



ПЛАН НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ



ВПРАВА 25: ЗБІР АПТЕЧКИ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ!



Мета: упорядкувати свої запаси так, щоб у потрібний момент вони були під рукою.

Почніть із перевірки домашньої аптечки та всіх засобів першої допомоги. Перегляньте ліки та позбудьтеся тих, що втратили придатність або мають прострочений термін. Не зливайте медикаменти в унітаз чи раковину. Управління охорони здоров'я штату Орегон надає інструкції щодо безпечної утилізації, зокрема інформацію про постійні пункти збору у межах усього штату.

ДОМАШНЯ АПТЕЧКА

Скористайтеся цим списком, щоб укомплектувати аптечку для дому. Адаптуйте її відповідно до ваших медичних потреб і потреб близьких (наприклад, автоінжектори адреналіну, ліки чи інші медичні засоби):

- Побутовий відбілювач 10% для знезараження
- Стерильні марлеві серветки розміром 4 дюйми (кілька)
- Марлеві серветки розміром 4 дюйми для перев'язування великих порізів
- Еластичний бинт типу Ace (4 чи більше)
- Лейкопластирна стрічка (2 рулони чи більше)
- Протизапальні знеболювальні засоби (НПЗП, наприклад, ібупрофен)
- Антисептичні серветки для очищення рук
- Стерильні пластирі різних розмірів для невеликих порізів (10-12 чи більше)
- Пакети для біологічних відходів об'ємом 3-5 галонів
- Холодові компреси
- Піпетка
- Проносні засоби та препарати від діареї
- Нітрилові медичні рукавички (6 пар чи більше)
- Знеболювальні засоби (наприклад, ацетамінофен)
- Polysporin або інший антисептичний гель
- Бинт у рулоні шириною 2 дюйми (2 чи більше)
- Ножиці (якісні медичні ножиці, також називаються травматологічними)
- Термоковдра (для надзвичайних ситуацій)
- Суперклей
- Хірургічний лубрикант
- Термометр
- Трикутні бинти (4 чи більше)
- Пінцет

АПТЕЧКИ ДЛЯ АВТОМОБІЛЯ ТА ТРИВОЖНОЇ СУМКИ

Для меншої тривожної сумки, яку можна зберігати в автомобілі, скористайтеся цим списком, щоб переконатися, що у вас є найнеобхідніше:

- Спиртові серветки
- Ватні палички
- Антибактеріальна мазь
- Миттєвий холодний компрес
- Бинти: клейкі та еластичні
- Фіксуючі смужки типу «метелик»
- Шини для пальців
- Марлеві серветки
- Рукавички
- Лейкопластирна стрічка
- Ножиці
- Пінцет



ВПРАВА 26: ПРОЙДІТЬ НАВЧАННЯ З НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ



Мета: офіційне навчання з надання першої допомоги є найкращим способом опанувати нові навички або освіжити свої знання, щоб у разі надзвичайної ситуації ви могли допомогти тим, хто поруч.

Пройдіть підготовку з базових навичок першої допомоги. Візьміть із собою друзів і сусідів, щоб навчання проходило цікавіше. Ви можете почати з основ, пригадати те, що вивчали раніше, або перейти до більш поглибленого рівня надання першої допомоги. Оберіть курс, який пропонують у вашій місцевості, багато курсів також доступні онлайн.

МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ НАВЧАННЯ

Найкраще розпочати пошук курсів із надання першої допомоги через місцеві державні установи та громадські організації. Такі організації можуть пропонувати курси у вашому районі:

- Місцева пожежна служба.
- Окружний департамент охорони здоров'я.
- Спортивний зал або оздоровчий клуб.
- Відділ охорони праці вашого роботодавця.
- Лікарня у вашому районі.



Американський Червоний Хрест також проводить курси першої допомоги для громади. Відвідайте веб-сайт навчальних програм Американського Червоного Хреста <https://www.redcross.org/take-a-class>, щоб знайти найближчі до вас курси. Червоний Хрест також пропонує онлайн-навчання. У вашій громаді також можуть проводити навчання «Зупини кровотечу» (Stop the Bleed).

Хочете зробити наступний крок? Може бути корисним пройти курс першої допомоги в умовах дикої природи, який зосереджується на допомозі, яку ви можете надати, коли рятувальні служби недоступні. Такі курси першої допомоги в умовах дикої природи часто пропонують National Outdoor Leadership School і REI.

ВПРАВА 27: ПРАКТИКУЙТЕ НАВИЧКИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ



Мета: регулярно застосовувати навички на практиці!

Практика навичок першої допомоги допоможе вам почуватися впевненіше, якщо вам доведеться доглядати за травмованими або хворими членами родини, друзями чи сусідами. Практика також є найкращим способом підтримувати знання та почуватися впевнено, коли виникає потреба надати допомогу. Продовжуйте шукати нові можливості для відпрацювання, щоб поступово вдосконалювати свої навички!

Пов'язка з футболки: Якщо ви, член вашої родини або сусід травмували ключицю, плече або руку і не маєте доступу до екстрених служб, ви можете використати футболку як пов'язку для підтримки руки. Щоб потренуватися це робити, просуньте голову в основний отвір футболки, ніби збираєтеся її одягнути. Потім обережно просуньте травмовану руку в найближчий рукав і дозвольте еластичності тканини підтримувати руку, доки ви не зможете отримати доступ до екстрених служб.

