

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ИНСТИТУТ ДИНАМИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»
(ООО «ИДМ»)

117105, г. Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Донской, набережная
Новоданиловская, дом 12, помещение 3

Утверждаю
Генеральный директор
ООО «ИДМ»



Проценко А.В.
«01» июня 2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ»

Общая трудоемкость: **24 ак. часа**

Форма обучения: **очная**

Москва, 2026 г.

I. Общие положения

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Оказание первой помощи»** (далее - Программа) имеет социально-гуманитарную направленность и разработана для обучающихся старших классов и студентов колледжей. Программа направлена на овладение обучающимися базовых знаний и умений по оказанию первой помощи.

Содержание Программы направлено на обеспечение эмоционально-целостного понимания высокой значимости жизни, ценности знаний обучающихся по основам оказания первой помощи, выработке дополнительных умений и навыков диагностирования возникшей проблемы, оказания первой помощи.

Программа **«Оказание первой помощи»** разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2) «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
4. Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 04 мая 2012 г. № 477в «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
7. Положение ООО «ИДМ» «Об организации дополнительного образования».

Цели программы - формирование у обучающихся необходимых знаний, умений и навыков, необходимых для оказания первой помощи в экстренных ситуациях, а также развитие ответственности и готовности к действиям в условиях чрезвычайных ситуаций.

Задачи:

- повысить грамотность населения Российской Федерации по оказанию первой помощи при несчастных случаях, травмах, отравлениях, других состояниях и заболеваниях, угрожающих жизни и здоровью;
- ознакомить учащихся с основными принципами и правилами оказания первой помощи;
- подчеркнуть важность быстрого и адекватного реагирования в экстренных ситуациях;
- рассмотреть виды травм и заболеваний, требующих первой помощи;
- научить обучающихся оценивать ситуацию и принимать решения в условиях

стресса;

- воспитать у обучающихся чувство ответственности за свою жизнь и здоровье окружающих.

1.2. Актуальность программы

События, происходящие в настоящее время, вызывают глубокие изменения во всех сферах общественной жизни. Увеличение частоты проявления разрушительных сил природы, катастроф, опасных ситуаций социального характера, отсутствие навыков правильного поведения в повседневной жизни, в различных опасных и чрезвычайных ситуациях пагубно отразились на состоянии здоровья и жизни людей.

В условиях современного общества угроза для здоровья может возникнуть у любого человека вследствие внезапно проявившегося острого заболевания, несчастного случая или отравления. Именно такая, внезапно возникшая ситуация предполагает оказание пострадавшему первой помощи.

Первая помощь - это простейшие, срочные и целесообразные меры направленные на спасение жизни пострадавшего, облегчения его страданий, предупреждение дальнейших повреждений и возможных осложнений, которые следует предпринять на месте происшествия до прибытия скорой медицинской помощи или доставки пострадавшего в лечебное учреждение.

Как правило, первую помощь пострадавшим оказывает любой человек, оказавшийся рядом. От его правильных и своевременных действий часто зависит жизнь и здоровье пострадавшего. Готовность окружающих в критической ситуации не растеряться, оказать моральную и физическую поддержку пострадавшему и как можно скорее вызвать необходимую помощь, чрезвычайно велика.

Оказание первой помощи действительно может стать принципиальным в вопросе жизни и смерти пострадавшего. Поэтому очень важно чтобы люди, умеющие оказывать первую помощь, были в каждой семье, среди соседей в каждом доме, в каждом учебном заведении, в трудовых коллективах. Проблема оказания первой помощи затрагивает людей разных слоев общества, профессий, возраста.

Содержание и структура программы обеспечивает выполнение требований к уровню подготовки обучающихся развитие научного мировоззрения, гуманности, привитие самостоятельности, трудолюбия и заботливого отношения к людям.

Последовательность тем обусловлена логикой развития основных понятий по оказанию первой помощи, от рассмотрения правовых вопросов по оказанию первой помощи до проведения практических действий.

1.3. Тип программы: одноуровневая.

1.4. Уровень освоения: базовый.

1.5. Форма обучения: очная, с использованием ЭО.

