



**МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГЛАВНОЕ ВОЕННО-МЕДИЦИНСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ**

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

1. Самопомощь



Базовый курс

**ПРОЧИТАЙ
ПАМЯТКУ**

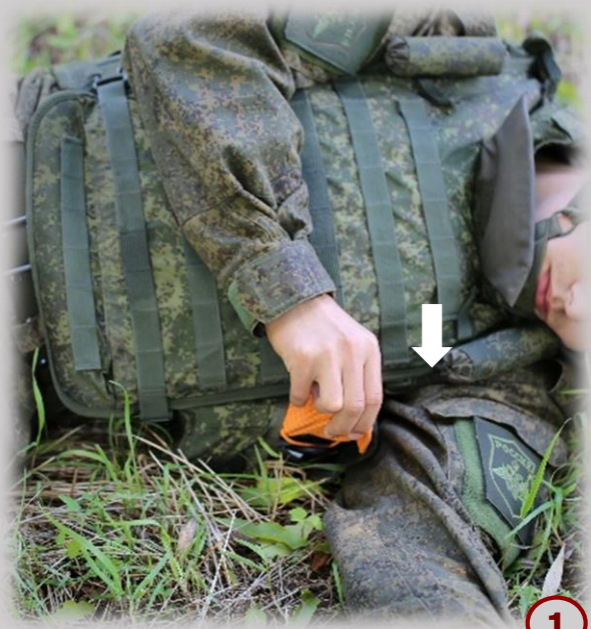
**ВЫУЧИ ПОРЯДОК
ДЕЙСТВИЙ**

**СДЕЛАЙ БЫСТРО
И ПРАВИЛЬНО**

**ЭТИ НАВЫКИ
СПАСУТ ЖИЗНЬ ТЕБЕ
И РАНЕНОМУ ТОВАРИЦУ!**

ПОЛУЧИЛ РАНЕНИЕ – ОКАЖИ СЕБЕ ПОМОЩЬ!

- **ОБЕСПЕЧЬ СЕБЕ БЕЗОПАСНОСТЬ, СМЕСТИСЬ С ЛИНИИ ОГНЯ;**
- **ОРУЖИЕ НАПРАВЬ В СТОРОНУ ОПАСНОГО СЕКТОРА;**
- **ОСТАНОВИ КРОВОТЕЧЕНИЕ ПРИЖАТИЕМ ПОВРЕЖДЕННОЙ АРТЕРИИ;**
- **ИСПОЛЬЗУЙ АПТЕЧКУ – НАЛОЖИ ЖГУТ (ТУРНИКЕТ, ЗАКРУТКУ);**
- **ДОЛОЖИ КОМАНДИРУ О РАНЕНИИ;**
- **НАБЛЮДАЙ ЗА ОПАСНЫМ СЕКТОРОМ;**
- **ТЕРЯЕШЬ СОЗНАНИЕ – ПОПРОСИ ПОМОЩИ.**



**ПРИ СИЛЬНОМ КРОВОТЕЧЕНИИ
ИЗ РАНЫ ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ БЫСТРО
ПОВЕРНИСЬ И НА НАВАЛИСЬ ТЕЛОМ
НА ПЛЕЧО ПОВРЕЖДЕННОЙ
КОНЕЧНОСТИ – ПРИЖМИ
ПЛЕЧЕВУЮ АРТЕРИЮ ВЕСОМ
СВОЕГО ТЕЛА.
ДОСТАНЬ ИЗ АПТЕЧКИ ЖГУТ
ИЛИ ТУРНИКЕТ.**



**СИЛЬНО РАСТЯНИ ЖГУТ.
ПЕРВЫЙ ТУР НАКЛАДЫВАЙ У ОСНОВАНИЯ ПЛЕЧА
«ВЫСОКО И ТУГО». ОСТАНОВИ КРОВОТЕЧЕНИЕ
ПЕРВЫМ ТУРОМ ЖГУТА!**