Фіксація пальця: Коли палець підвернувся або зламаний, існують підручні способи зафіксувати його, доки ви не отримаєте допомогу. Попрактикуйтеся, взявши паличку від морозива (або гілочку чи шматок металу) та трохи стрічки. Прикладіть паличку до пальця, щоб він не згинався, і обмотайте стрічкою верхню та нижню частини пальця, щоб закріпити паличку. Якщо у вас немає палички, щоб зафіксувати палець, ви можете примотати його до сусіднього пальця. Обмотайте стрічкою травмований палець разом із сусіднім, як верхню, так і нижню частини.

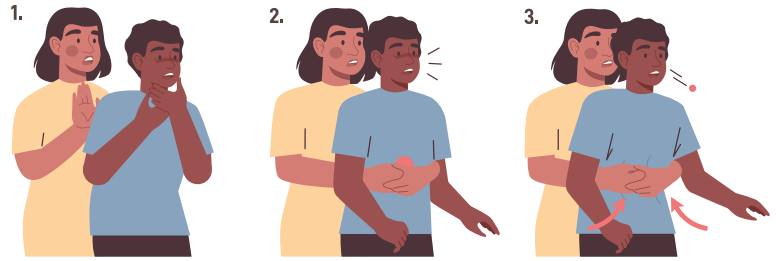
Фіксація щиколотки: Розтягнення щиколотки є поширеною травмою. Щоб зафіксувати щиколотку еластичним бинтом, розмістіть травмовану стопу під кутом 90 градусів до гомілки, почніть обмотування з нижньої частини гомілки та накладайте бинт у формі вісімки навколо щиколотки для додаткової підтримки.



Медичні фахівці рекомендують впевнено володіти такими навичками першої допомоги:

Серцево-легенева реанімація (СЛР). СЛР передбачає натискання на грудну клітку та штучне дихання для людини, у якої серце зупинилося і перестало перекачувати кров. Американський Червоний Хрест регулярно проводить навчання з СЛР і надає покрокові інструкції щодо її виконання.

Коли людина подавилася, перебуваючи при свідомості. Існує проста техніка, яку можна застосувати, щоб допомогти видалити сторонній предмет із дихальних шляхів людини, яка при свідомості та подавилася: 1. Нанесіть 5 ударів між лопатками. 2. Виконайте 5 абдомінальних поштовхів. 3. Повторюйте, доки предмет не буде видалено. Цю техніку слід застосовувати лише тоді, коли людина не кашляє, не може говорити або дихати та подає сигнал про допомогу (зазвичай тримається руками за горло). Ви також можете застосувати варіант цієї техніки до себе.



Сильна кровотеча. Сильна кровотеча може призвести до смерті вже за п'ять хвилин, тому важливо знати, як її зупинити. Програма «Зупини кровотечу», яку можна знайти на веб-сайті www.stopthebleed.org, пропонує навчання з контролю кровотечі та навчає трьом швидким діям для її зупинки:

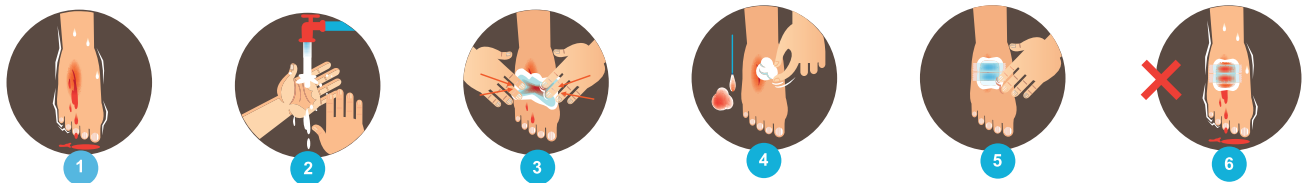


1. Натисніть руками на рану.
2. Заповніть рану матеріалом і притисніть.
3. Накладіть джгут.

Шок. Шок є небезпечним для життя станом, що виникає, коли життєво важливі органи не отримують достатньо кисню. Надання допомоги у разі шоку передбачає підтримання людини у теплі та комфорті до прибуття допомоги шляхом таких дій:

- Послабити тісний одяг.
- Укрити курткою або ковдрою.
- Забезпечити нерухомість та положення лежачи на спині.
- Підтримати та заспокоїти людину.
- Утриматися від надання їжі або напоїв.

Рани. Підтримання ран у чистоті, навіть незначних, допомагає запобігти інфекції. Чистими руками обережно притисніть рану, доки кровотеча не зупиниться, промийте її чистою водою та нанесіть антибактеріальний крем або мазь. Невеликі подряпини або порізи можуть не потребувати пов'язки, для інших ран після очищення може знадобитися накласти чисту, стерильну пов'язку, що не прилипає. Змінюйте пов'язку щонайменше один раз на день або коли вона намокає чи забруднюється.



ЩОБ ОТРИМАТИ ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ ЩОДО ЦЬОГО РОЗДІЛУ, ВІДВІДАЙТЕ ВЕБ-САЙТ ПРОГРАМИ BE 2 WEEKS READY УПРАВЛІННЯ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ШТАТУ ОРЕГОН ЗА АДРЕСОЮ

www.oregon.gov/oem/be2weeksready

