

«Первая помощь – что должен знать и уметь каждый».

Общие правила оказания первой помощи дома, на отдыхе, в экстренных случаях».

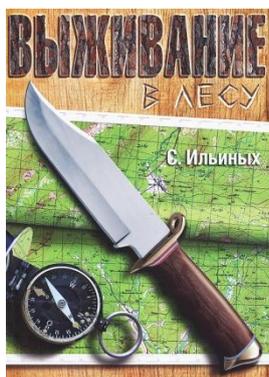
Первую помощь оказывает чаще всего не медицинский работник, а любой человек, оказавшийся рядом. Правильная техника предотвратит возможные осложнения у пострадавшего и обезопасит самого спасающего. Первую помощь пострадавшему нужно оказывать быстро и под руководством одного человека. Противоречивые советы со стороны, суета, споры и растерянность ведут к потере драгоценного времени.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о правилах оказания первой помощи. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

Книги

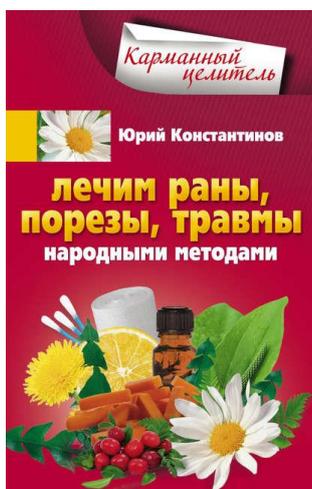
	<p>Агапкин, С.Н. Скорая помощь на дому / С. Агапкин. – М. : Э, 2017. - 221, [1] с. : ил. - (О самом важном для здоровья). - (О самом главном для здоровья).</p> <p>В этой книге собраны понятные и точные пошаговые инструкции от доктора Агапкина по оказанию первой помощи пострадавшим. Рассмотрены все возможные ситуации от простого пореза и отравления угарным газом, до инфаркта, инсульта, гипертонического криза и удара током. Причём рекомендации даны простым и понятным языком. Чтобы правильно оказать первую помощь и спасти жизнь пострадавшему, достаточно открыть книгу на нужной главе и следовать указаниям. Как определить симптомы опасных повреждений? Как правильно забинтовать порезанную руку? Как остановить кровотечение или провести сердечно-лёгочную реанимацию? Данный справочник ответит на все вопросы, которые могут возникнуть у вас в экстренной ситуации. Эта книга должна быть в библиотеке у каждого, ведь однажды знания, полученные из неё, могут спасти жизнь вашим близким.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: http://elibrary.collejitibbiidavo.tj/library/books/60393090.a4.pdf</p> <p>Книгу можно получить в Центре чтения Дворца книги.</p>
	<p>Альтон, Э. Полный медицинский гид по выживанию : скорая помощь в любой экстремальной ситуации / Э. Альтон, Д. Альтон ; пер. с англ. А. Меркулова. – М. : АСТ, 2022. - 381, [1] с. : ил. - (Эксперт по выживанию).</p> <p>Эта уникальная медицинская книга призвана помочь обычному человеку справиться с травмами и болезнями в ситуациях, когда современные медицинские учреждения и специалисты недоступны. Книга написана лучшими экспертами в сфере подготовки к чрезвычайным медицинским событиям: Джозеф Альтон - доктор медицинских наук и Эми Альтон - практикующая медсестра высшей категории. Их миссия заключается в том, чтобы в каждой семье был человек, готовый к оказанию медицинской помощи в тех случаях, когда нет возможности дождаться приезда скорой помощи. Полученный за десятилетия медицинской практики опыт вошёл в основу этой книги, весь представленный материал изложен доступным, понятным для любого читателя языком. Сохраните здоровье вашей семьи в трудную минуту!</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://iknigi.net/avtor-emi-alton/246939-polnyy-medicinskiy-gid-po-vyzhivaniyu-skoraya-pomosch-v-lyuboy-ekstremalnoy-situacii-emi-alton/read/page-1.html</p>
	<p>Бубнов, В.Г. Атлас добровольного спасателя : настольная книга волонтера по оказанию первой помощи : практическое пособие для каждого, кто не сможет пройти мимо пострадавшего / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова ; под ред. С.В. Петрова, М.Е. Тимофеева. – М. : Гало Бубнов, 2021. - 175, [1] с. : ил., цв. ил.</p> <p>Издание предназначено для каждого, кто не сможет пройти мимо человека, пострадавшего при дорожно-транспортном происшествии, поражении электрическим током, падения с высоты, утоплении и во многих других опасных для жизни ситуациях.</p> <p>Атлас является подробным руководством в оказании первой помощи при несчастных случаях в быту и на производстве, на водах и дорогах, при катастрофах и терактах, а также, как принять роды на борту воздушного судна или в салоне автотранспорта. Особое внимание уделено безопасному</p>