1.6. Общая трудоемкость обучения: 24 ак. часа.

1.7. Формы организации образовательной деятельности: лекции, практические занятия, мастер-классы.

1.8. Целевая аудитория: учащиеся старших классов, студенты колледжей.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. В результате освоения программы «Оказание первой помощи», обучающийся должен:

Знать:	- общие положения, касающиеся первой помощи и основные понятия, ее определяющие, в том числе права и обязанности по оказанию первой помощи; - правовые аспекты оказания первой помощи; - состояния, при которых оказывается первая помощь, ее основные мероприятия; - общую последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших; - внешние факторы, создающие опасности при оказании первой помощи; - правила проведения обзорного осмотра и признаки наружных повреждений; - порядок вызова скорой медицинской помощи; - правила оказания первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания; - правила оказания первой помощи при инородных телах верхних дыхательных путей; - правила оказания первой помощи при различных видах кровотечений; - правила оказания первой помощи при различных видах травм; - правила оказания первой помощи при различных видах ожогов; - показания, противопоказания, принципы безопасности при проведении реанимационных мероприятий
Уметь:	- определять угрожающие факторы для собственной жизни и здоровья пострадавшего и окружающих; - устранять угрожающие факторы для жизни и здоровья; - вызывать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом; - использовать штатные (аптечки первой помощи) и подручные средства оказания первой помощи; - определять наличие дыхания; - открывать дыхательные пути запрокидыванием головы с подъёмом подбородка; - определять признаки кровопотери; - проводить обзорный осмотр пострадавшего на наличие кровотечений; - владеть приемами временной остановки наружного кровотечения прямым давлением на рану, наложение давящей повязки; - определить наличие сознания у пострадавшего; - оценивать количество пострадавших; - контролировать состояние пострадавшего (сознание, дыхание); - накладывать шины; - проводить транспортную иммобилизацию; - проводить непрямой массаж сердца

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теорети ческие	Практиче ские	
1.	Тема 1. Введение. Правовые вопросы и понятие безопасности оказания первой помощи	1	1	-	Самоконтроль
2.	Тема 2. Основные принципы оказания первой помощи и последовательность действий при ее оказании	2	1	1	Самоконтроль
3.	Тема 3. Отсутствие сознания и обморок. Первая помощь при обмороках	2	1	1	Самоконтроль
4.	Тема 4. Помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути	2	1	1	Самоконтроль
5.	Тема 5. Кровотечения. Первая помощь при кровотечениях	3	1	2	Самоконтроль
6.	Тема 6. Оказание первой помощи при различных видах травм	4	2	2	Самоконтроль
7.	Тема 7. Отравления. Первая помощь при отравлениях	1	-	1	Самоконтроль
8.	Тема 8. Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения	4	2	2	Самоконтроль
9.	Тема 9. Обморожение и другие эффекты воздействия низких температур	1	-	1	Самоконтроль
10.	Тема 10. Основные принципы проведения реанимационных мероприятий	2	1	1	Самоконтроль
11.	Итоговое занятие и тестирование	2	2	-	Тестирование, ситуационные задания
12.	Итого:	24	12	12	

3.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Название темы	Кол -во часо в	Недели								
			1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Тема 1. Введение. Правовые вопросы и понятие	1	1								

	безопасности оказания первой помощи										
2.	Тема 2. Основные принципы оказания первой помощи и последовательность действий при ее оказании	2	2								
3.	Тема 3. Отсутствие сознания и обморок. Первая помощь при обмороках	2		2							
4.	Тема 4. Помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути	2		2							
5.	Тема 5. Кровотечения. Первая помощь при кровотечениях	3			3						
6.	Тема 6. Оказание первой помощи при различных видах травм	4				3	1				
7.	Тема 7. Отравления. Первая помощь при отравлениях	1					1				
8.	Тема 8. Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения	4						3	1		
9.	Тема 9. Обморожение и другие эффекты воздействия низких температур	1							1		
10.	Тема 10. Основные принципы проведения реанимационных мероприятий	2								2	
11.	Итоговое занятие и тестирование	2									2
12.	Итого:	24	3	4	3	3	2	3	2	2	2

3.3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ

Тема 1. Правовые вопросы и понятие безопасности оказания первой помощи. Общие понятия о первой помощи

Положения Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» об охране здоровья обучающихся. Обязанности работников образовательной организации, медицинского работника, административных служб.

