

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования

**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ при ПРЕЗИДЕНТЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ЗАПАДНЫЙ ФИЛИАЛ**

Специальность: Туризм и гостеприимство

**РЕФЕРАТ**

На тему:

**“Оказание первой медицинской помощи”**

**Автор работы:**

Студентка 1 курса группы 23ТГ2-09  
очной формы обучения

**Днепров С. О.**

Подпись \_\_\_\_\_

**Руководитель работы:**

Преподаватель

**Захаров О. Ю.**

Подпись \_\_\_\_\_

**Оценка** \_\_\_\_\_

# Содержание

## **Введение**

- 1) Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь;
- 2) Что такое обморок, алгоритм оказания первой помощи в состоянии обморока;
- 3) Что такое ранение, алгоритм оказания первой помощи при ранении.
- 4) Что такое остановка дыхания и кровообращения, алгоритм оказания первой помощи.
- 5) Что такое ожоги, алгоритм оказания первой помощи при ожогах.
- 6) Что такое отморожение, алгоритм оказания первой помощи при отморожении.
- 7) Что такое отравление едой, алгоритм оказания первой помощи при отравлении едой.
- 8) Что такое поражение эл. током, алгоритм оказания первой помощи при поражении эл. током.

## **Заключение**

## **Список используемой литературы**

## **Введение**

Первая помощь — это комплекс срочных простейших мероприятий по спасению жизни человека. Её цель — устранение явления, которые угрожают жизни, а также предупредить дальнейшие повреждения и возможные осложнения.

При занятиях спортом, в ходе самой обычной тренировки или же соревнований есть шанс получить некие травмы, несмотря на меры предосторожности. Для этого есть множество причин: ошибки в методике проведения занятий, нарушение правил соревнований, погодные условия, несоблюдение врачебных требований.

Большую роль в снижении получения травм имеет соблюдение основных принципов профилактики травм: недопущение хронических перегрузок, перенапряжений, состояние утомления и переутомления, недостаточная физическая подготовка и несоблюдение правил врачебного контроля.

## **1) Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь:**

1. Отсутствие сознания.
2. Остановка дыхания и кровообращения.
3. Наружные кровотечения.
4. Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения.
5. Отморожение и другие эффекты воздействия низких температур.
6. Отравление едой.
7. Поражение электрическим током.

## **2) Обморок.**

Обморок – кратковременная потеря сознания, вызванная преходящим ухудшением кровоснабжения головного мозга, сопровождающаяся снижением тонуса постуральных мышц и падением человека.

### **Из-за чего человек может упасть в обморок?**

1. Жара;
2. Сильная жажда или голод;
3. Резкое переход из лежачего в сидячее или стоячее положение;
4. Тревога;
5. Шок и сильная боль;
6. Нервное потрясение;
7. Фобии;
8. Быстрая и резкая кровопотеря.

### **Алгоритм оказания первой помощи в состоянии обморока:**

1. Вынести пострадавшего на свежий воздух;
2. Освободить шею и грудную клетку от стесняющей одежды;
3. Поднести к носу нашатырный спирт;
4. При необходимости сделать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца;
5. Поскорее вызвать скорую.

### **3) Ранение.**

Ранение - это нарушение целостности кожного покрова. Оно бывает как поверхностным, так и глубоким.

#### **Алгоритм оказания первой помощи при ранении:**

1. Освободите раненый участок тела от одежды.
2. Остановите кровотечение.
3. Смажьте кожные края раны дезинфицирующим раствором (чаще всего используется перекись водорода).
4. Аккуратно удалите из раны инородные тела.
5. Наложите стерильную повязку/пластырь (в зависимости от раны).

### **4) Остановка дыхания и кровообращения.**

Остановка дыхания и кровообращения — это состояние, при котором прекращаются дыхание и кровообращение. Если не оказать немедленную помощь, это приводит к необратимому повреждению мозга и смерти.

#### **Алгоритм оказания первой помощи при остановке дыхания и кровообращения:**

1. Оценка безопасности (место, в котором вы находитесь должно быть безопасным для пострадавшего и для вас), не забудьте вызвать скорую.
2. Проверьте пострадавшего на наличие сознания.
3. Откройте дыхательные пути и проверьте дыхание.
4. До приезда скорой помощи делайте искусственное дыхание и непрямой массаж сердца (если требуется).

### **5) Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения.**

Ожог — это травма, вызванная воздействием чрезмерного тепла, химических веществ, электричества или радиации на кожу и другие ткани тела.

## **Алгоритм оказания первой помощи при ожогах:**

1. Убедитесь, что место происшествия безопасно для вас и пострадавшего.
2. Охладите обожженную область прохладной проточной водой в течение не менее 10 минут.
3. Накройте обожженную область чистой марлевой повязкой или тканью.
4. Дайте пострадавшему безрецептурные обезболивающие.
5. Уложите пострадавшего в положение, при котором его ноги приподняты выше головы.
6. Немедленно доставьте пострадавшего в больницу для ожогов второй, третьей и четвертой степени.

### **б) Отморожение.**

Отморожение — это травма, вызванная воздействием низких температур на кожу и другие ткани тела.

## **Алгоритм оказания первой помощи при отморожении:**

1. Убедитесь, что место происшествия безопасно и перенесите пострадавшего в теплое место.
2. Погрузите отмороженные участки в теплую (но не горячую) воду (около 40-42 °С), согревайте пострадавшего с помощью одеял, грелок и тепловых компрессов.
3. Дайте пострадавшему обезболивающие.
4. Уложите пострадавшего в положение, при котором его ноги приподняты выше головы.
5. Доставьте пострадавшего в больницу как можно скорее, особенно если отморожение тяжелое или затрагивает большие участки тела.

## **7) Отравление едой.**

Отравление едой — это заболевание, вызванное употреблением пищи, зараженной бактериями, вирусами или паразитами.

### **Алгоритм оказания первой помощи при отравлении едой:**

1. Убедитесь, что место происшествия безопасно для вас и пострадавшего.
2. Прекращение употребления зараженной пищи.
3. Обеспечение гидратации.
4. Избегайте физической активности, так как она может усугубить симптомы.
5. Обращение за медицинской помощью.

## **8) Поражение электрическим током.**

Поражение электрическим током — это травма, вызванная прохождением электрического тока через тело человека.

### **Алгоритм оказания первой помощи при поражении электрическим током:**

1. Убедитесь, что место происшествия безопасно для вас и пострадавшего, если пострадавший все еще контактирует с источником тока, отключите питание.
2. Проверьте наличие дыхания и пульса у пострадавшего, если пострадавший не дышит и у него нет пульса, немедленно начинайте сердечно-легочную реанимацию.
3. Накройте ожоги чистой марлевой повязкой или тканью.
4. Доставьте пострадавшего в больницу как можно скорее, даже если у него нет видимых травм (поражение электрическим током может вызвать внутренние повреждения, которые могут проявиться не сразу).

## **Заключение**

Таким образом, оказание первой помощи играет важную роль в спасении жизней и предотвращении осложнений при различных непредвиденных ситуациях. Навыки по оказанию первой помощи должны быть доступны каждому, чтобы в случае необходимости быстро и правильно реагировать на чрезвычайные ситуации. Помогая другим, мы не только делаем мир лучше, но и можем спасти чью-то жизнь. Поэтому важно не только знать, что делать в экстренных ситуациях, но и иметь соответствующую подготовку и обучение для эффективной помощи другим.

## **Список используемой литературы**

1. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам. Под ред. В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко.
2. Физическая культура студента: Учебник. Под ред. В.И.Ильинича, М. Гардарака.
3. Военный энциклопедический словарь.