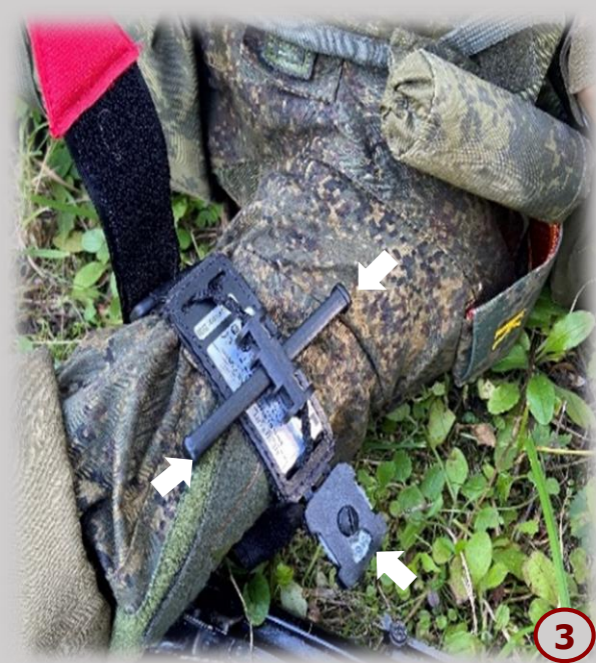
ПЛОТНО НАЛОЖИ ПОСЛЕДУЮЩИЕ ТУРЫ ЖГУТА И ЗАФИКСИРУЙ ЕГО. УКАЖИ ВРЕМЯ НАЛОЖЕНИЯ. ЖГУТ НАКЛАДЫВАЮТ НЕ БОЛЕЕ, ЧЕМ НА 2 ЧАСА ЛЕТОМ, 1 ЧАС - ЗИМОЙ!



**БЫСТРО НАЛОЖИ ТУРНИКЕТ
У ОСНОВАНИЯ ПЛЕЧА
«ВЫСОКО И ТУГО»!**



**БЫСТРО ВРАЩАЙ ЗАКРУТКУ ТУРНИКЕТА
ДО ОСТАНОВКИ КРОВОТЕЧЕНИЯ.**



**ЗАФИКСИРУЙ ЗАКРУТКУ ТУРНИКЕТА,
УКАЖИ ВРЕМЯ НАЛОЖЕНИЯ НА ЦИФЕРБЛАТЕ.
ТУРНИКЕТ НАКЛАДЫВАЮТ НЕ БОЛЕЕ, ЧЕМ
НА 2 ЧАСА ЛЕТОМ, 1 ЧАС - ЗИМОЙ!**



1

**НЕТ ЖГУТА ИЛИ ТУРНИКЕТА –
ИСПОЛЬЗУЙ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА.
БЫСТРО СНИМИ РУЖЕЙНЫЙ ИЛИ ПОЯСНОЙ
РЕМЁНЬ, ЗАСТЕГНИ ИЛИ СВЯЗИ ЕГО ПЕТЛЕЙ.
НАЛОЖИ ПЕТЛЮ У ОСНОВАНИЯ ПЛЕЧА
«ВЫСОКО И ТУГО»!**



**ПРОДЕНЬ ШОМПОЛ В ПЕТЛЮ.
БЫСТРО ВРАЩАЙ ЗАКРУТКУ
ДО ОСТАНОВКИ КРОВОТЕЧЕНИЯ.**



**ЗАФИКСИРУЙ ШОМПОЛ.
УКАЖИ ВРЕМЯ НАЛОЖЕНИЯ ЗАКРУТКИ.
ЗАКРУТКУ НАКЛАДЫВАЮТ НЕ БОЛЕЕ,
ЧЕМ НА 2 ЧАСА ЛЕТОМ, 1 ЧАС - ЗИМОЙ!**