	<p>проведению комплекса сердечно-лёгочной реанимации в условиях пандемии. Книгу можно прочитать здесь https://monchegorsk.gov-murman.ru/zhitelyam/obshchestvennaya-bezopasnost/v-pomoshch-grazhdaninu/atlas-dobrovolnogo-spasatelya-2021.pdf</p>
	<p>Вишневский, М.В. Лайфхаки на природе / М. Вишневский ; под ред. Е. Александровой. – М. : Проспект, 2021. - 159 с. : ил.</p> <p>В этой книге речь пойдёт не об истинном выживании. Также здесь нет и материалов о том, как подготовиться к походу или отдыху на природе так, чтобы лайфхаки не понадобились. Автор разбирает такие случаи, когда человек, семья или компания выбираются на природу для отдыха, и вдруг неожиданно выясняется, что забыто что-то важное, а возвращаться назад уже нет смысла. Или, допустим, вы заблудились в лесу во время сбора грибов, то есть недалеко от цивилизации, и надо просто выбраться (а не выжить). Вот тут-то и пригодятся лайфхаки, изложенные в этой небольшой, но весьма полезной книжке. Существенное внимание уделяется добыванию воды и огня, использованию окружающей живой природы для замены забытого или испортившегося провианта, а также нестандартному применению обыденных предметов.</p> <p>Из книги вы узнаете, как не отравиться грибами и растениями, чем занять детей на отдыхе, как определить время и стороны света и как подать о себе сигнал в случае непредвиденной ситуации.</p>
	<p>Замятина, Н.Г. Скорая помощь на даче. Если рядом нет врача... / Н.Г. Замятина. – М. : Проспект, 2023. - 78 с. : ил.</p> <p>Что делать, если вы поранились, обожглись, вывихнули руку, простудились, а до врача нельзя добраться немедленно? Все эти ситуации знакомы не понаслышке не только садоводам и дачникам. Автор предлагает читателям простые рекомендации по оказанию первой доврачебной помощи и домашнему лечению распространённых заболеваний. При этом применяется широкий диапазон средств - от медицинских препаратов до настоев различных трав.</p>
	<p>Звонков, А.Л. Пока едет «скорая» : рассказы, которые могут спасти вашу жизнь / А. Звонков. – М. : Эксмо, 2015. - 360 с. : ил.</p> <p>К сожалению, никто из нас не застрахован от случаев, требующих срочной медицинской помощи. Важно, чтобы она была квалифицированной, а главное, своевременной, ведь часто люди гибнут до приезда «Скорой помощи». Иногда это предопределено, иногда решающим оказывается время доезда. Бывает так, что человек нуждался в помощи, и рядом было немало людей, способных её оказать, и сама по себе она ничего сложного не представляла, но никто не знал, что делать и чем помочь. И действительно, минут на пять бы пораньше – и кто знает, может, у пострадавшего или больного был бы шанс выжить.</p> <p>Врач неотложной помощи Андрей Звонков написал уникальную книгу, содержащую несложные приёмы и правила оказания помощи, которые помогут вам сориентироваться в критической ситуации. Её особенностью является то, что написана она в форме захватывающих рассказов, а значит, читать её будет не только полезно, но и интересно.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://mybook.ru/author/andrej-zvonkov-2/poka-edet-skoraya-rassказы-kotorye-mogut-spasti-va/read/</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/book/andrey-zvonkov/poka-edet-skoraya-rassказы-kotorye-mogut-spasti-vashu-zhizn-11319437/</p> <p>Книгу можно получить в Центре чтения Дворца книги.</p>



Ильиных, С. Выживание в лесу / С. Ильиных. – СПб. : Тактик-Студио, 2014. - 215, [1] с. : ил., цв. ил.