Тема 2. Основные принципы оказания первой помощи и последовательность действий при ее оказании

Предупреждение осложнений (шок, кровотечение, развитие инфекции, дополнительные смещения отломков костей, травмирование крупных нервных стволов и кровеносных сосудов). Значение своевременности и качества оказания первой помощи. Ограничение объема первой помощи. Первая помощь как начальный этап оказания

медицинской помощи. Транспортировка пострадавшего в лечебное учреждение. Особенности оказания первой помощи детям. Первая помощь как начало лечения повреждений. Вызов «скорой помощи». Оказание Первой помощи в соответствии с состоянием пострадавшего.

Практическая работа: Ролевая игра «Соблюдение алгоритма оказания первой помощи».

Обсуждение: примеры ситуаций своевременной первой помощи.

Тема 3. Отсутствие сознания и обморок. Первая помощь при обмороках

Характеристика потери сознания. Виды бессознательного состояния: спутанное сознание, оглушение, обморок, кома, гипноз. Причины обморока и потери сознания. Типы потери сознания. Клиническая картина потери сознания. Чем отличается обморок от потери сознания. Характеристика обморока. Клиническая картина обморока. Первая помощь при обмороке. Первая помощь при потере сознания. Сотрясение головного мозга. Признаки сотрясения мозга, первая помощь.

Практическая работа: на манекенах и куклах провести тренировку по оказанию первой помощи при обмороке.

Викторина «Найти различия между обмороком и другими состояниями потери сознания».

Тема 4. Помощь при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути

Инородные тела дыхательных путей у детей. Главные признаки наличия инородного тела в дыхательных путях у ребенка. Основные симптомы ИТДП. Первая помощь при инородном теле в верхних дыхательных путях. Первая помощь при попадании инородных тел в ВДП.

Симуляция: «Оказание первой помощи при попадании инородного тела в ВДП».

Практическая работа: «Отработка техники Хаймлиха на манекенах или подручных средствах».

Тема 5. Кровотечения. Первая помощь при кровотечениях

Что такое кровотечение, его виды (артериальное, венозное, капиллярное). Обзор статистики по травматизму и кровотечениям. Классификация кровотечений: артериальное, венозное, капиллярное. Основные причины кровотечений. Признаки кровотечения. Наружное излияние крови. Артериальное кровотечение. Капиллярное кровотечение. Проявления скрытого кровотечения. Признаки внутреннего кровотечения. Оказание первой помощи при венозном кровотечении. Правила наложения жгута. Оказание первой помощи при капиллярном кровотечении. Первая помощь при кровотечении.

Практическая работа «Накладывание повязок/жгута друг на друга», «Первая помощь при различных видах кровотечений».

Кейс-стади: разбор нескольких случаев наружных кровотечений и определение, как правильно было бы действовать в каждой ситуации.

Обсуждение: «Важность быстрой и правильной реакции при кровотечениях».

Тема 6. Травмы различных областей тела. Первая помощь при травмах

Что такое травма, виды травм. Обзор статистики травматизма в разных возрастных группах и ситуациях. Классификация травм. Закрытые и открытые травмы. Ушибы. Растяжение и разрывы связок, переломы, вывихи. Травмы головы, признаки, первая помощь. Травмы позвоночника, признаки, первая помощь. Ранения грудной клетки. Травмы живота, признаки, первая помощь. Травмы таза, признаки, первая помощь. Травмы конечностей, признаки, первая помощь. Растяжение связок и мышц. Ушибы, ссадины,

вывихи. Применение холода. Иммобилизация поврежденной области. Ушибы и переломы грудной клетки. Переломы. Перелом костей голени. Перелом ребер. Перелом бедра. Перелом позвоночника. Перелом шейного отдела позвоночника. Перелом таза. Обеспечение неподвижности (иммобилизация) с помощью шины или подручных средств

Практическая работа. Ролевая игра «Окажи первую помощь при травме (ушиб, растяжение, перелом)».

