

Алғашқы көмек — **адам** өміріне немесе денсаулығына кенеттен қауіп төнгенде оның өмірін сақтап қалу үшін немесе апаттың зиянды әсерін азайту үшін қолданылатын қарапайым шаралар. Апаттың қатарына әр түрлі жарақаттар, сынық, буынның шығуы, улану, суға бату, күйу, ұсу, электр тоғы соғу, т.б. жатады. Алғашқы көмектің негізгі шаралары: апатқа түскен адамды апат әсерінен құтқару (өрттен, судан шығару); апаттың зиянды әсерін тоқтату (адамды жылыту, иіс тисе таза ауа жұтқызу); қан тоқтату, жараны байлау, сынған аяқтың немесе қолдың қозғалысын тежеу; жасанды дем алдыру, жүрекке жабық массаж жасау, апатқа түскен адамды тезірек емдеу мекемесіне жеткізу немесе жедел медициналық көмек көрсететін дәрігерлер тобын шақыру.



Тұрмыстық күйіктер

Белгілері: I дәрежедегі күйік: дене қатты қызарып, домбығады, дуылдап аурады.

II дәрежедегі күйік: қатты қызарған теріде көлкілдек бүршік пайда болады (сары сұйық жинақталады), ауру жанына қатты бата бастайды.

III дәрежедегі күйік: терінің түсі сары- қоңыр (тері жансызданады, некроз), ауруды сезіну үдейді, естен тану белгілері байқалады.

IV дәрежедегі күйік: терінің, бұлшық еттің және сүйектің қарайып күйі, ауруды сезіну белгілері үдейді, естен тану белгілері әлдеқашан байқалған.

Сенің әрекеттерің: - Кешіктірмей күйік себебін жойыңыз (мысалы жалынды сөндіру). Денесінен тұтанған немесе ыстық май, су, химиялық зат сіңген киімді, ол теріге жабысқан жерлерін қалдырып, өзге жерлерін шеш. - Күйген жерді суық судың астында 10-15 мин (ағынды су) ұстаңыз. Егер дененің зақымдалған үлкен жерінің көлемі үлкен болса, оның үстін суық суға малынған ақжаймамен жабыңыз. Салқындатқаннан кейін құрғақ таңғыш, дәкі немесе ақжайма қолданыңыз. Егер зардап шегуші есінен айрылмаған болса, оған суық су бер.

Есіңде болсын! Күйген жерге қандай да бір май немесе крем жағуға, теріде пайда болуы мүмкін көпіршіктерді ашуға (жұқпалылардың ену қауіпі) болмайды.

Күйген алаң онша үлкен болмаса (қызарған тері, көлкілдек бүршік) жергілікті жердің травпунктіне қарал. Дененің күйген алаңы үлкен болған жағдайда "103-жедел жәрдемін" шақыр. Ақыр соңында, барлығы біршама тынышталды. Адамдар, шамалары келгенше ас дайындап, шай әзірледі. Кешкі тамақ ішіп, жылынуға әрекет жасады. Бірақ қозғалған жүйке әлі де қалпына келер емес. Мосқал ер адам, енді кепкен печеньемен, ол бағына қарай "дабыл сумкасында" болған, шай іше бастағанда кенеттен тұншыға бастады.

Тыныс алу жолдарындағы немесе өңештегі бөгде заттар

Белгілері: зардап шегуші мойнын ұстап, ештеңе айта алмайды, жан таласа дем алғысы келеді, ауа жетіспегенін сезінді, көгере бастады. Тыныс жолдары жарақаттанған кезде: шуылға ұқсас қатты жөтеледі. Сенің әрекетің: Бөгде затты тыныс жолдарынан шығару үшін ашық алақаныңмен жауырынның жоғары жағынан қағып ұру керек. Зардап шегушіден аузына саусағын салып зорланып құсуын талап ет, саусақты мүмкіндігінше терең салып өңешті тітіркендіреді. Тыныс алуы тоқтайтын болса, кешіктірмей жасанды тыныс алуды жүргіз. "103 - жедел жәрдемін" барынша жылдамдатып шақыр!