Ещё с раннего детства у автора книги, который проживал в непосредственной близости к лесу, сформировалось своё отношение и интерес к природе. Большую часть своего времени он проводит за познанием особенностей и принципов автономного выживания человека в дикой природе. С пониманием того, что человек своим пренебрежительным отношением к природе, а точнее, не знанием, может дорого заплатить ценой своей жизни, тем самым вдохновился написать эту книгу, в которой доступно описаны и проиллюстрированы способы добывания огня, воды и пищи. Приведены интересные виды ловушек и силков для дичи. В книге показано как: реанимировать в автономных условиях свой мобильный телефон, построить укрытие, сориентироваться...



Константинов, Ю.М. Лечим раны, порезы, травмы народными методами / Ю. Константинов. – М. : Центрполиграф, 2016. - 158, [1] с. : ил. - (Карманный целитель).

Мы живём в эпоху техногенных аварий, природных катаклизмов, разгула преступности, терроризма и войн. Наш повседневный быт перенасыщен быстроходным транспортом, техникой, разного рода оружием. К сожалению, в жизни случаются ситуации, которые можно назвать травматическими... И вот тут, при травме, важно знать, что делать. Как оказывать первую помощь в каждом конкретном случае, когда надо срочно везти пострадавшего в больницу и как это делать, а когда можно обойтись перевязкой. Лечение травм зависит от конкретного повреждения, и не может быть никаких общих принципов лечения переломов, ожогов, обморожений и подобных повреждений. Синяки и ушибы кажутся несерьёзными повреждениями, но приносят много неудобств. Поэтому в разделе народных рецептов будет приведено множество способов сделать так, чтобы они прошли побыстрее. Также с помощью опыта наших предков можно лечить ожоги и обморожения. Отдельная глава посвящена первой, экстренной помощи при неотложных состояниях, когда счёт времени идёт буквально на минуты. Вот тут общие принципы помощи существуют, и их необходимо знать заранее, ведь именно от этого часто зависит жизнь и здоровье тех, кто попал в беду.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/uriy-konstantinov/lechim-rany-porezy-travmy-narodnymi-metodami-18399273/>



Молодой, Д.В. Всё, что нужно знать о здоровье детей : неотложная помощь, советы педиатра : [неотложные советы педиатра] / Д. Молодой. – М. : АСТ, 2022. - 222, [1] с. : ил. - (Достоверная медицина).

Можете ли вы быстро и без паники действовать в ситуации, когда ребёнок жалуется на сильное недомогание: повышенная температура, лихорадка, рвота, жидкий стул, одышка, аллергия, боли в животе, колики, обморок? Что делать? Как помочь? И главное, как грамотно оказать первую помощь и не навредить ребёнку? В этой книге Дмитрий Молодой, врач-педиатр детской неотложной помощи, даёт практические советы, как помочь малышу до приезда скорой помощи. Они дополнены актуальными списками медикаментов, разрешённых в педиатрии.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://mybook.ru/author/dmitrij-molodoy/vse-chno-nuzhno-znat-o-zdorove-detej-neotlozhnaya/read/>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/dmitriy-molodoy/vse-chno-nuzhno-znat-o-zdorove-detej-neotlozhnaya-pomosch-67637307/>



Первая помощь детям : советы для тех, кто хочет помочь, когда ребенку плохо / Союз педиатров России ; под ред. А.А. Баранова, Л.С. Намазовой-Барановой. – М. : ПедиатрЪ, 2020. - 91 с. : цв. ил.

Кто из вас в экстренной ситуации может правильно оценить состояние попавшего в беду ребёнка и своевременно оказать первую помощь? Уровень образования в данном случае не имеет никакого значения. Даже если у вас высшее медицинское образование, в нестандартной ситуации, касающейся ребёнка, вы, скорее всего, растеряетесь. Исключение составляют сотрудники реанимационного отделения, а их, к сожалению, немного.

В данной брошюре описаны способы оказания первой помощи детям при неотложных состояниях, таких как потеря сознания, остановка дыхания и кровообращения, кровотечения, травмы, ожоги, отравления и др.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://iknigi.net/avtor-kollektiv-avtorov/191937-pervaya-pomosch-detyam-sovety-dlya-teh-kto-hochet-pomoch-kogda-rebenku-ploho-kollektiv-avtorov/read/page-1.html>



Пигулевская, И.С. Лечение гипертонии : причины возникновения и методы профилактики, лишний вес, питание, гипертония и беременность, лекарственное лечение и народная медицина, правила измерения давления, признаки инсульта и первая помощь / И. Пигулевская. – М. : Центрполиграф, 2021. - 254, [2] с. : ил.

Сегодня гипертония приняла характер всемирной эпидемии. 40% населения России страдают ею, и даже при лечении этой болезни только у 17% женщин давление приходит в норму, а у мужчин – вообще у 6%! А всё потому, что лечение не начинается вовремя, на ранних стадиях заболевания.

В этой книге автор рассказывает всё, что нужно знать о гипертонии. Вы узнаете: причины возникновения и методы профилактики заболевания; что такое гипертонический криз; каковы признаки инсульта; как оказать первую помощь; как сочетаются гипертония и беременность. Изучите правила измерения давления; получите рецепты народной медицины. В разделе о питании приведены диеты и обширный список продуктов, которые обладают свойством снижать давление. Вспомогательными средствами будут ароматерапия, лечебные ванны, физические упражнения.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://iknigi.net/avtor-irina-pigulevskaya/219376-lechenie-gipertonii-prichiny-vozniknoveniya-i-metody-profilaktiki-lishniy-ves-pitanie-gipertoniya-i-beremennost-lekarstvennoe-lechenie-i-narodnaya-medicina-pravila-izmereniya-davleniya-priznaki/read/page-1.html>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/irina-pigulevskaya/lechenie-gipertonii-prichiny-vozniknoveniya-i-metody-pr-66657038/>

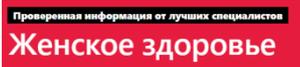


Скорая помощь при травмах, ожогах, ушибах, порезах / [сост. Н. Кирилина]. – Н. Новгород : Газетный мир, 2015. - 159 с. - (Советы на каждый день).

Умелые действия и медицинские знания помогут в ситуации, опасной для жизни и здоровья. Чтобы не поддаваться панике и не упустить драгоценное время, нужно быть готовым к оказанию первой помощи пострадавшему. Мы расскажем о том, как остановить кровотечение, что делать при ушибах, переломах, вывихах и растяжениях. Также вы узнаете, как действовать при солнечных и других ожогах, обморожениях и укусах насекомых.