Симуляция: Отработка техники иммобилизации конечностей друг на друге с использованием подручных средств.

Обсуждение ошибок и правильных действий при оказании помощи.

Тема 7. Отравления. Первая помощь при отравлениях

Виды отравлений. Пищевое отравление. Передозировка медикаментами. Наркотические вещества. Алкогольное опьянение. Отравление угарным газом. Яд, попавший на кожные покровы. Первая помощь при отравлениях. Ошибки при оказании первой помощи при отравлениях.

Симуляция: Разыграйте сценарий отравления (например, пищевое отравление). Отработайте действия по оказанию первой помощи.

Обсуждение: Проанализируйте ошибки, которые могут быть допущены при оказании первой помощи при отравлениях.

Тема 8. Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения. Первая помощь при ожогах

Строение кожи. Поражение слоев кожи при ожогах. Что такое ожог, виды ожогов (термические, химические, электрические, солнечные). Обзор статистики ожогов, группы риска. Классификация ожогов: по степени тяжести, по причине возникновения. Степени ожогов. Причины ожогов при термическом воздействии. Причины ожогов при химическом воздействии. Причины ожогов при электрическом воздействии. Причины ожогов при лучевом воздействии. Определение степени ожога. Механизм развития ожога, особенности внешних проявлений. Симптомы ожогов. Ожоговый шок. Определение площади ожогов. Профилактика ожогов. Профилактика бытовых ожогов.

Практическая работа. Изучите различные степени ожогов и проведите тестирование на определение степени ожога на примерах (картинки).

Ролевая игра: «Окажи первую помощь при ожоге (термический, химический и др.)».

Обсуждение: «Важность быстрой и правильной реакции при ожогах».

Тема 9. Обморожение и другие эффекты воздействия низких температур. Первая помощь при обморожениях

Обморожение. Лёгкая, средняя и тяжёлая степень общего обморожения. Признаки отморожения. Степени отморожения. Первая помощь при отморожении. Лечение отморожений.

Практическая работа. «Определение степени обморожения на примерах» (используя картинки.).

Ролевая игра: «Окажи первую помощь при обморожении».

Тема 10. Основные принципы проведения реанимационных мероприятий

Показания, противопоказания, принципы безопасности. Показания к проведению реанимационных мероприятий. Противопоказания к проведению реанимационных мероприятий. Первая помощь при прекращении дыхания и кровообращения. Техника сердечно-легочной реанимации. Искусственная вентиляция легких (ИВЛ). Закрытый массаж сердца. Критерии эффективности оживления.

Практическая работа. Отработайте технику сердечно-легочной реанимации (СЛР) на манекене.

Обсуждение: Проанализируйте критерии эффективности оживления и обсудите возможные проблемы при проведении реанимации.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Кадровое обеспечение

Для реализации учебного процесса привлекаются преподаватели, имеющие высшее медицинское образование или среднее медицинское образование, прошедшие дополнительное профессиональное образование по профилю (направленности) программы «Физическая и медицинская реабилитация», «Реабилитационное сестринское дело» и, имеющие опыт преподавательской деятельности не менее 3-х лет.

При подготовке к занятиям преподаватель должен пользоваться настоящей программой и рекомендуемой литературой, действующими информационными материалами, а также периодической литературой.

Преподаватель обязан:

- проводить на высоком уровне учебную и методическую работу;
- обеспечить выполнение учебного плана Программы, объективно оценивать знания и умения обучающихся;
- участвовать в подготовке учебных пособий, разработке методических и материалов, по проведению всех видов занятий, предусматривающих использование прогрессивных методов обучения, эффективное применение современных технических средств обучения и компьютерной техники;
- оказывать обучающимся помощь в организации самостоятельной работы;
- обеспечить консультационную поддержку обучающихся по вопросам, связанным с практическим применением полученных знаний и умений в процессе решения практических задач.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Программа обеспечена необходимой учебно-методической документацией и материалами по всем учебным темам Программы.