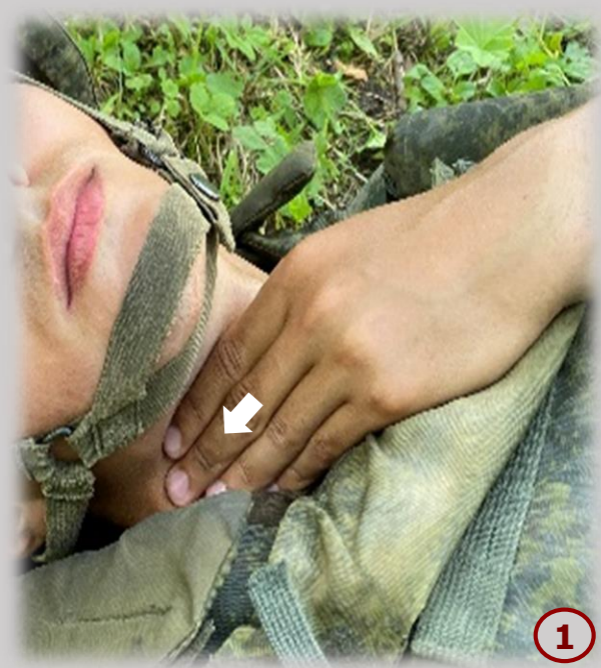
**ПРИ СИЛЬНОМ КРОВОТЕЧЕНИИ
ИЗ РАНЫ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ
БЫСТРО И СИЛЬНО ПРИЖМИ
БЕДРЕННУЮ АРТЕРИЮ РУКОЙ.
ДОСТАНЬ ИЗ АПТЕЧКИ ЖГУТ ИЛИ ТУРНИКЕТ.**



**СИЛЬНО РАСТЯНИ ЖГУТ.
ПЕРВЫЙ ТУР НАКЛАДЫВАЙ У ОСНОВАНИЯ БЕДРА
«ВЫСОКО И ТУГО». ОСТАНОВИ КРОВОТЕЧЕНИЕ
ПЕРВЫМ ТУРОМ ЖГУТА!**

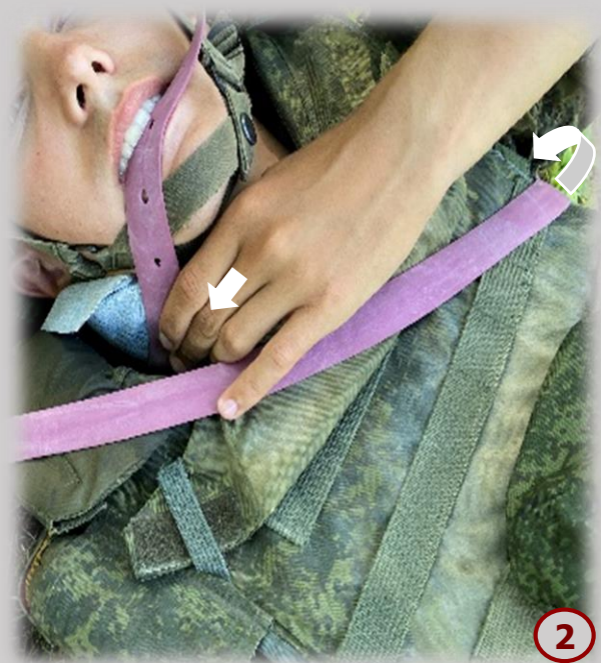


ПЛОТНО НАЛОЖИ ПОСЛЕДУЮЩИЕ ТУРЫ ЖГУТА И ЗАФИКСИРУЙ ЕГО. УКАЖИ ВРЕМЯ НАЛОЖЕНИЯ. ЖГУТ НАКЛАДЫВАЮТ НЕ БОЛЕЕ, ЧЕМ НА 2 ЧАСА ЛЕТОМ, 1 ЧАС - ЗИМОЙ!



1

**ПРИ СИЛЬНОМ КРОВОТЕЧЕНИИ ИЗ РАНЫ ШЕИ
БЫСТРО И СИЛЬНО ПРИЖМИ СОННУЮ АРТЕРИЮ
РУКОЙ. ДОСТАВЬ ИЗ АПТЕЧКИ ЖГУТ
И ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ ПАКЕТ.**



**СИЛЬНО ПРИЖМИ ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ ПАКЕТ
К СОННОЙ АРТЕРИИ. СВОБОДНОЙ РУКОЙ
ВОЗЬМИ ЖГУТ И СДЕЛАЙ ИМ ТУР ЧЕРЕЗ
ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ ПАКЕТ ПОД
ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ПЛЕЧО.**



