

# Урок 5. Первая помощь — основы

---


ОБЖ · ~40 минут

## Что ты узнаешь


- Что должно быть в домашней аптечке.
- Как помочь при порезе, ушибе, ожоге и кровотечении из носа.
- Когда срочно звонить **103** или **112**.
- Что именно говорить диспетчеру скорой.

## Разбираемся в теме

Представь: твой младший брат на кухне схватился за горячую сковороду и заплакал. Взрослых рядом нет. Растеряться легко — но если ты знаешь всего пару простых шагов, ты реально можешь помочь. Не как супергерой, а как спокойный человек, который знает, что делать.

 **Запомни:** Первая помощь — это простые действия в первые минуты, пока не приехали врачи. Ты не врач, и от тебя никто не ждёт сложных вещей. Но базовые шаги иногда уменьшают боль и не дают ситуации стать хуже.

Самое первое и главное правило любой помощи:

 **Опасно:** Сначала убедись, что тебе самому ничего не угрожает. Нельзя помочь другому, если ты сам пострадаешь рядом. Нет дыма, тока, машин, опасности — только тогда подходи.

## Порядок действий при первой помощи

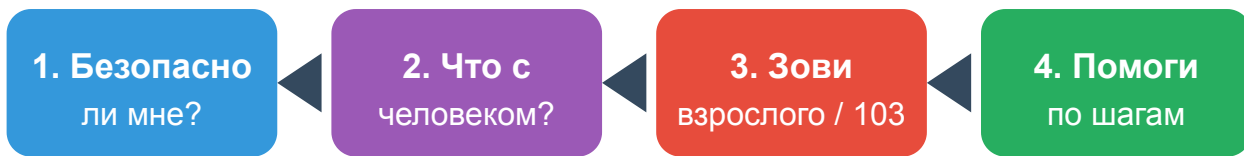


Рис. 1. Порядок действий: убедись в безопасности — оцени состояние — позови помощь — действуй

### Что обычно есть в аптечке:

Бинт, стерильные салфетки, лейкопластырь. Антисептик (хлоргексидин или перекись водорода) для обработки ран. Перевязочный материал, вата. Жаропонижающее (его дают взрослые). Перчатки одноразовые.

**💡 Запомни:** Прямо сегодня узнай у взрослых, **где дома лежит аптечка**. В нужный момент искать будет некогда.

### Порез / ссадина:

Промой ранку чистой водой. Обработай края антисептиком. Закрой пластырем или повязкой. Глубокий порез, сильно течёт кровь — прижми чистой салфеткой и зови взрослого / звони 103.

### Ушиб (упал, ударился):

Приложи холод (лёд в ткани, бутылку из холодильника) на 10–15 минут — уменьшит боль и отёк. Дай месту покой. Если сильная боль, не двигается рука/нога, странная форма — возможен перелом, нужен взрослый и врач.

### Ожог (горячее, кипяток, пар):

Сразу подставь под **прохладную проточную воду на 10–20 минут**. ❌ Не мажь маслом, кремом, зубной пастой — будет хуже. ❌ Не прокалывай пузыри. Накрой чистой неприлипающей салфеткой. Большой или глубокий ожог, ожог лица — звони 103 / 112.

🤔 **А знаешь ли ты?** Старый «бабушкин» совет мазать ожог маслом или сметаной — вредный! Жир удерживает тепло внутри кожи, и ожог становится глубже. Спасает именно прохладная вода.

### Кровь из носа:

Сядь и **наклони голову вперёд** (не назад! назад — кровь течёт в горло). Зажми мягкую часть носа пальцами на 10 минут. Приложи холод к переносице. Не запрокидывай голову и не ложись.

🕒 **Проверь себя:** У подружки пошла кровь из носа, и она по привычке запрокинула голову назад. Что ты ей подскажешь?



### Разбор ситуаций

#### Ситуация 1. Ты порезал палец, кровь капает.

1. Промой водой.
2. Прижми чистой салфеткой на пару минут.
3. Обработай антисептиком вокруг ранки.
4. Заклей пластырем. Если кровь не останавливается — взрослый / 103.

#### Ситуация 2. Обжёгся о горячую сковороду.

1. Сразу под прохладную воду на 10–20 минут.
2. Ничем не мажь, пузыри не трогай.

3. Накрой чистой салфеткой.
4. Если ожог большой/сильный — 103 или 112.

### **Ситуация 3. У друга пошла кровь из носа.**

1. Усади, голову наклони вперёд.
2. Пусть зажмёт нос пальцами на 10 минут.
3. Холод на переносицу.
4. Не останавливается дольше 15–20 минут — взрослый / 103.

### **Ситуация 4. Человек упал, без сознания / сильно течёт кровь / трудно дышит.**

1. Это серьёзно — сразу зови взрослых.
2. Звони **103 или 112**.
3. Чётко скажи адрес и что случилось.
4. Делай то, что говорит диспетчер — он подскажет.

Если человек без сознания, но дышит, его аккуратно поворачивают на бок — в **восстановительное положение**, чтобы он не задохнулся. Это делают взрослые или по подсказке диспетчера.



Рис. 2. Восстановительное положение: человек на боку, голова набок, чтобы свободно дышал

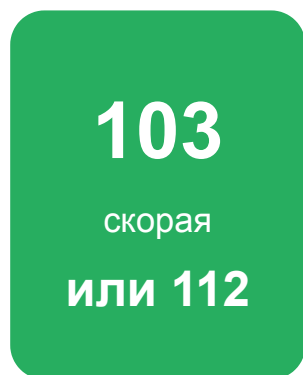


**Запомни главное**

- Сначала — своя безопасность.
- Ожог — **прохладная вода**, ничем не мазать.
- Кровь из носа — голова **вперёд**, зажать нос.
- Серьёзно (без сознания, сильное кровотечение, трудно дышать) — сразу **103 / 112**.

### Что сказать диспетчеру:

1. Что случилось (что произошло с человеком).
2. Точный адрес.
3. Сколько лет пострадавшему и сколько пострадавших.
4. Своё имя и номер телефона.
5. Не клади трубку первым — слушай указания.



#### Скажи спокойно:

1. Что случилось
2. Точный адрес
3. Возраст и число пострадавших
4. Своё имя и телефон
- 5. Не клади трубку первым!**

Рис. 3. Как звонить в скорую (103 или 112): что сказать диспетчеру



### Практическое задание

1. **Разыграй звонок в скорую.** Возьми телефон (не набирая номер) и проговори вслух всё, что нужно сказать диспетчеру: адрес, что случилось, возраст. Попроси взрослого побыть «диспетчером».

2. **Повязка.** Возьми бинт и потренируйся аккуратно забинтовать «рану» на руке (своей или игрушке): закрой ранку салфеткой, оберни бинтом не туго, закрепи. Повязка не должна пережимать и синеть пальцы.