

Как оказать самопомощь до прибытия скорой помощи

Оказать самопомощь возможно, если пострадавший находится в сознании. Разобрали основные ситуации, где возможно оказать самопомощь.

Инородные тела верхних дыхательных путей. Ударьтесь верхней частью живота о какой-либо выступающий предмет, например о спинку стула или кресла. Повторите действие до извлечения инородного тела.

Наружные кровотечения. Смотрите видео инструкцию применения способов оказания самопомощи при остановке наружного кровотечения.

Перегревание. Пройдите в прохладное место: тень или помещение. Расстегните или снимите одежду, чтобы дать телу остыть. Пейте воду небольшими глотками. По возможности приложите холод в области головы, шеи, подмышек.

Отморожение и переохлаждение. Пройдите в теплое помещение. Замените мокрую одежду на сухую и укройтесь одеялом. По возможности обложите себя грелками или бутылками с теплой водой. Пейте теплые напитки. Не принимайте горячий душ или ванну, а также не используйте для согревания открытое пламя и обогревательные приборы.

Отравление. Прекратите контакт с ядом: выйдите на свежий воздух или уберите источник токсина. Дальнейшие действия зависят от того, каким путем яд попал в организм. Подробнее читайте выше.

Острая психологическая реакция на стресс. Постарайтесь оказать себе самопомощь в экстремальной ситуации, если вас одолевает чувство душевной боли, злости, страха или тревоги. Используйте один из универсальных способов.

1. Физический труд.
2. Дать волю слезам и поделиться своими переживаниями с людьми, которым можете доверять.
3. Дыхательные упражнения: глубокий вдох → задержка дыхания на 1–2 секунды → выдох. Повтор упражнения два раза, потом два неглубоких медленных вдоха-выдоха. Чередовать до тех пор, пока не почувствуете себя лучше.
4. Умственная деятельность: перемножать двузначные числа, делить и отнимать от трехзначных чисел.
5. Умыться холодной водой, помассировать мочки ушей и пальцев рук.