

7

ПЛАН НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ



Після стихійного лиха система екстреної медичної допомоги буде перевантажена, і допомога може затримуватися. Опанування навичок надання допомоги при різних травмах і захворюваннях допоможе вам і людям, про яких ви турбуєтеся, підготуватися та може врятувати життя. Ви є допомогою, поки вона не прибуде.

ШВИДКІ КРОКИ ДЛЯ ПОЧАТКУ

- Три «З» першої допомоги
- Збір аптечки першої допомоги
- Закон доброго самарянина штату Орегон

ТРИ «З» ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

Збереження життя:

- Почніть із такого: кровообіг, дихальні шляхи та дихання.
- Оцініть стан кровообігу постраждалої людини та за потреби скоригуйте його.
- Переконайтеся, що дихальні шляхи постраждалої людини не заблоковані і що вона дихає.

Запобігання погіршенню стану:

- Зробіть усе можливе, щоб підтримувати постраждалу людину у стабільному стані.
- Це може означати переміщення її у безпечніше місце, надання першої допомоги, стабілізацію стану або просто перебування поруч і забезпечення підтримки.

Заохочення відновлення:

- Підтримуйте впевненість, забезпечуйте комфорт і намагайтеся полегшити біль.



ЗБІР АПТЕЧКИ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

Щоб найкраще *підготуватися на 2 тижні*, важливо правильно організувати засоби першої допомоги, щоб їх можна було швидко використати. Хоча магазинна аптечка першої допомоги є простим способом розпочати, більш вигідно з економічної точки зору зібрати та укомплектувати власну аптечку.

Американський Червоний Хрест рекомендує, щоб усі аптечки першої допомоги містили таке:

- Компресійні пов'язки розміром 5 на 9 дюймів.
- Пластирі різних розмірів.
- Клейка тканинна стрічка.
- Тюбики мазі з антибіотиком.
- Пакети з антисептичними серветками.
- Аспірин.
- Рятувальна ковдра.
- Бар'єр для штучного дихання з одностороннім клапаном.
- Миттєвий холодний компрес.
- Нелатексні рукавички великого розміру.
- Тюбики з гідрокортизоновою маззю.
- Марлевий бинт шириною 3 дюйми.
- Стерильні марлеві серветки розміром 3 на 3 дюйми.
- Оральний термометр без ртуті.
- Трикутні бинти.
- Пінцет.
- Інструкції з надання невідкладної медичної допомоги.



Це не повний перелік, вам може знадобитися включити додаткові засоби відповідно до потреб вашого домогосподарства. Аптечку першої допомоги слід тримати в житлі, у транспортному засобі та тривожній сумці. Об'єднайте свої зусилля з друзями та сусідами, щоб купувати товари оптом і ділити їх між собою для зменшення витрат.

ЗАКОН ДОБРОГО САМАРЯНИНА ШТАТУ ОРЕГОН

Закон доброго самарянина штату Орегон захищає вас від відповідальності під час надання екстреної медичної допомоги. Попросіть дозволу надати допомогу постраждалій або хворій людині; якщо вона дезорієнтована або перебуває у критичному стані, можна вважати, що вона погодилася б на допомогу. Це називається «припущена згода».

ВПРАВИ: Стор. 83-86

**BE 2 WEEKS
READY**