

Принципы оказания помощи

1. Осмотр места происшествия

- Оцените безопасность места происшествия
- Что произошло?
- Сколько пострадавших?
- В состоянии ли, окружающие помочь вам?

2. Первичный осмотр

- Проверьте в сознании ли пострадавший
- Проверьте проходимость дыхательных путей пострадавшего, наличие дыхания.

3. Вызов «Скорой помощи», сообщите информацию:

- Место происшествия. Что произошло (затопление водой). Количество пострадавших
- Контактный номер телефона для обратной связи.
- Фамилия и имя пострадавшего, его состояние.
- Характер оказываемой первой помощи.

4. Вторичный осмотр

- Проверьте, есть ли другие проблемы, которые свидетельствуют о необходимости оказания первой помощи.
- Оставайтесь рядом и следите за признаками жизни до прибытия «скорой помощи».

5. Наблюдай

- Проверьте условия безопасности
- Проверьте, есть ли люди, нуждающиеся в экстренной

медицинской помощи или в особой заботе и защите

- Проверьте, есть ли люди в состоянии стресса или паники

6. Слушай

- Установите контакт.
- Спросите, чем помочь.
- Выслушайте. Активное слушание
- Оставайтесь рядом.

7. Направляй

- Насущные потребности: кров, пища, вода, мед. помощь
- Предоставьте ясную и достоверную информацию о событии



2024 год



ВНИМАНИЕ! ПАВОДОК!

112
ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ



Паводок - это значительное затопление местности в результате подъема уровня воды в реке, озере в период снеготаяния, ливней, ветровых нагонов воды, при заторах и т.п.



1. **Сохраняйте спокойствие, не паникуйте.**
2. **Быстро соберите необходимые документы, ценности, лекарства, продукты и прочие необходимые вещи.**
3. **Окажите помощь детям, инвалидам и людям преклонного возраста. Они подлежат эвакуации в первую очередь.**



- ✓ До прибытия помощи или спада воды, **находитесь на верхних этажах и крышах зданий или других возвышающихся предметах.**
- ✓ **Поднимитесь на верхние этажи.** Если дом одноэтажный - займите чердачные помещения.
- ✓ **Сигнализируйте спасателям, чтобы они имели возможность быстро Вас обнаружить.**

В конечном пункте эвакуации зарегистрируйтесь!

Если внезапно вы сильно ощутили чувство страха, сопровождающееся затрудненным дыханием, обильным потоотделением, дрожью, тахикардией:

- **сосредоточьтесь на своем дыхании**, сделайте глубокий медленный вдох через нос, вдыхайте на счет четыре. Ощутите, как воздух наполняет вашу грудь и живот. Задержите на секунду дыхание. И медленно выдыхайте через рот на счет шесть. Глубокое дыхание поможет уменьшить симптомы паники во время приступа.

- **сожмите пальцы** в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

- **трите ладони** друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потербите пальцами мочки ушей, потрите уши.

