



Первая помощь при зимних травмах

Руки, ноги и спина

Растяжение

Характерная черта — движения в суставе возможны, но болезненны. Наложите повязку вокруг места травмы, но не слишком тугую, затем вызовите скорую.

Вывих

Сустав сильно болит, им невозможно двигать, и у него неестественная форма. Нужно зафиксировать руку или ногу с помощью подручных средств и отвезти пострадавшего в травмпункт.

Перелом*

При повреждении кости конечность деформируется и опухает, может раздаваться хруст. Необходимо обездвижить руку или ногу с помощью шины из подручных средств (досок, фанеры) и обратиться в травмпункт.

Важно

- Не снимайте самостоятельно обувь с травмированной ноги
- Не пытайтесь вправить повреждённую конечность самостоятельно
- При ушибе достаточно приложить лёд или снег на 15 минут

* Не переносите пострадавшего и не меняйте его положение при травмах шеи и позвоночника



Лицо и голова

Сотрясение мозга

Вызвать скорую нужно: при потере или помутнении сознания, головной боли, сильной слабости, тошноте или рвоте. Эти симптомы указывают на сотрясение.

Потеря сознания

Проверить дыхание и пульс. Если их нет и вы подготовлены, можно сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. В случае когда человек просто без сознания, его нужно перевернуть на бок, вызвать скорую и следить за его состоянием.

Носовое кровотечение

Держите голову пострадавшего ровно, не запрокидывайте её назад. Остановить кровотечение можно, приложив кусочек ватки или салфетку.

Важно

- Если вы не умеете делать искусственное дыхание или непрямой массаж сердца, вызовите скорую и не пытайтесь реанимировать пострадавшего самостоятельно
- Не давайте пострадавшему еду и воду, а также алкоголь «для обезболивания»: это может помешать действию наркоза, если понадобится хирургическая помощь