	<p>Ужегов, Г.Н. Если рядом нет врача / [Г. Ужегов]. – М. : АСТ, 2017, (макет 2018). - 463 с. - (Одна книга на всю жизнь).</p> <p>В наш век техники и технологий никто не застрахован от несчастных случаев и болезней – за удобства, которые предоставляет технический прогресс, надо платить. В результате полученная травма, шок или, в лучшем случае, стресс, надолго выводят пострадавшего из строя. Поэтому в любой экстремальной ситуации каждый человек должен знать, как себя вести, ведь часто от этого зависит его жизнь.</p> <p>Автор не задаётся целью научить кого-то ставить диагноз самостоятельно и заниматься самолечением, он хочет дать общее представление о распространённых заболеваниях и типичных несчастных случаях, травмах, и осветить меры по оказанию первой помощи в ситуациях, когда нет возможности обратиться к врачу или надо срочно принимать решение, чтобы спасти жизнь пострадавшего.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://mybook.ru/author/genrih-nikolaevich-uzhegov/esli-ryadom-net-vracha/read/</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/book/genrih-uzhegov/esli-ryadom-net-vracha-28512628/</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	
	<p>Бубнов, В.Г. Если не ты, то кто? : очевидец, спаси человека! / В.Г. Бубнов // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2014. - № 7/8. - С. 23-32 : 2 фот., 4 рис.</p> <p>Об обучении населения правилам оказания первой помощи.</p>
	<p>Врублевская, Н. Отпуск без злоключений / Н. Врублевская // Будь здоров!. - 2013. - № 6. - С. 50-56 : 1 фот.</p> <p>Что может быть прекраснее летнего отдыха всей семьей у моря, на даче или в походе! Но, проводя отпуск с детьми, рассчитывать на безмятежный покой не приходится. Если не контролировать их активность и неуёмное любопытство, это может приводить к травмам. Как уберечь от них ребёнка и как при необходимости оказать ему помощь? По статистике, большинство детских травм приходится именно на лето. Особенно уязвимы дети до семи-восьми лет. Они ещё не обладают «чувством опасности», у них недостаточно развиты ловкость и физическая сила. Поэтому в непривычных условиях, особенно у воды или в походе, взрослым надо быть начеку.</p>
	<p>Герасимова, С. Основы оказания первой помощи / С. Герасимова // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2020. - № 5. - С. 62-64 : 1 фото.</p> <p>Статья содержит информацию о базовых понятиях - когда и кем оказывается первая помощь, какие мероприятия в себя включает, какова последовательность действий.</p>
	<p>Демкин, А. Первая помощь при утоплении / А. Демкин // Сам себе мастер. - 2019. - № 3. - С. 32. - ил., фот.</p> <p>Оказание первой медицинской помощи утопающему.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/book/raznoe/sam-sebe-master-03-2019-42648464/</p>

	<p>Зверев, О. Проблема не ждёт. Цена - жизнь и здоровье детей / О. Зверев, И. Рябова, Т. Соболевская // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2017. - № 7. - С. 44-47 : 6 фото.</p> <p>Сегодня вопрос о том, чтобы педагог умел оказать первую помощь, стоит остро. Прежде всего из-за того, что значительно возросла вероятность возникновения ситуаций, требующих экстренного вмешательства для спасения жизни и здоровья детей.</p>
	<p>Как помочь при аллергическом шоке // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2014. - № 7/8. - С. 87-90 : 5 фот., 2 рис.</p> <p>Об обучении населения правилам помощи при аллергическом шоке.</p>
	<p>Калягина, И. Что делать, если у друга приступ астмы / И. Калягина // Думай. - 2022. - № 2. - С. 34-35 : ил.</p> <p>Первая помощь человеку при приступе астмы.</p>
	<p>Карташов, С. Весной лед тонкий. Взрослые, берегите детей! / С. Карташов // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2021. - № 3. - С. 45-47 : 3 фото.</p> <p>Статья содержит рекомендации специалиста о том, как избежать беды и что делать в случае провала под тонкий лед.</p>
	<p>Костромичёва, И. Опасный спуск: как не стать жертвой тюбинга / И. Костромичёва // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2021. - № 3. - С. 48-51 : 3 фото.</p> <p>Статья содержит рекомендации по правилам и технике безопасного катания на тюбинге.</p>
	<p>Макеев, С. Там, где сердце / С. Макеев // Будь здоров!. - 2013. - № 7. - С. 12-15 : 3 фот.</p> <p>Когда внезапно заболит в груди, обычно первой приходит в голову мысль о сердечном приступе. Но боль в этой области может быть вызвана другими причинами. Чтобы не паниковать напрасно, полезно знать отличительные признаки болевых ощущений в грудной клетке и научиться оказывать себе первую помощь.</p> <p>Журнал можно получить для чтения <u>в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Наумов, А. Распознать и оценить степень обморожения / А. Наумов // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2020. - № 3. - С. 32-34 : 4 фото.</p> <p>В нашей стране, как известно, зима длинная. И проблема обморожений актуальна не только на протяжении всех зимних месяцев, но и ранней весной, которая ещё не набрала силу. А март - это традиционно ветреный и влажный период, когда обморозиться ничего не стоит, тем более ребёнку. Так что в это время нужно ещё больше смотреть за детьми, ведь первое весеннее солнышко так обманчиво. Об этом разговор с начальником Главного управления МЧС России по Республике Мордовия Андреем Наумовым.</p>