Тамақ ішу кезіндегі тұншығу

Белгілері: Зардап шегуші кенет жөтеле бастайды, тыныс алуы жиілейді, көгеріп, естен танады.

Сенің әрекетің: зардап шегушінің артына тұрып, екі қолыңмен білектерінді кіндіктен қабырғаға доға бұрышын жасап қой. Оң білек, түйілген жұдырықпен сол білектің үстіне қойылады. Зардап шегушінің ішін өзіне және жоғары қарай бірнеше рет қатты бас. Тыныс алу жолдарынан бөгде зат шыққанға дейін орында. Егер зардап шегуші естен танса, оны еденге шалқасынан жатқыз, басын шалқайтып "ауызға - ауыз" әдісімен екі рет ауа үрлеу әрекетін жасаңыз. Сонан соң, зардап шегушінің үстіне бөксе жағына қарай отырып, айқастырылған білекпен, енді өзіңнен алға қарай және шамалы төмен жағынан ішін басуды жалғастыр. Әрбір 5 басудан кейін ауыз қуысын қарап шығу қажет. Өте толық немесе екі қабат әйелдерге әдіс төсінің орта жағында жүргізіледі.

Балаларға 1 жастан 8 жасқа дейін бір қолмен жасалады. 1 жасқа дейінгі нәрестені тізеңнің үстіне етпетімен жатқызып және алақанның сырт жағымен жауырынның ортасына бес рет жеделдетіп қағып соққы бер. Сонан соң оны шалқасынан жатқызып, төсінің ортасына бір немесе екі саусақпен бас. Нәтиже болмаған жағдайда әдісті қайтала. Әдіс жасау кезінде нәрестенің басы кеудеден төмен болуы тиіс.

"103 - жедел жәрдемін" шақыр! Қарт адамға, сірә, тіпті жаман болса керек (жасы көрініп тұр), беті көгеріп, ол қасында отырған қызының қолына құлай бастады.

Жүрек қызметінің тоқтауы

Белгілері: естен тану, тыныс алу мен тамыр соғысының жоғалуы, терісі көгілдір-сұр. Сенің әрекеттерің: жасанды тыныс алдыру және жүректі жанамалай уқалап, сылау.

Жүректі жанамалай уқалап, сылаудың әдісі: - Зардап шегушінің жанына тізе бүгіп тұрып, оның жағасының түймелерін ағыт, оны тегіс қатты жерге шалқасынан жатқыз. - семсер тәріздес талшықты саусағыңмен сипала; - қолдың екі саусағын мойынға қарай бағыттап қой; - мойынға қарай бағыттап оның қасына алақаныңды бас.

- келесі қолыңның алақанын, қойылған қолдың үстіне қойғанда, екі қолдың саусақтары да жоғары қарап тұруы тиіс; - қолдарды созып денеңнің салмағын қажетті нүктеге тіктеп түсір, күш созылған қолдар арқылы берілетін болсын. Қысу тәртіптері: Үлкендерге - минутына 60 - 70 -тен кем болмауы тиіс; Жас өспірімдердің кеуде клеткасын 4 см-ге дейін (70-80 рет) қысады; Балаларға - үлкендердің бір қолының күші жеткілікті (100 рет); Нәрестелерге - екі саусақтың күші жеткілікті (минутына 100 - 120 рет).

Жасанды тыныс алудыру мен жүректі уқалап, сылау әдістері (жүрек - өкпе реанимациясы)

Есінде болсын! Тек қана естен тану, тамырлардың соқпауы, тыныс алудың жоқтығы кезінде жүргізіледі!