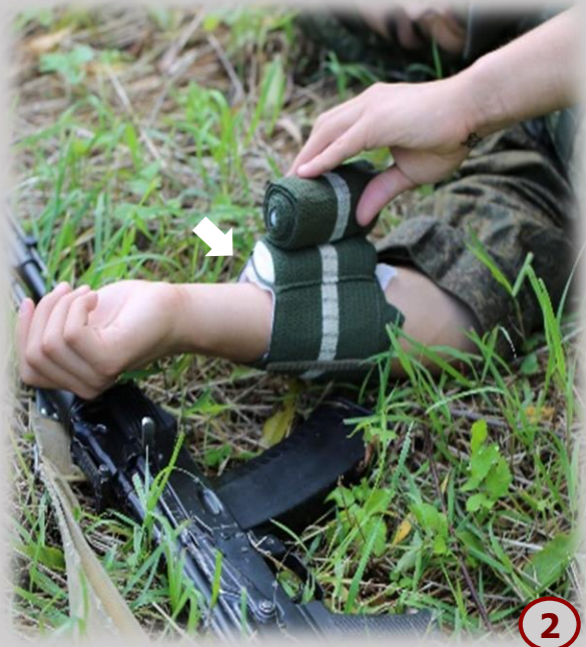
**СИЛЬНО РАСТЯНИ ЖГУТ И ЗАТЯНИ ПЕРВЫЙ ТУР.
ОСТАНОВИ КРОВОТЕЧЕНИЕ
ПЕРВЫМ ТУРОМ ЖГУТА!**



**ПЛОТНО НАЛОЖИ ПОСЛЕДУЮЩИЕ
ТУРЫ ЖГУТА И ЗАФИКСИРУЙ ЕГО. УКАЖИ ВРЕМЯ
НАЛОЖЕНИЯ. ЖГУТ НАКЛАДЫВАЮТ НЕ БОЛЕЕ,
ЧЕМ НА 2 ЧАСА ЛЕТОМ, 1 ЧАС - ЗИМОЙ!**



1
**ДЛЯ ОСТАНОВКИ КРОВОТЕЧЕНИЯ
ИЗ РАНЫ ИСПОЛЬЗУЙ ГЕМОСТАТИЧЕСКУЮ
САЛФЕТКУ ТИПА ГЕПОГЛОС.
ПЛОТНО ЗАТАМПОНИРУЙ САЛФЕТКОЙ
КРОВОТОЧАЩУЮ РАНУ.**

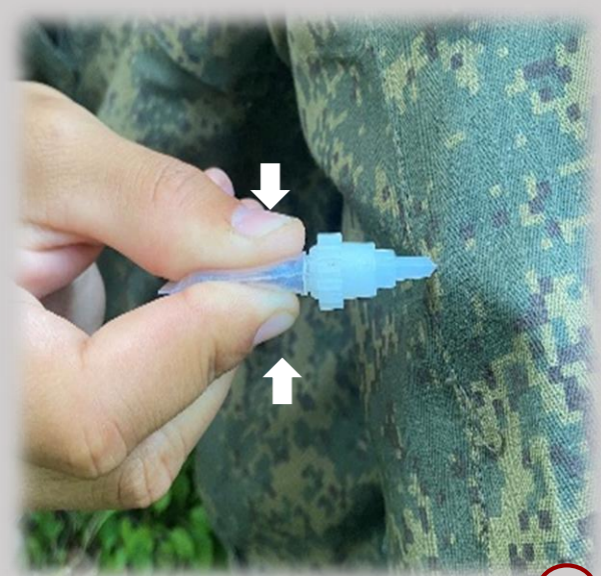


ИСПОЛЬЗУЙ КОМПРЕССИОННО-БАНДАЖНУЮ ПОВЯЗКУ, ПЛОТНО НАЛОЖИ ЕЕ НА РАНУ.



1

**для снятия сильной боли
используй из аптечки анальгетик
в шприц-тюбике с белым колпачком!
вращательным движением проверни
ребристое основание иглы до упора
по ходу часовой стрелки.**



2
СНИМИ БЕЛЫЙ КОЛПАЧОК С ИГЛЫ,
ВВЕДИ ИГЛУ РЕЗКИМ КОЛЮЩИМ ДВИЖЕНИЕМ
НА ВСЮ ДЛИНУ В МЯГКИЕ ТКАНИ БЕДРА
(ЯГОДИЦ, ПЛЕЧА). ВЫДАВИ ВСЕ СОДЕРЖИМОЕ
ШПРИЦ-ТЮБИКА, ИЗВЛЕКИ ИГЛУ НЕ РАЗЖИМАЯ
ПАЛЬЦЕВ. ИСПОЛЬЗОВАННЫЙ ШПРИЦ-ТЮБИК
ВЛОЖИ В АПТЕЧКУ! УКАЖИ ВРЕМЯ
ОБЕЗБОЛИВАНИЯ!



**МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГЛАВНОЕ ВОЕННО-МЕДИЦИНСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ**

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

2. Взаимопомощь



Базовый курс

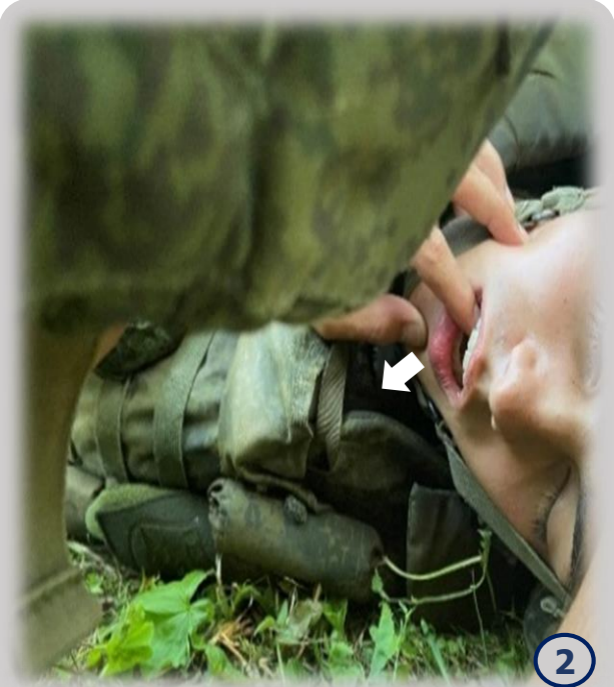
РАНЕН ТОВАРИЦ – ОКАЖИ ЕМУ ПОМОЩЬ!

- ДОЛОЖИ КОМАНДИРУ О РАНЕНОМ;
- ПОЛУЧИЛ ПРИКАЗ – ОКАЖИ ЕМУ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ;
- ОБЕСПЕЧЬ СВОЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ПРИБЛИЖЕНИИ, ПОСТОЯННО НАБЛЮДАЙ ЗА ОПАСНЫМ СЕКТОРОМ;
- ОБОЗНАЧЬ СЕБЯ ПРИ СБЛИЖЕНИИ;
- ПОСТАВЬ ЕГО ОРУЖИЕ НА ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ;
- СПРОСИ ЕГО КУДА ОН РАНЕН, ЕСЛИ РАНЕНЫЙ БЕЗ СОЗНАНИЯ – БЫСТРО ОСМОТРИ ЕГО;
- УСТРАНИ АСФИКСИЮ И ОСТАНОВИ СИЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ;
- ПРИ ОКАЗАНИИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ИСПОЛЬЗУЙ АПТЕЧКУ РАНЕНОГО;
- ОБЕСПЕЧЬ ЕМУ БЕЗОПАСНОСТЬ – ПЕРЕМЕСТИ В УКРЫТИЕ.



1

**ЕСЛИ РАНЕНЫЙ БЕЗ СОЗНАНИЯ – УБЕДИСЬ, ЧТО
НЕТ АСФИКСИИ И СИЛЬНОГО КРОВОТЕЧЕНИЯ.
ПРОВЕРЬ ПУЛЬС, ПОСЛУШАЙ ДЫХАНИЕ.**



2

ЕСЛИ У РАНЕНОГО АСФИКСИЯ – РОТ ЗАБИТ ИНОРОДНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ, КРОВЬЮ, РВОТНЫМИ МАССАМИ – АККУРАТНО ПОВЕРНИ ЕМУ ГОЛОВУ НА БОК И БЫСТРО ОЧИСТИ ПОЛОСТЬ РТА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ.



