**0 базовых навыках оказания первой помощи**

*Статья посвящена базовым навыкам оказания первой помощи. Из нее вы узнаете, что делать, если человек упал в обморок, у него идет кровь или если он обморозил палец.*



Первая помощь – это комплекс срочных мер, направленных на спасение жизни человека. Несчастный случай, резкий приступ заболевания, отравление – в этих и других чрезвычайных ситуациях необходима грамотная первая помощь.

По Закону, первая помощь не является медицинской – она оказывается до прибытия медиков или доставки пострадавшего в больницу. Первую помощь может оказать любой человек, оказавшийся в критический момент рядом с пострадавшим. Но для некоторых категорий граждан, оказание первой помощи – служебная обязанность. Речь идет о полицейских, сотрудниках ГИБДД и МЧС, военнослужащих, пожарных.

Умение оказать первую помощь – элементарный, но очень важный навык. [В экстренной ситуации](http://lifehacker.ru/vyzhivanie-v-ekstremalnyh-usloviyah/) он может спасти чью-то жизнь. Представляем вашему вниманию 10 базовых навыков оказания первой помощи.

**Алгоритм оказания первой помощи**

Чтобы не растеряться и грамотно оказать первую помощь, важно соблюдать следующую последовательность действий:

* 1. Обеспечить безопасность себе, пострадавшему и окружающим (например, извлечь пострадавшего из горящего автомобиля).
	2. Проверить наличие у пострадавшего признаков жизни (пульс, дыхание, реакция зрачков на свет) и сознания. Для проверки дыхания необходимо запрокинуть голову пострадавшего, наклониться к его рту и носу и попытаться услышать или почувствовать дыхание; для «прослушивания» пульса необходимо приложить подушечки пальцев к сонной артерии пострадавшего; для оценки сознания необходимо (по возможности) взять пострадавшего за плечи, аккуратно встряхнуть и задать какой-либо вопрос.
	3. Вызвать специалистов ([**112 – с мобильного телефона**](http://lifehacker.ru/2014/08/01/112/), с городского – 03 (скорая) или 01 (спасатели)).
	4. Оказать неотложную первую помощь. В зависимости от ситуации это может быть:
		+ восстановление проходимости дыхательных путей;
		+ сердечно-легочная реанимация;
		+ остановка кровотечения и другие мероприятия.
	5. Обеспечить пострадавшему физический и психологический комфорт, дождаться прибытия специалистов.





