



УТВЕРЖДАЮ
Директор О.В. Аликина
Приказ № 013/26 от 2.05.2026 г.



ИОТ-В-008-2026
Инструкция по безопасности.
Оказание первой медицинской помощи
для воспитанников ЗОЛ «Гагаринский»

1. Общие положения

Нередко от падения, неловкого движения, удара о твёрдый предмет могут произойти различные травмы — от лёгких ушибов тканей до тяжёлых переломов костей. Также возможны различные порезы и ссадины, а также солнечный удар.

Любую медицинскую помощь должен оказывать квалифицированный персонал, поэтому ваша первоочередная задача — как можно быстрее сообщить о травме медицинскому работнику, воспитателю или любому другому взрослому, находящемуся рядом.

2. Виды травм и первая помощь

Ушиб

Это закрытое повреждение без нарушения целостности кожи, под которой происходит повреждение мелких сосудов и излияние крови (образуется гематома). Тяжесть повреждения тканей зависит от величины веса, формы предмета, которым был нанесён удар или о который ударился человек, от силы удара, возраста пострадавшего, места травмы и сопротивляемости тканей. Помимо повреждения тканей, при ушибах всегда в той или иной степени нарушается целостность лимфатических и кровеносных сосудов.

Признаки ушиба:

- Боль.
- Покраснение.
- Припухлость.
- Местное повышение температуры.

Первая медицинская помощь при ушибах:

1. Сразу на место ушиба приложить холод (сдавливаем сосуды, уменьшаем кровотечение).
2. По возможности сделать тугое бинтование.
3. Держать холод 1 час (по 15–20 минут, с интервалом 5–10 минут).

4. Если зона ушиба расположена близко к кости (голень, предплечье, сустав), обратиться к медику для исключения повреждения кости (перелома).
5. В течение трёх-четырёх дней, кроме тугого бинтования, не применять никаких действий к месту ушиба. Затем можно использовать любое сухое тепло (грелка, растирания, физиопроцедуры).
6. При подозрении на перелом произвести иммобилизацию и транспортировать в медпункт.

Растяжение связок

Растяжение (частичный разрыв) связок возникает при резких и сильных движениях в местах, где мышцы прикрепляются к костям. Чрезмерная нагрузка может привести к разрыву сосудов и частичному надрыву или полному разрыву волокон связки. Растяжение связок возникает тогда, когда объём движений в том или ином суставе превысит обычный, нормальный. Иногда растяжение связок может иметь серьёзные функциональные последствия, так как сустав после растяжения или разрыва связок может стать менее устойчивым, что повышает вероятность повторной травмы.

Признаки растяжения и разрыва связок:

- Постоянная боль.
- Кровоизлияние в месте травмы.
- Резкое ограничение функции сустава.
- Болезненность при пальпации.
- При растяжении и разрыве связок конечность, в отличие от переломов и вывихов, не деформируется.

Первая медицинская помощь при растяжении связок:

1. В первые минуты после травмы наложить холод на место повреждения.
2. Затем зафиксировать его эластичным бинтом, но не заматывать его слишком туго, чтобы не нарушить кровообращение. При наложении эластичного бинта соблюдать анатомическое положение сустава.
3. Если пострадавший испытывает чувство онемения в забинтованной конечности, повязку следует ослабить.
4. Поверх бинта к травмированному месту полезно снова приложить холод.

Сдавление

Очень тяжёлой травмой конечности является сдавление, при котором происходит размозжение мышц, подкожной жировой клетчатки, сосудов и нервов. Такие повреждения возникают от давления больших тяжестей (стена, балка, земля) во время обвалов, бомбардировок,

землетрясений. Сдавления сопровождаются развитием шока, а в последующем — отравлением организма продуктами распада разрушенных мягких тканей.

Основной задачей первой помощи при сдавлении является организация мер по немедленному извлечению пострадавшего из-под обрушившихся на него тяжестей. Сразу после освобождения от тяжестей для предотвращения поступления ядовитых продуктов распада в организм из размозжённых тканей конечностей на последние необходимо наложить жгуты как можно ближе к основанию конечности (как при остановке артериального кровотечения), обложить конечности пузырями со льдом или тканью, смоченной холодной водой. Повреждённые конечности иммобилизуют при помощи шин. У таких больных очень часто уже в момент травмы развивается тяжёлое общее состояние — шок. Для борьбы с шоком или для его профилактики больного следует тепло укрыть, дать горячего кофе или чая.

Перелом

Это полное или частичное нарушение целостности кости, возникшее при внешнем механическом воздействии.

Признаки перелома:

- Деформация (изменение формы конечности, укорочение или изменение её оси).
- Локальная (местная) боль.
- Припухлость мягких тканей над переломом, кровоизлияние в них.
- При открытых переломах — рваная рана с видимыми отломками кости или без них.
- Нарушение функций конечности.
- При пальпации слышен «хруст» сломанной кости.
- При переломах позвоночника возможно выпадение чувствительности и движений ниже места повреждения, нарушение мочеиспускания.
- Истечение из носа крови, а из ушей жидкости красно-жёлтого цвета (крови и сукровицы) говорит о возможном переломе основания черепа.

Виды переломов:

- **Закрытый перелом** — целостность кожного покрова не нарушена.
- **Открытый перелом** — нарушена целостность кожного покрова над местом деформации или перелома или вблизи него.

Вывих

Это смещение кости по отношению к её нормальному положению в суставе. Он возникает при резких, несвойственных суставу движениях. При этом рвутся не только сосуды, но и связки, укрепляющие сустав.

Вывихи возникают чаще в суставах, имеющих форму шара или блока (плечевой, тазобедренный, локтевой). Когда головка кости выходит за пределы своего нормального положения, происходит растяжение или разрыв связок. Воздействие большой силы, приведшее к вывиху, может также вызвать перелом кости, повреждение близлежащих нервов и кровеносных сосудов. Вывих обычно легко определить по видимой деформации сустава.

Признаки вывиха:

- Западение в области сустава.
- Боль.
- Невозможность движения.
- Пружинящая амортизация.

Потёртости, мозоли, ссадины и порезы

Профилактика: чтобы избежать потёртостей и мозолей, следует пользоваться предварительно разношенной (но и не слишком свободной) обувью без неровностей и складок внутри. Носки должны быть из мягкого материала, по размеру, без узлов, заплат и грубой штопки.

Если потёртость или мозоль уже образовались: обнаружив признаки потёртости (покраснение кожи, её болезненность), необходимо заклеить повреждённый участок кожи лейкопластырем, подогнать обувь и дать ноге отдохнуть. Если мозоль уже образовалась (пузырь), то вскрыв его, надо наложить на это место тугую повязку с синтомициновой эмульсией. Повязка должна быть компактной.

Первая медицинская помощь при порезе и ссадине: при порезе необходимо прижать рану пальцем (через стерильную салфетку) на несколько минут для остановки кровотечения. Затем обработать края ранки раствором йода или перекиси водорода и наложить стерильную повязку (бинт). При необходимости доставить пострадавшего в лечебное учреждение.