3
БЫСТРО НАЙДИ МЕСТО РАНЕНИЯ – ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ОСМОТРИ ГОЛОВУ, КОНЕЧНОСТИ, СПИНУ И ТАЗ. ПОВЕРНИ НА БОК И ОСМОТРИ СЗАДИ. ДЛЯ ОСТАНОВКИ СИЛЬНОГО КРОВОТЕЧЕНИЯ ИЗ РАНЫ ИСПОЛЬЗУЙ ЖГУТ ИЛИ ТУРНИКЕТ ИЗ ЕГО АПТЕЧКИ.



**ОБЕСПЕЧЬ РАНЕНОМУ БЕЗОПАСНОСТЬ –
ПЕРЕМЕСТИ ЕГО В УКРЫТИЕ.
ЕСЛИ РАНЕНЫЙ В СОЗНАНИИ – ОН НАБЛЮДАЕТ
ЗА ОПАСНЫМ СЕКТОРОМ.**



**ЕСЛИ РАНЕНЫЙ БЕЗ СОЗНАНИЯ –
ПЕРЕМЕЩАЙ ЕГО ЛИЦОМ ВНИЗ,
ПОСТОЯННО НАБЛЮДАЙ ЗА ОПАСНЫМ СЕКТОРОМ.**



**ЕСЛИ РАНЕНЬЙ БЕЗ СОЗНАНИЯ,
ОТСУТСТВУЕТ СЕРДЦЕБИЕНИЕ И ДЫХАНИЕ –
СРОЧНО ПРОВЕДИ БАЗОВУЮ
СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНУЮ РЕАНИМАЦИЮ.**



2

**БЫСТРО УЛОЖИ ЕГО НА РОВНУЮ ПОВЕРХНОСТЬ
И ОСВОБОДИ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ ОТ ОДЕЖДЫ.**



3

АККУРАТНО ЗАПРОКИНЬ ГОЛОВУ, ВЫДВИНИ НИЖНЮЮ ЧЕЛЮСТЬ И ОТКРОЙ ЕМУ РОТ. В ТЕЧЕНИИ 10 СЕКУНД ПРОВЕРЬ НАЛИЧИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ДЫХАНИЯ.

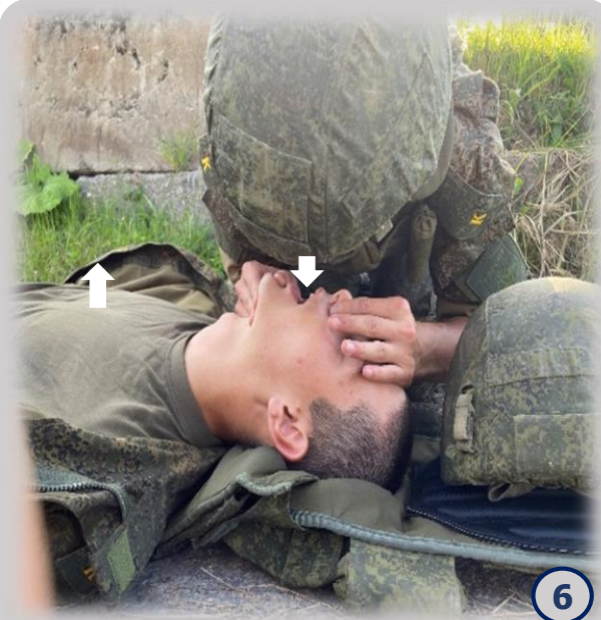


**ЕСЛИ ДЫХАНИЕ ОТСУТСТВУЕТ –
БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ ПЕРЕХОДИ К НЕПРЯМОМУ
МАССАЖУ СЕРДЦА, ДЛЯ ЭТОГО РАСПОЛОЖИ РУКИ
НА НИЖНЕЙ ПОЛОВИНЕ ГРУДИНЫ. ПРИ
ВЫПОЛНЕНИИ КОМПРЕССИЙ РУКИ НЕ ДОЛЖНЫ
БЫТЬ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ, ОСНОВНУЮ НАГРУЗКУ
ДОЛЖНЫ НЕСТИ МЫШЦЫ ТУЛОВИЩА.**