- Зардап шегушіні шалқасынан жатқыз (мықты, қатты жерге), аяғын көтеріңкіреп қой. - Зардап шегушінің өкпесіне екі рет ауа үрлеу әрекетін жаса, содан кейін жүрегіне жабық уқалау, сипалау жұмыстарын жүргіз: - бір қалыппен: 15 рет - жүректі жанамалай сылаумен және 2 рет - өкпені жасанды желдендіру әдістерін жаса. Осындай 4 циклден кейін тағы тамыр соққанын тексер, егер байқалмаса онда: Жүрек - өкпе реанимациясын жалғастыр. Жүрек - өкпе реанимациясын: -терінің қызаруы; -ұйқы күре тамырының соғысын байқалу; - қайта тыныс ала бастаған кезде табысты өткізілді деп санауға болады.

ГЖ органдары сейсмикалық белсенділіктің басылуы туралы хабарлайды. Адамдар біршама тынышталып, аман қалған үйлеріне қайта бастайды. Аз уақыт ішінде таң атады. Күтпеген апаттан қираған тірлікті қайта қалпына келтіре бастайды.

Ыстық тию

Белгілері: әлсіреу, жүрек айниды, құсқысы келеді, тері бозарып, жабысқақтық пайда болады, тыныс алуы жиілей түседі және тамыр соғысы жиілейді, әлсіз. Бас ауырады, айналады, естен тану мүмкін, сіңірі тартылады. Сенің әрекеттерің: -Зардап шегушіні салқын, жақсы желдетілген жерге, желдің өтіне жатқыз. Үйде желдеткішті қолдан. - Басы мен жүрек төңірегін суық сумен салқындат; суық тартуды шат төңірегіне, қолтық астына және мойынға қой. - Аяғын сәл көтеріңкіре. Тар киімнің түймелерін ағыт. - Алдын ала тұз салып су бер (1 литрге 1 шай қасық тұз). - Егер зардап шегуші есінен танып, тыныс алуы тоқтаса, "ауызды ауызға" әдісімен жасанды дем алдыр.

Құсу, локсу

Белгілері: ауыз арқылы асқазанның ішіндегісі еріксіз шығады. Сенің әрекетің: - Локсу басылғанға дейін қатты тамақ берме. Локсығанына қармастан, құсу көпке дейін тоқтамаса да көбірек сұйықтық бер. - Егер құсқан кезде бас қатты ауыратын болса, немесе іш ауырса, егер құсық массасы қан араласқан болса немесе қара, қоңыр кофе қоюлығына ұқсаса, жылдам "103 жедел жәрдемін" шақыр!

Машинаны айдап келу үшін жүргізушіге қоңырау шалдық; одан әрі қарай машинамен кетуді шештік. Әсет жеңілдеп қалды, ол соққан самалмен бірге қайтадан шиқылдап дауыс шығара бастады. Міне ормандардың жұрнақтары. Ғажайып көрініспен иілген ағаштар пейзажға әлдеқандай бір қиял-ғажайып түр беріп тұр. Жүктерімізді түсірдік, алдымен ыстық өтудің қатал сынына тап болған Әсетті шатырға қалдырамыз. Әр жерде жапшалар мен шатырлар тігілген. Балықшылар өздерінің ауларымен жағада қатып қалған. Жүзімді шығара беріп едім ... ара! Бұл қайдан шықты? Ой қалай ауыртады...

Араның, сонаның, есек араның шағуы

Сенің әрекетің: - Егер шаққан жерде бізі қалса, оны қысқышпен байқап алып таста (ара бізін қалдырмайды). - Жараға жартылай спиртті компресс немесе бал шелпегін қой (бақбақ гүлі сабағының "сүтін" қолдануға болады). - Димидорл, пипольфен немесе супростин дәрмектерін ішкіз.

Аллергиялық естен тану дамыған кезде

Белгілері: күре тамыр қысымы күрт түседі, демігу, жүрек айналасының және іштің ауруы, естен тану. Есінде болсын! Ауру жағдайында аллергия организмге енгеннен кейін 1-2 минуттың ішінде өліп кетуі мүмкін.

Сенің әрекетің: сырқатты шалқасынан оның аяғы басынан биік болатындай етіп жатқыз. Тар кимідерінің түймелерін ағыт. Таза ауаның кіруін қамтамасыз ет.

Есінде болсын! Егер сырқат естен танып қалса, оған ешқандай дәрі - дәрмек беруге немесе аузына су құюға болмайды.

Тыныс алуы бұзылып, жүрек қызметі тоқтаған кезде "ауызға - ауыз" әдісімен жасанды дем алдыру және жүректі жанамалай уқалап, сылау қажет. "103 - жедел жәрдемін" шақыр.

Шағып алды. Балалар айналаны тамашалу үшін жүруге дайындалып жатыр. Мен ауырсына отырып "шаруашылықта" қалдым. Жақын жердегі шатырдан бір ер адам танысуға келді. Мені ара шағып алғанын естігеннен кейін, бұл жерде - бұдан да қауіпті жағдайлар болатынын ескертті. Бұл жерде жыландар, кенелер және шаяндар бар көрінеді. Балаларға абай болу керектігін ескертіп жатырмын. Тағы бір қырсыққа тап болсақ не істеу керектігін ойланудамын; қайдағы бір жабысқақ бірдене шағып алуы мүмкін ғой.

Кененің шағуы

Белгілері: қал сияқты қара дақ. Шаққан жері білінбейді, ауырмайды (немесе қызыл көпіршік, - қанды сорған кене). Сенің әрекетің: кенемен терінің төңірегіне сұйық май тамызып, сәлден соң оны қысқыштың ұшымен теріден баяу қозғалыспен алып таста. Егер қысқыш жоқ болса, кененің басы терімен түйіскен жерге жай жіп ілгекпен байланады. Жіптің ұшын тартқанда оның ілгегі кенені ақырындап тартып шығарады. Шыққан жерін йодтың ерітіндісімен, зеленке немесе спиртпен сұрт. Теріні тілуге және күйдіруге болмайды. Қалаға келгеннен кейін емханаға қарал.

Жыланның шағуы

Сенің әрекетің: - Кешіктірмей аузыңмен уды сорып таста. Егер аузыңда жара жоқ болса, бұл әрекет 10-15 минут бойы жүргізіледі. - Зардап шегушіні тыныштандырып, жатқызып қой. - Қолды шаққан кезде бүгіп, байлап қой. - Аяқты шаққан кезде оны екінші аяғына бинтпен таңып таста. - Зардап шегушіге сусынды көп ішкіз (шай, минерал немесе жай су). - Ауруды басатын кез-келген дәрілердің 1-2 таблеткасын ішкіз. - Зардап шегушіні жатқан бойында емдеу мекемесіне жеткіз. Назар аудар! Шаққан жердің жоғарғы жағына бұрау қоюға, шаққан жерді күйдіруге, кесуге болмайды!

Бүйінің шағуы

Сенің әрекетің: - Шаққан жерді сабынмен жу, суық зат қой. - Ауруды басатын кез-келген дәрілер таблеткасын ішкіз. - Сұйықтықты көп ішкіз.

Балалар көп әсер алып қайтты. Әсіресе оларды таңдандырған өзеннің шоңғалдары мен құздар. Бақытқа қарай оларды ештеңе шақпады, бірақ... қызым көзін уқалайды. Не болды? Өзеннің жағасында бір бұтаққа соқтығысып қалдық. Бұл не деген сәтсіз күн!

Көздің жарақаттануы

Белгілері: көз жабылады немесе жыпылықтайды, ісінеді, қызарады, қатты ауырады. Сенің әрекетің: -Көзді немесе қабағын жаралап алған кезде көзді таза жұмсақ матамен жауып, таңғышпен қатты тартпай байлап қой. Келесі көзді де жауып қой. - Көз төңірегін ұрып алған кезде зақымдалған көзге суық компресс бас. - Көзге күйдіретін химиялық зат түскен кезде оны сумен ұзақ шаяды, ол үшін басты еңкейтіп, саусақтармен қабақтарды ашады. Көзге қышқыл түскенде 10 мин бойы ағынды сумен шаяды, сілтілер түскенде - 15 минут, белгісіз химиялық зат түскенде - 20 минут. - Көзге бөгде заттар түскенде өзбетіңмен көздің алмасына немесе мөлдір қабақтың төңірегіне түскен кішкентай затты алуға әрекеттенбе. Бұл жағдайда екі көзді де таңып таста. - Бөгде зат көздің ағына немесе қабақтың ішкі жағына түскен кезде мынадай амал жаса: көздің ағынан немесе қабақтың үстінен ылғалданған бет орамалдың ұшымен іліп ал. Егер сізге ештеңе көрінбесе, кірпікпен жоғары қабақты төменгі қабаққа қарай соз. Бұл түскен затты орнынан қозғайды. Әрекетің сәтсіз шықса жоғарғы қабақтың кірпігін алып оны созыңыз. Оған сіріңкенің талшығын қойып оған қабақты ораңыз. Содан кейін көрінген затты жоғарыда көрсетілген әдіспен алыңыз. Егер әрекет тағы сәтсіз болса - тұратын мекендегі окулистка қарал. Осы жағдайлардың барлығында "103 - жедел жәрдемін" шақырыңыз.

Әйелім ұсталған балықпен оралды. Оншалықты кішілеу балық. Бұл жез балық. Өте дәмді "патша балық". Ендеше, балық сорпасы болады! Және, тағы бір жағымсыз жағдай болатын сияқты. Ол құлағына әлдебір шіркейдің кіргеніне шағым айтады.

Шыбын-шыркейдің құлаққа кіруі

Сенің әрекетің: Құлаққа жылы суды ол сыртына ағып шығатындай қылып құю керек. Бұл кезде сақтықпен құлақтың сырғалығын артқа қарай және жоғары тарт. Келесі әдіс: Егер бұл үйде болған болса: Ваннаға құлақтарың су астында болатындай қылып жату керек.

Құлақтағы бөгде заттар

Назар аудар! Құлаққа түскен бөгде заттарды (моншак, бұршақтың дәні), егер тек олар сыртқы есту жолдарының кіре берісінде орналасса және сіз дабыл жарғақты жарақаттамауға мүлде сенімді болсаңыз ғана алуға тырысыңыз, басқадай жағдайларда өзіңіз шығаруға әрекеттенбеңіз. ЛОР дәрігеріне қаралыңыз.

Есту жолдарындағы қабыну процесстері

- Ауруды жеңілдету үшін әрбір 4 сағатта жасыңа қарай парацетромолдың мөлшерін іш. - Егер құлағыңнан ірің ақпайтын болса, құлағыңа ыстық су құйылып сүлгімен бірнеше қабат оралған жылытқыш қой.

Есінде болсын! Құлақты мақтамен немесе өзге затпен нығыздауға болмайды! Емханаға қарал. Оңды аяқталды! Шыбын - шіркейді шығарып алдық. Түнге жайғасып жатырмыз. Аз уақыт ішінде кешкі тамақ та дайын болады. Көрші жүгіріп келді, асқазан дәрілерін сұрайды, өйткені баласының іші өтіп ауырып қалыпты. Әйелім алып келген өзге дәрілер де пайдаға асты.

Іш өту (диярея)

Сенің кеңесің: Аурудың белгілері жойылғанша ауруға тамақ берме. Ең болмағанда әдеттегіден жарты - литр артық тәттісі жоқ сұйықтық ішкіз.

Есінді болсын! Сүт ішуге болмайды! - 1 литр суытылған қайнаған суға 1 шай қасық тұз және 4 шай қасық қант қос немесе дайын регидрон таблеткасын іш. - Аспирин және ауруды басатын дәрі-дәрмек қабылдама. - Егер бір тәуліктен кейін жеңілдікті сезінбесең, дәрігерге қарал.