	<p>Новиков, С. Осторожно: скользко! / С. Новиков, С. Чечилова // Будь здоров!. - 2020. - № 3. - С. 8-11 : ил., фот.</p> <p>Зимой и ранней весной ходить по обледеневшим тротуарам становится небезопасно. Травматолог-ортопед Сергей Новиков даёт очень полезные советы: как не упасть в гололёд, как помочь пострадавшему до обращения в травмпункт, какие в настоящее время существуют заменители старого гипса.</p> <p>Журнал можно получить для чтения в читальном зале Дворца книги.</p>
	<p>Юрков, А. Новинки в аптечке первой помощи / А. Юрков // Наука и жизнь. - 2016. - № 10. - С. 56-57 : 3 фот., 6 рис.</p> <p>В статье представлены новые медицинские изделия отечественного производства для оказания первой медицинской помощи: кровоостанавливающая салфетка с феракрилом, антисептическая салфетка с йодовидоном, противогрибковая салфетка с резорцином и другие.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://www.nkj.ru/archive/articles/29647/</p>
	<p>Яковлева, Н. «Ледяные» травмы / Н. Яковлева // Женское здоровье. - 2021. - № 12. - С. 18-19.</p> <p>Зимой резко повышается число ушибов и растяжений ног и рук. Ведь от гололёда никто не застрахован, да и любителей катания на коньках всё больше с каждым годом. Как предупредить травмы? Какие средства первой помощи положить в аптечку и как их правильно применять?</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://wh-lady.ru/ledyanye-travmy/</p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Статья «Оказание первой помощи пострадавшим» на сайте Образовательного центра охраны труда https://otot.ru/blog/okazanie-pervoj-pomoshchi-postradavshim/</p> <p>При травмах, несчастных случаях и неотложных состояниях одним из ключевых факторов в спасении жизни и сохранения здоровья пострадавших является фактор времени и начало оказания пострадавшим мер срочной неотложной помощи, предпринимаемых до прибытия врача или до помещения пострадавшего в лечебное учреждение. Это особенно важно в отношении мероприятий сердечно-лёгочной реанимации и остановки кровотечений, несущих угрозу жизни пострадавшему, оказанию другой неотложной помощи при травмах, ранах и неотложных состояниях.</p> <p>Статья 29 Федерального закона от 21.11.2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» устанавливает, что организация охраны здоровья граждан осуществляется в том числе и путём организации оказания первой помощи.</p>
	<p>Статья «Первая помощь при укусах пчёл и ос» на сайте журнала «Здоровье» https://zdr.ru/pervaya-pomoshh-pri-ukusax-pchel-i-os/</p> <p>Первая помощь при укусе пчелы или осы требует немедленного изъятия жала, однако если пчела всегда оставляет жало в теле человека, то оса – в крайне редких случаях. Укус пчелы или осы обычно не опасен для жизни, но если есть аллергия на яд этих насекомых, последствия могут быть самыми серьёзными.</p>
	<p>Статья «Алгоритм оказания первой помощи. 10 базовых навыков» на сайте Центра гигиены и эпидемиологии Челябинской области https://fbuz-74.ru/about/news/3798/</p> <p>Умение оказать первую помощь - элементарный, но очень важный навык. В экстренной ситуации он может спасти чью-то жизнь. Вам необходимо помнить 10 базовых навыков оказания первой помощи при кровотечениях, переломах, отравлении, обморожении и в других экстренных случаях. Распространённые ошибки при оказании первой помощи подвергают жизнь пострадавшего серьёзной опасности.</p>
	<p>Статья врача-хирурга С.С. Мещерина «Первая помощь пострадавшим. Это должен знать каждый» на сайте профессионального образовательного онлайн-проекта «Контур.Школа» https://school.kontur.ru/publications/1891</p>