5

**НЕ СГИБАЯ РУКИ В ЛОКТЯХ СДЕЛАЙ
30 КОМПРЕССИЙ С ГЛУБИНОЙ 5-6 СМ
И ЧАСТОТой 100-110 В МИНУТУ И СРАЗУ
ПЕРЕХОДИ К ПРОВЕДЕНИЮ ИСКУССТВЕННОГО
ДЫХАНИЯ «РОТ-В-РОТ».**



**СДЕЛАЙ ДВА ПОЛНЫХ ВЫДОХА
В РОТ РАНЕНОМУ. СКОРОСТЬ ВЫДОХА
1-2 СЕКУНДЫ. НАБЛЮДАЙ ЗА ГРУДНОЙ КЛЕТКОЙ,
ЕГО ГРУДЬ ДОЛЖНА ПРИПОДНИМАТЬСЯ.
ПРОВЕДИ НЕПРЕРЫВНО 5 ЦИКЛОВ БАЗОВОЙ
СЕРДЕЧНО-ЛЕГОЧНОЙ РЕАНИМАЦИИ –
ПРОВЕРЬ ПУЛЬС И ДЫХАНИЕ.**



1

**ПРИ РАНЕНИИ ИЛИ ТРАВМЕ ГЛАЗ
ЗАКРОЙ ПОВРЕЖДЕННЫЙ ГЛАЗ ЩИТКОМ
ИЗ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ. ЩИТОК НАКРОЙ
ПОДУШЕЧКОЙ ОТ ПЕРЕВЯЗОЧНОГО ПАКЕТА.**



НАЛОЖИ ПЕРВИЧНУЮ ПОВЯЗКУ.



**НАЛОЖЕННЫЙ КРОВООСТАНАВЛИВАЮЩИЙ ЖГУТ
НЕЛЬЗЯ ЗАКРЫВАТЬ ПОВЯЗКОЙ.
ИСПОЛЬЗУЙ ЭЛЕМЕНТЫ ОБМУНДИРОВАНИЯ
ИЛИ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ
ИММОБИЛИЗАЦИИ КОНЕЧНОСТИ.**



**ПРИ РАНЕНИИ В ГРУДЬ –
БЫСТРО НАЛОЖИ ОКЛЮЗИОННУЮ ПОВЯЗКУ!
ИСПОЛЬЗУЙ ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ ПАКЕТ ИЗ АПТЕЧКИ
РАНЕНОГО. ОСВОБОДИ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ ОТ
ОДЕЖДЫ, ЗАКРОЙ РАНУ ПЛОТНО ПРИЖАВ
ОБОЛОЧКУ ОТ ПЕРЕВЯЗОЧНОГО ПАКЕТА
ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНОЙ.**



**НАЛОЖИ ПОВЕРХ ОБОЛОЧКИ
ПОДУШЕЧКИ ПЕРЕВЯЗОЧНОГО ПАКЕТА.**



**НАЛОЖИ ОКЛЮЗИОННУЮ ПОВЯЗКУ
ТУГО И ПЛОТНО.**



ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КОСТЕЙ ТАЗА УЛОЖИ РАНЕНОГО НА СПИНУ И НАЛОЖИ ПОЯСНОЙ РЕМЁНЬ НА УРОВНЕ ВЕРТЕЛОВ БЕДРЕННЫХ КОСТЕЙ. СЛЕГКА СОГНИ НОГИ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ И СВЯЖИ ИХ. ПОДЛОЖИ ПОД КОЛЕНИ ВАЛИК ИЗ ОБМУНДИРОВАНИЯ ИЛИ ПЛАЩ-ПАЛАТКУ.



ПРИ ТРАВМАТИЧЕСКОЙ АМПУТАЦИИ КОНЕЧНОСТИ ПОДУШЕЧКАМИ ПЕРЕВЯЗОЧНОГО ПАКЕТА ПЛОТНО ОБЕРНИ РАНУ КУЛЬТЫ. НАЛОЖИ ПЕРВИЧНУЮ ПОВЯЗКУ НА КУЛЬТУ КОНЕЧНОСТИ.



**ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИ ИММОБИЛИЗАЦИЮ
ПОВРЕЖДЕННОЙ КОНЕЧНОСТИ –
ПРИБИНТУЙ ЕЕ К ЗДОРОВОЙ!**



**НАЛОЖИ НА ОЖГОВУЮ РАНУ
ГИДРОГЕЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ**