювати під дією різних чинників (тертя, удару чи інших механічних дій), тому завжди проявляй обережність у разі виявлення таких предметів.
2. Недотримання вимог безпеки у разі виявлення вибухонебезпечних предметів може призвести до тяжких наслідків і коштувати найдорожчого — твого життя. Будь уважним / уважною, не ризикуй!
3. Знешкоджувати вибухонебезпечні предмети мають право тільки фахівці піротехнічних груп, які пройшли спеціальну підготовку і мають практичні навички роботи.
4. Ефективність допомоги в надзвичайних ситуаціях залежить не лише від професіоналізму рятувальників, а й від усвідомленості, спокою і відповідальності кожної людини в критичній ситуації.



svitdovkola.org/zbd9/6

§ 6. Невідкладна домедична допомога

Не треба рятувати світ, спробуй урятувати хоча б когось.

*Сергій Жадан,
український письменник, музикант і громадський діяч*



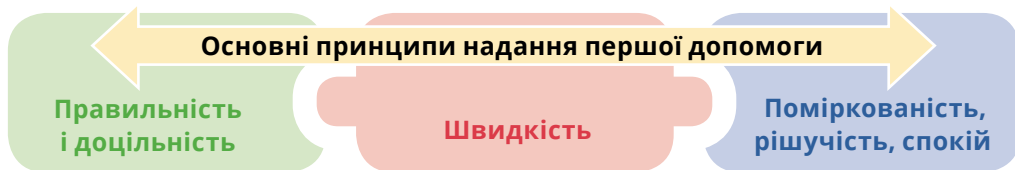
1. Як ти розумієш слова Сергія Жадана?
 - ✧ Чому порятунок окремої людини важливіший, ніж порятунок усього світу? Поясни свою думку.

Чому перша допомога важлива?

2. Пригадай, що таке перша допомога. Яка основна мета невідкладної домедичної допомоги як частини першої допомоги?
- ☀ Чи може таку допомогу надати людина без медичної освіти?
 - ☀ Чи є вміння надавати домедичну допомогу життєво важливими для людини? Чому? Обґрунтуй відповіді.

Перша допомога — це насамперед прояв людяності й громадянської відповідальності. Що більше людей у суспільстві володіють уміннями надавати допомогу, то безпечнішим воно стає загалом. Так ми формуємо своєрідний “ланцюжок виживання”, де кожна людина може стати опорою для іншої. Як у мирний час, так і в умовах невизначеності (наприклад, під час стихійних лих, військових конфліктів, техногенних катастроф, соціальних заворушень) ці вміння стають не просто бажаними, а життєво необхідними для кожного громадянина.

3. Розкрий значення кожного з принципів надання допомоги.



Оптимальний термін надання допомоги:

- у разі зупинки серця чи припинення дихання — близько 5 хв,
- при ураженні небезпечними хімічними речовинами — до 10 хв,
- критична кровотеча потребує швидких дій — не більше 3 хв.

Однак незалежно від виду ураження, що раніше людина отримає допомогу, то більше шансів зберегти її життя.

Із чого розпочати надання невідкладної домедичної допомоги?

4. Пригадай алгоритм дій під час надання першої домедичної допомоги. Визнач послідовність дій під час надання домедичної допомоги потерпілій людині в різних станах.

Визначення стану потерпілої особи — основа будь-якої домедичної допомоги. Без цього всі подальші дії можуть не тільки не мати ефекту, а й зашкодити. Перші секунди, навіть миті такої допомоги слід присвятити саме оцінюванню стану постраждалої особи. Це дасть змогу зосередитися на головних загрозах її життю та здоров'ю, а також визначити послідовність дій — а отже значно підвищити шанси на виживання.

- Пригадай алгоритм визначення стану потерпілої особи. Переглянь і доповни інфографіку: підпиши дії в межах оцінки стану потерпілого / потерпілої.
- Попрацюйте в групах. Ознайомтеся з описом станів уявних потерпілих. Проаналізуйте їх і змодельуйте надання першої домедичної допомоги.

Тобі вже відомо, що особливо потребують домедичної допомоги потерпілі в невідкладних станах, спричинених хворобами, травмами, отруєннями чи іншими критичними подіями. У таких станах вирішальну роль відіграє час: що швидше розпочато адекватну допомогу, то вищі шанси на виживання й менші ризики тяжких ускладнень для потерпілих.

УВАГА!

Якщо немає впевненості
у власній безпеці,
не розпочинай надавати
допомогу!

- Пригадай, що таке невідкладний стан. Які заходи передбачає допомога в таких ситуаціях?

Чому кровотечі потребують невідкладної допомоги?

Із курсу біології ти знаєш, що кров виконує в організмі низку важливих функцій. Коли організм втрачає кров, ці функції порушуються і розпочинається кисневе голодування (гіпоксія).

Крововтрата — це стан організму, що виникає внаслідок кровотечі.

Стан особи в разі крововтрати залежить від інтенсивності кровотечі та об'єму втраченої крові.

ЗАГАЛЬНІ ОЗНАКИ (СИМПТОМИ) КРОВОВТРАТИ



Блідість шкірного покриву



Прискорене серцебиття



Порушення зору



Запаморочення, сонливість



Зниження артеріального тиску



Спрага



Загальна слабкість, млявість



Прискорене, поверхневе дихання (задишка)



Проступання холодного поту

- Ознайомся із переліком видів крововтрати. Проаналізуй їх можливі наслідки й розкажи про особливості надання допомоги в кожному випадку.

Зупинка інтенсивної зовнішньої (критичної) кровотечі — першочергове завдання в наданні домедичної допомоги.