В образовательном процессе используются следующие **виды учебной деятельности**:

- **Лекции.** Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала.

Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в Программе приемов оказания первой помощи, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях.

Метод активного обучения на основе реальных практических занятий способствует максимальному вовлечению каждого обучающегося в решение поставленной проблемы или задачи, развитию самостоятельного мышления, применению теоретических знаний к решению практических задач.

Обучение проводится в оборудованных учебных помещениях с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

Обучение, а также оценка знаний и умений обучающихся проводятся в теоретической форме, а также в форме практической отработки навыков при

использовании подручных средств, на специальных манекенах-тренажерах и др. оборудовании и материалах.

4.2.1. Нормативно-правовое обеспечение

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
4. Международные рекомендации МФОККиКП по оказанию первой помощи, реанимации и образованию (International First Aid and Resuscitation Guidelines, IFRC, Geneva, 2020).

4.2.2. Основная литература

1. Ершова, И.Н., Шапот, Ю.Б. Первая домедицинская помощь при острых заболеваниях и несчастных случаях: Справ. пособие для населения / И. Н. Ершова, Ю. Б. Шапот. - СПб. : Политехника, 1999. - 108 с.
2. Громова, Н.А., Петрова, Л.И. Основы медицинской помощи. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021.
3. Лычев, В.Г., Карманов, В.К. Первичная доврачебная медицинская помощь: Учебное пособие / В.Г. Лычев, В.К. Карманов. - Изд. Форум, 2025 288 с.
4. Соловьев, Д.П., Федорова, Е.В. Анатомия человека: учебно-методическое пособие/ Соловьев, Д.П., Федорова, Е.В. — М.: АСТ, 2018.
5. Хаббард, ДЖ., Первая помощь своими руками / Дж. Хаббард, 2020 г.- 423 с.
6. Ковалев, В.И., Тихонов, А.А. Первая помощь в экстренных ситуациях. — СПб.: Питер, 2019г. - 272 с.
7. Фролов, И.С., Чернышев, А.В. Неотложные состояния в практике врача: Учебное пособие — М.: Медицина, 2021.
8. Ситникова, Е.А., Яковлев, В.С. Основы безопасности жизнедеятельности. — М.: КноРус, 2021.
9. Красильникова, И.М., Моисеева, Н.Г. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 186 с. 2017 г.
10. Левин, М.Н., Григорьева, О.В. Первая помощь: Учебное пособие для студентов. — М.: Академический проект, 2021.

4.2.3. Список полезных сайтов

1. <https://minzdrav.gov.ru/> Официальный сайт [Министерство здравоохранения Российской Федерации](#)
2. <https://www.redcross.ru/> [Российский Красный Крест](#)
3. <https://redcross-mosuvao.ru/> [Учебный центр Национальной тренинговой лаборатории первой помощи](#)
4. <https://mchs.gov.ru/> Официальный сайт МЧС России

4.3. Материально-техническое обеспечение

Вид занятия	Перечень оборудования, технических средств и программного обеспечения
Лекция	- Помещение на базе ООО «ИДМ» для проведения обучающих занятий; - Рабочее место, оборудованное персональным компьютером (ПК); доступ к сети «Интернет»; - стандартное программное обеспечение ПК - Microsoft Office; - демонстрационное оборудование - мультимедийный проектор (в том числе, для демонстрации учебно-наглядных пособий); - плазменная панель, маркерная доска, кафедра преподавателя; - рабочие места обучающихся; - учебно-наглядные пособия: учебные пособия по первой помощи (слайды, плакаты)
Практическое занятие	Помещение на базе ООО «ИДМ», оснащенное специальным оборудованием: - J201R Манекен-тренажер аккредитационный ВОЛОДЯ, женский/ мужской, для обучения навыкам СЛР с возможностью регистрации результатов и их распечатки. Модификация No 8 (с ноутбуком); - расходный материал для тренажера: средства для дезинфекции манекенов до, во время и после занятий; - аптечка первой помощи (индивидуальная); - сумка медицинская; - набор шин для иммобилизации; - бинты марлевые медицинские; - индивидуальные перевязочные пакеты; - жгуты резиновые; - дезинфицирующие средства
Текущий контроль и итоговая аттестация	Рабочее место, оборудованное персональным компьютером (ПК); доступ к сети «Интернет»; стандартное программное обеспечение ПК - Microsoft Office, Microsoft Windows