	<p>Вам точно будет страшно - это нормально. Бояться будете и за себя, и за пострадавшего, и из-за того, что можете где-то допустить ошибку. Перед тем, как что-то сделать, быстро спросите себя, что будет хуже: неумелое действие или бездействие. Главный принцип оказания любой помощи - не навреди. Соблюдайте его всегда.</p>
	<p>Статья «Первая помощь при ожоге кипятком в домашних условиях, при химических и термических ожогах» на сайте журнала «Здоровье» https://zdr.ru/pervaya-pomoshh-pri-ozhoge-kipyatkom-v-domashnix-usloviyax-pri-ximicheskix-i-termicheskix-ozhogax/</p> <p>Что делать, оказывая первую помощь при ожогах в домашних условиях: охлаждать место ожога или мазать жиром? Как бинтовать? Чем человека поить? Отвечаем на жизненно важные вопросы. Как ни пафосно это звучит, но это должен знать каждый.</p>
	<p>Статья «Основные правила поведения на воде и правила оказания первой помощи пострадавшим» на сайте Мостовской центральной районной больницы https://www.mostycrb.by/o-nas/zhizn-kollektiva/1124-osnovnye-pravila-povedeniya-na-vode-i-pravila-okazaniya-pervoj-pomoshchi-postradavshim</p> <p>С наступлением купального сезона, особенно если лето выдаётся жарким, резко возрастает приток отдыхающих к воде, и соответственно увеличивается количество несчастных случаев, даже, казалось бы, на самых безопасных мелких городских водоёмах. В чём причина гибели? Подавляющее число несчастных случаев связано с нарушениями правил безопасного поведения на воде.</p>
	<p>Статья «Всемирный день оказания первой медицинской помощи. Что нужно знать об этом?» на сайте Санаторно-курортного комплекса «Машук Аква-Терм» (Ставропольский край, г. Железноводск) https://www.sanatory-mashuk.ru/blog/vsemirnyj-den-okazaniya-pervoj-meditsinskoj-pomoshhi-cto-nuzhno-znat-ob-jetom/</p> <p>10 сентября - Всемирный день оказания первой медицинской помощи. По данным ВОЗ 70% пострадавших в происшествиях погибают из-за вовремя не оказанной первой помощи. Первые три-пять минут после случившегося - самые решающие: правильные действия в течение этих минут повышают шансы на выживание в 50% случаев.</p>
	<p>Статья «Первая помощь при отравлении» на сайте журнала «Здоровье» https://zdr.ru/pervaya-pomoshh-pri-otravlenii/</p> <p>Главными виновниками пищевых отравлений традиционно являются необработанные или плохо вымытые фрукты, овощи и зелень, сырые, не прошедшие должную термическую обработку мясо и молоко, испорченные продукты, загрязнённая вода, несоблюдение правил личной гигиены. Как избежать пищевого отравления, а если всё-таки вы отравились, как уменьшить его последствия?</p>
	<p>Статья «Что такое первая доврачебная помощь» на сайте Феникс https://wiki.fenix.help/medicina/okazanie-pervoj-pomoshhi</p> <p>Первая доврачебная помощь - это ряд срочных мер, которые направлены на сохранение человеческой жизни. Законодательно установлено, что первая помощь не носит медицинский характер. Помочь пострадавшему до прибытия врачей или доставки его в медицинское учреждение может любой человек, который находится рядом в критический момент. Для сотрудников полиции, ГИБДД, военнослужащих и пожарных оказание первой помощи является служебной обязанностью.</p>
	<p>Статья «Первая помощь при укусе клеща» на сайте журнала «Здоровье» https://zdr.ru/pervaya-pomoshh-pri-ukuse-kleshha/</p> <p>Вы вернулись с лесной прогулки – и вот он, клещ, висит на руке. Что делать? В три раза чаще клещи передают не только энцефалит, но и другую инфекцию - Боррелиоз, или болезнь Лайма, которая поражает нервную систему, кожу, сердце и суставы. Паниковать не нужно - вовремя принятые меры помогут как предотвратить, так и вылечить оба недуга.</p>