

4. Укрийте постраждалого, постійно наглядайте за ним до приїзду медиків.

4 ГОЛОВНІ ПРАВИЛА ПІД ЧАС НАКЛАДАННЯ ТУРНІКЕТА

1. Турнікет можна накладати як постраждалому поряд, так і собі.
2. Турнікет використовують **ЛИШЕ ОДИН РАЗ**.
3. Турнікет накладають на кінцівку вище рани або якомога ближче до плечового чи тазостегнового суглоба. Це можна робити як на голу шкіру, так і на одяг.
4. Перед накладанням турнікета витягніть із кишень постраждалого все, що може заважати міцно затягнути його.



5. Слід уникати накладання турнікета на коліно чи лікоть, бо це не зупинить кровотечу.
6. Закручуйте турнікет до зупинки кровотечі.
7. Напишіть, о котрій годині та хвилині наклали турнікет, на ньому або найбільш видній ділянці тіла.
8. Якщо після накладання турнікета кровотеча не припиняється, накладіть на кінцівку ще один турнікет поряд із попереднім.

У жодному разі НЕ МОЖНА знімати чи послаблювати турнікет самотужки!
Знімати його може лише медичний працівник.

У воєнний час завжди слід мати при собі засоби, за допомогою яких ви можете врятувати життя собі або постраждалому, який опинився поряд.



Як зібрати таку аптечку, читайте на **dovidka.info**.

5 КРОВОТЕЧА В ДІТЕЙ

Спеціальних «дитячих» турнікетів не існує, тому за потреби в усіх випадках використовують звичайний (окрім випадків, коли дитина дуже маленька).

Також важливо знати **методи зупинки кровотечі в дітей**:

- для немовлят або дуже маленьких дітей (коли турнікет завеликий) слід застосовувати прямий тиск на рану практично в усіх випадках;
- великі, глибокі рани в дітей можна тампонувати так само, як і в дорослих.

ПОРАНЕННЯ ВНАСЛІДОК ОБСТРІЛУ: ПЕРША ДОПОМОГА

Своєчасна медична допомога збільшує шанси на виживання та відновлення.

Протягом години після поранення людина має отримати кваліфіковану медичну допомогу. До цього етапу постраждалому потрібно правильно надати домедичну допомогу.

Перш ніж допомогти постраждалому, **переконайтеся, що ви перебуваєте в безпеці**, і лише тоді переходьте до наступного кроку. Підходьте до постраждалого так, щоб він вас бачив: тоді людина менше рухатиме головою. Зверніться до потерпілого: «Ви мене чуєте? Мене звати (назвіться). Я можу вам допомогти?»

Важливо: якщо ви бачите кількох постраждалих, **найперше слід надавати допомогу постраждалим із масивною крововтратою!**

1 ОСНОВНІ ОЗНАКИ МАСИВНОЇ КРОВОТЕЧІ:

- кров, що пульсує та / або швидко витікає з рани;
- велика пляма крові, що швидко збільшується;
- інтенсивне просочування одягу кров'ю;
- травматична ампутація кінцівки.

ЯК ОГЛЯНУТИ ПОСТРАЖДАЛОГО ТА НАДАТИ ЙОМУ ДОМЕДИЧНУ ДОПОМОГУ

1. **Знайдіть та зупиніть масивні кровотечі.** Крововтрата не завжди може бути помітною. Тому перевірте візуально та навіпамацки передню та задню частини тіла постраждалого з голови до ніг, зокрема ділянки шиї, пахв, пахвини.
2. Закиньте голову постраждалого назад, поклавши долоню однієї руки на лоб та піднявши підборіддя кінчиками пальців іншої руки.
3. Протягом не більше ніж 10 секунд визначте наявність дихання за допомогою прийому **«чути, бачити, відчувати»**. Поодинокі, повільні та гучні «подихи» в постраждалого **НЕ Є НОРМАЛЬНИМИ**.
4. Якщо дихання відсутнє або не є нормальним, розпочніть серцево-легеневу реанімацію.



5. Якщо людина **дихає, але перебуває без свідомості**, переверніть її на бік у безпечне положення: для цього кисть верхньої руки постраждалого покладіть під голову, а верхню ногу зігніть так, щоб вона впиралася коліном у підлогу.

6. Огляньте грудну клітку. Якщо є проникне пошкодження та характерний звук засмокування, накладіть оклюзійну наліпку.
7. Огляньте все тіло ще раз та зупиніть навіть найменші кровотечі.
8. Спостерігайте за станом постраждалого до приїзду медиків або попросіть про це когось.
9. Якщо постраждалому стає гірше, повторно викличте екстрену медичну допомогу.
10. Зберіть усю можливу інформацію в постраждалого чи оточення про обставини травмування, кількість травмованих людей, їхній стан та передайте ці дані медикам.

Важливо: якщо немає змоги отримати допомогу медиків, можна звернутися до поліції або військових.

3

ЯК ЗУПИНИТИ МАСИВНУ КРОВОТЕЧУ, ПОКИ ІДУТЬ МЕДИКИ

Кровотеча високої інтенсивності найчастіше трапляється під час поранення кінцівок або шиї. **Важливо:** візьміть за звичку, виходячи з дому, **завжди мати в кишені турнікет і пару нітрилових рукавичок**, а краще два таких набори – для себе та запасний.

1. **Обов'язково одягніть нітрилові рукавички (кров та інші рідини організму сторонньої людини можуть нести смертельну небезпеку для вас).**

2. Знайдіть місце кровотечі та звільніть рану так, щоб ви повністю могли її бачити.

3. Спробуйте зупинити кровотечу одним із цих способів.

- Зупиніть кровотечу методом прямого тиску: накрийте рану чистою тканиною й тисніть на рану двома руками до приїзду бригади екстреної медичної допомоги.
- Якщо умови не дозволяють вам тиснути постійно до приїзду медиків і ви використовували гемостатичний бинт, утримуйте тиск принаймні 3 хвилини. Потім перевірте, чи зупинилася кровотеча. Якщо так, накладіть тиснучу пов'язку (ізраїльський бандаж).



- Якщо ви використовували негемостатичний матеріал, утримуйте тиск приблизно 10 хвилин, потім перевірте, чи зупинилася кровотеча. Якщо так, зафіксуйте тиснучою пов'язкою.
- Якщо кровотеча не зупинилася, продовжуйте тиснути, а за можливості спробуйте додатково тампонувати рану гемостатичним засобом, марлевим бинтом або чистою бавовняною тканиною. Продовжуйте прямий тиск на рану. За 3 хв перевірте, чи зупинилися кровотеча. Якщо так, накладіть тиснучу пов'язку. Якщо ні, продовжуйте тиск.
- Накладіть турнікет, якщо масивна кровотеча з кінцівки.