5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Формы аттестации и оценочные материалы. Текущий контроль

С целью оценивания промежуточных результатов обучения по темам Программы проводится текущий контроль, осуществляемый преподавателем, в форме формализованного наблюдения за выполнением практических приемов оказания первой помощи.

Проводимые занятия носят безоценочный характер, поэтому очень важно научить:

- осуществлять самоанализ при выполнении диагностических тренингов;
- постоянно проводить самоконтроль, сверяя свой вариант ответа с эталоном;
- осуществлять самооценку успешности.

Итоговое тестирование

Освоение Программы завершается проведением итогового теста для проверки освоения навыков и материалов.

5.1. Примерные оценочные средства итоговой аттестации

Выберите правильный ответ:

1. Какой из следующих шагов является первым при оказании первой помощи пострадавшему?

- А) Проверить дыхание
- В) Оценить безопасность ситуации**
- С) Начать сердечно-легочную реанимацию

2. Что следует сделать, если пострадавший не дышит и у вас нет возможности вызвать скорую помощь?

- А) Ждать, пока кто-то другой вызовет помощь
- В) Начать сердечно-легочную реанимацию (СЛР)**
- С) Применить холодный компресс

3. Как правильно проводить искусственное дыхание для взрослого человека?

- А) Делать 2 вдоха, затем 30 нажатий на грудную клетку**
- В) Делать 5 вдохов, затем 15 нажатий на грудную клетку
- С) Делать 1 вдох, затем 1 нажатие на грудную клетку

4. Что делать в случае ожога?

- А) Накрыть ожог повязкой и ждать, пока пройдет боль
- В) Промыть ожог холодной водой в течение 10-20 минут**
- С) Нанести масло или крем на ожог

5. Какой из следующих симптомов указывает на инсульт?

- А) Головная боль
- В) Онемение или слабость одной стороны тела**
- С) Тошнота

6. Что делать, если человек находится в состоянии шока?

- А) Поставить его в вертикальное положение
- В) Успокоить и уложить в горизонтальное положение, приподняв ноги**
- С) Дать выпить горячий чай

7. Как правильно остановить кровотечение из раны?

- А) Промывать рану водой
- В) Накладывать повязку и давить на рану**
- С) Применять лед к ране

8. Что делать при укусе змеи?

- А) Сосать яд из раны
- В) Нанести жгут выше укуса
- С) Уложить пострадавшего и держать его в покое, вызвать скорую помощь**

9. Каковы признаки сердечного приступа?

- А) Острая боль в груди, одышка, потливость**
- В) Головокружение и тошнота
- С) Усталость и легкое недомогание

10. Как правильно оказать первую помощь при обмороке?

- А) Уложить человека на спину и поднять ноги**
- В) Поставить человека в сидячее положение
- С) Дать понюхать нашатырный спирт

Примерные ситуационные задачи для практических работ

Задача 1. Пострадавший Петров, во время аварии на заводе получил удар по голове во время обрушения цеха, был засыпан землей. При осмотре - пациент без сознания, сердечная деятельность сохранена, дыхание отсутствует.

Окажите первую помощь.

Задача 2. Пострадавший Медведев на месте ДТП выпал из машины с упором на левую руку. Почувствовал резкую боль в нижней части предплечья, неестественную подвижность конечности и её деформацию, образование отека в месте травмы.

Окажите первую помощь.

Задача 3. Пострадавший Петров обнаружен на месте происшествия. Общее состояние тяжелое, кожные покровы бледные, на ощупь влажные. Отмечается повреждение мягких тканей средней трети правого бедра. Из раны отмечается обильное кровотечение пульсирующего характера, кровь ярко- красного цвета.

Окажите первую помощь.