Ти вже ознайомився/ознайомила-ся з ознаками критичної кровотечі, а тому за потреби зможеш легко її розпізнати. Найголовніше в разі такої кровотечі — якомога швидше зупинити втрату крові. Для цього існують три ключові методи: прямий тиск на рану, накладання турнікета, тампонування рани й прямий тиск.



D — Direct Pressure
прямий тиск на рану



T — Tourniquet
накладання турнікета



P — Packing / Pressure
тампонування рани
та прямий тиск

Під час практичних занять ти матимеш змогу докладніше ознайомитися з методами зупинки кровотеч та особливостями їх застосування.

Коли необхідна серцево-легенева реанімація?

Якщо людина неспритомніла, у неї не відчувається серцебиття та припинилося дихання (або виникають поодинокі неефективні вдихи) — це ще один критичний стан, який потребує негайної допомоги. Спричинити його можуть гостра легенево-серцева недостатність, важка черепно-мозкова травма, інсульт, утоплення, сильне отруєння тощо. У такому разі треба негайно розпочати серцево-легеневу реанімацію (СЛР) — комплекс невідкладних заходів, спрямованих на відновлення життєво важливих функцій організму: кровообігу та дихання.



9. Пригадай послідовність дій під час СЛР. Які основні правила її проведення?

☀ Відпрацюй алгоритм проведення СЛР під час практичних занять.

Учасно розпочата СЛР збільшує шанси людини вижити до прибуття медиків.

Як надати домедичну допомогу в разі опіків та отруєння чадним газом?

Ще одним невідкладним станом потерпілого/потерпілої можуть стати опіки — ураження тканин організму, що виникають унаслідок дії високих температур, електричного струму, хімічних речовин або випромінювання. Такі травми є найпоширенішими й можуть варіюватися від легких і незначних до вкрай небезпечних, що вимагають негайної домедичної допомоги.

дичної та медичної допомоги. Ступінь ушкодження тканин є ключовим фактором, що визначає його тяжкість, а також прогноз для потерпілого/потерпілої.

10. Назви ступені опіків. Які ознаки притаманні кожному з них?

- ✧ Розпізнай на основі опису стану потерпілих, про який ступінь опіку йдеться.

Одна з найпоширеніших причин отримання термічних опіків — пожежі. Пожежі небезпечні не лише через пряму дію вогню та високу температуру, а й через отруєння продуктами горіння. Унаслідок пожеж люди часто зазнають опіків і можуть отруїтися чадним газом.

Ти вже знаєш, що навіть низька концентрація чадного газу в повітрі може спричинити тяжке отруєння за короткий проміжок часу. Якщо сталось отруєння чадним газом, то треба діяти негайно. Адже цей “тихий убивця” спричинює кисневе голодування організму. Коли кров уже не може переносити кисень, відмирають клітини і тканини організму. Тож не можна ігнорувати навіть малопомітні симптоми отруєння чадним газом, адже стан потерпілого/потерпілої може погіршитися дуже швидко. Ключовим у наданні невідкладної домедичної допомоги в такому стані є припинення дії отруйного газу на організм і постачання кисню.



11. Переглянь відео про невідкладну медичну допомогу в разі опіків та отруєння чадним газом.

- ✧ Після перегляду відео об'єднайтеся в пари. Оберіть алгоритм надання допомоги — у разі опіків та отруєння чадним газом. Накресліть покрокову схему-алгоритм. Представте результати своєї роботи в класі.

Як рятувати людей під час пожежі та з-під завалів?

Пожежа — це лихо, що смертельно загрожує життю та здоров'ю людей і призводить до значних матеріальних збитків. Виникнути вона може будь-де: у школі, у квартирі, на вулиці, на виробництві, в офісі, у парку, лісі тощо.

Пожежі часто завдають непоправної шкоди як людям, так і довкіллю. У разі займання треба негайно рятувати себе і всіх, хто поряд.





12. Пригадай алгоритм дій під час пожеж. Уяви себе інструктором / інструкторкою з техніки безпеки на підприємстві. Як ти поясниш колективу, як потрібно діяти під час пожежі?



Унаслідок руйнувань будівель, спричинених військовими діями, стихійними лихами чи техногенними катастрофами, виникають завали. Вони є причиною таких небезпек, як-от фізичні травми, асфіксія (або задуха), синдром тривалого здавлення (краш-синдром), переохолодження / перегрівання, психічні травми.

Якщо так сталося, що людина опинилася під завалами, у жодному разі не намагайся самотужки розбирати їх і надавати допомогу. Це загрожує твоєму життю і життю постраждалої людини.



13. Ознайомся з рекомендаціями Міністерства охорони здоров'я щодо дій у разі небезпеки обвалу будівлі та наслідків її обвалу. У парах проаналізуйте одну із ситуацій та обговоріть, наскільки правильними в ній були дії підлітків.



Пам'ятай!

Не розбирай завали самотужки!

Клич на допомогу!

Телефонуй екстреним службам
за номерами:
101, 102, 112!



1. Перша допомога — це дії, які може виконати людина, що має відповідні базові вміння, у надзвичайних ситуаціях до приїзду фахівців. Невідкладна домедична допомога включає зупинку кровотечі, серцево-легеневу реанімацію, допомогу при опіках, отруєннях, травмах та інших невідкладних станах.
2. Зупинити кровотечу — означає врятувати життя людини. Спиняти кровотечу слід правильно й швидко, адже в разі сильної кровотечі відлік іде на хвилини.
3. Якщо припинилося серцебиття, важливо негайно діяти. Виконувати СЛР може навчитися кожен, щоб допомогти в критичний момент.
4. У надзвичайних ситуаціях головне — не панікувати, а діяти за алгоритмом. Подолання небезпеки потребує чітких і врівноважених дій.