Задача 4. Пострадавший Сидоров выпрыгнул из окна 1-го этажа. Получил повреждение осколками стекла рану по передней поверхности нижней трети бедра, без повреждения крупных сосудов.

Окажите первую помощь.

Симуляционные задания

1. Сильное кровотечение из конечности

Ситуация: Человек получил глубокий порез руки или ноги, из раны обильно течет ярко- алая кровь.

Действия:

1. Наденьте медицинские перчатки (если есть) для собственной безопасности.
2. Прижмите рану стерильной салфеткой или чистой тканью.
3. Если кровь не останавливается, наложите давящую повязку поверх салфетки, не снимая её.
4. При артериальном кровотечении (кровь бьет пульсирующей струей) наложите жгут выше места ранения (на плечо или бедро). Обязательно запишите точное время наложения жгута (например, маркером на лбу пострадавшего или в записке под жгутом).
5. Поднимите поврежденную конечность выше уровня сердца.
6. Вызовите скорую помощь (103 или 112).

2. Обморок (потеря сознания)

Ситуация: Человек внезапно потерял сознание и упал, кожа бледная, дыхание поверхностное.

Действия:

1. Убедитесь в безопасности для себя и пострадавшего.
2. Проверьте реакцию: аккуратно потрясите за плечи и громко спросите: «Вы меня слышите?».
3. Если реакции нет, проверьте дыхание (запрокиньте голову, поднимите подбородок, наклонитесь ухом ко рту пострадавшего на 10 секунд: слушайте дыхание, ощущайте щекой, смотрите на движение грудной клетки).
4. Если дыхание есть, уложите человека на спину и приподнимите его ноги (например, положите под них сумку или валик из одежды), чтобы обеспечить приток крови к мозгу.
5. Расстегните стесняющую одежду (воротник, ремень).
6. Обеспечьте доступ свежего воздуха.

7. Не давайте человеку вставать сразу после прихода в сознание.

3. Инородное тело в дыхательных путях (полная закупорка)

Ситуация: Человек подавился, не может дышать, кашлять или говорить, держится за горло.

Действия:

1. Встаньте сбоку и немного позади пострадавшего.
2. Поддерживайте его грудь одной рукой и наклоните вперед, чтобы инородный предмет под действием гравитации мог выпасть изо рта, а не проскочить глубже.
3. Нанесите 5 резких ударов основанием ладони между лопаток.
4. Если не помогло, встаньте за спиной, обхватите его руками. Сожмите кулак и поместите его чуть выше пупка, но ниже грудины. Второй рукой обхватите кулак.
5. Выполните 5 резких толчков (прием Геймлиха) внутрь и вверх.
6. Чередуйте 5 ударов по спине и 5 толчков в живот до освобождения дыхательных путей или до потери сознания пострадавшим.

4. Ожог (термический)

Ситуация: Человек опрокинул на себя кипяток или прикоснулся к горячему предмету. На коже покраснение или волдыри.

Действия:

1. Прекратите воздействие тепла: уберите горячий предмет или отстраните человека от источника тепла.
2. Охладите место ожога прохладной (не ледяной!) проточной водой в течение 15–20 минут. Это остановит процесс повреждения тканей.
3. Снимите с поврежденной области кольца, часы, браслеты и тесную одежду до того, как разовьется отек.
4. Накройте ожог стерильной салфеткой или чистой тканью.

5. Перелом конечности

Ситуация: Человек упал, после чего конечность деформирована, отекла, любое движение вызывает острую боль.

Действия:

1. Оцените состояние пострадавшего (нет ли угрозы жизни — сильного кровотечения).
2. Зафиксируйте конечность в том положении, в котором она находится. Не пытайтесь самостоятельно вправить кость или изменить положение конечности.
3. Обездвижьте два соседних сустава (выше и ниже места перелома) с помощью шины (доска, палка, свернутый журнал) или путем прибинтовывания поврежденной руки к туловищу, а ноги — к здоровой ноге.
4. При открытом переломе (кость торчит наружу) сначала остановите кровотечение и наложите стерильную повязку на рану, а затем зафиксируйте конечность.