

Український фонд  
ЗДОРОВ'Я

Марина  Порошиченко

**Я МОЖУ  
ВРЯТУВАТИ ЖИТТЯ!**

методичний посібник  
з надання  
домедичної  
допомоги





спеціальний проект  
під патронатом дружини президента  
Марини Порошенко

**Я МОЖУ ВРЯТУВАТИ ЖИТТЯ!**

Організатор  
проекту

 **ЗДОРОВ'Я**

ВГО «Український фонд  
«Здоров'я»

**Місія Фонду:**

сприяти економічному  
та соціальному  
процвітанню України  
через збереження  
та примноження здоров'я  
кожної людини.



ГО «Ukrainian Paramedic Group»

**Місія:**

поширення життєво необхідних  
знань про основи надання  
домедичної допомоги,  
створення серед  
громадян України ресурсу осіб,  
навчених рятувати життя.

ДІТИ - МАЙБУТНЄ КРАЇНИ

*Марина*  *Порошенко*



Дорогі школярі!

Освічена та патріотична молодь –  
надія України на європейське майбутнє.  
Саме ви будете будувати оновлену  
процвітаючу державу та втілювати  
проєвропейські цінності у суспільстві.  
Сьогодні ви стали частиною спеціального  
проекту «Я можу рятувати життя!»,  
який має надзвичайно благородну мету –  
навчити вас основам надання домедичної  
допомоги.

Знання, які ви отримали, допоможуть  
зберегти найвищу цінність –  
людське життя – і, таким чином, наблизять  
Україну до європейських стандартів.  
Нині ви на шляху до дорослого життя.  
Бажаю вам, дорогі школярі, знайти свою  
унікальну мету та успішно її втілити.  
Прощу Вас ділитися отриманими сьогодні  
знаннями, адже якщо кожен десятий  
володітиме навичками надання  
домедичної допомоги, то ми матимемо  
шанс щороку рятувати до тридцяти тисяч  
людей в Україні.

*Щиро ваша,  
Дружина Президента України  
Марина Порошенко*

Перевірте безпеку місця події

Перевірте свідомість

Покличте допомогу

Відновіть прохідність дихальних шляхів

Перевірте дихання:  
подивись, послухай, відчуй

Зателефонуйте 103 або 112

Розпочніть реанімацію:  
30 компресій грудної клітини  
2 вдихи

1. Щоб дати можливість повітрю вільно надходити до легень – закиньте голову постраждалого та підніміть підборіддя. (Мал.1)



2. Щоб перевірити чи дихає постраждалий, нахиліть Ваше обличчя до носа та рота постраждалого, при цьому Ваші очі дивляться на його грудну клітину. На протязі 10 секунд Ви маєте очима побачити рухи грудної клітини, вухом почути шум дихання, щогою відчуй рух повітря. (Мал.2).

3. Якщо дихання відсутнє, Ви розпочинаєте реанімацію. Для цього стаєте на коліна з боку від постраждалого. Розміщуєте складені у замок руки на точку натискання на грудній клітині. (Мал.3)

4. Виконуєте 30 компресій грудної клітини.

5. Наступний крок – відновлюєте прохідність дихальних шляхів, затискаєте ніс постраждалого однією рукою, охоплюєте губами рот постраждалого та робите рівномірний видих, як при звичайному диханні. Очима перевіряєте рух його грудної клітини. Після її повернення у початкове положення робите другий видих. (Мал.4)

6. Після виконання двох вдихів знову робите 30 натискань на грудну клітину.

Мал.2



Мал.3



Мал.4



## КРОВОТЕЧІ

### КАПІЛЯРНА КРОВОТЕЧА

Одягніть рукавички

Очистіть/промийте рану

Обробіть рану антисептиком\*

Обробіть краї рани йодом

Закрийте рану марлевою серветкою/пластирем

*\* У якості антисептика можна використовувати перекис водню або хлоргексидин*

### ВЕНОЗНА КРОВОТЕЧА

Викличте допомогу

Одягніть рукавички

Притисніть рану рукою в рукавичці

Підготуйте перев'язувальний матеріал

Накладіть пов'язку, що тисне

Контролюйте стан постраждалого до приїзду швидкої

1. Якщо у Вас немає бинта, то у якості перев'язувального матеріалу можна використовувати будь-яку тканину.

2. У якості тиснучого елемента можна використовувати пляшечку, заповнений бинт, мобільний телефон (**мал.5**)

Мал.5



## КРОВОТЕЧІ

### АРТЕРІАЛЬНА КРОВОТЕЧА

Викличте допомогу

Одягніть рукавички

Притисніть рану рукою в рукавичці

Накладіть джгут на плече/стегно максимально високо

Підготуйте перев'язувальний матеріал

Накладіть пов'язку, що тисне

Контролюйте стан постраждалого до приїзду швидкої

1. Джгут накладається максимально на 20-30 хвилин. Обов'язково зазначається час накладання джгута. Через зазначений проміжок часу, джгут послаблюється на 2-3 хвилини. Якщо кровотеча продовжується, ви знову накладаєте джгут.

2. Джгут не можна накладати на голе тіло (**мал.6**)

Мал.6



### ЧУЖОРІДНЕ ТІЛО В РАНІ

Викличте допомогу

Одягніть рукавички

Зафіксуйте чужорідне тіло в рані за допомогою марлевих/бинтових валиків

# ОБСТРУКЦІЯ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ СТОРОННІМ ТІЛОМ



# ОБСТРУКЦІЯ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ СТОРОННІМ ТІЛОМ

1. Попросіть постраждалого нахилитися вперед під кутом 90°.
2. Виконайте п'ять різких ковзних поштовхів основою долоні між лопатками постраждалого. (**мал.7**)
3. Якщо прохідність дихальних шляхів не відновилася, станьте позаду постраждалого. (**мал.8**)
4. Кулак розмістіть на два пальці вище пупка постраждалого. Захопіть кулак іншою долонею та виконайте п'ять поштовхів у напрямку досередини та вгору. (**мал.9**)

Мал.7



Мал.8



Мал.9



# ПЕРЕВЕДЕННЯ ПОСТРАЖДАЛОГО У СТАБІЛЬНЕ ПОЛОЖЕННЯ

Мал.10



1. Руку постраждалого, яка ближче до Вас, підніміть вгору вздовж тулуба. (мал.10)

2. Дальню від Вас руку зігніть у лікті та притисніть тильним боком до протилежної від руки щоки постраждалого. (мал.11)

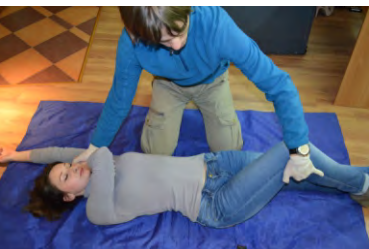
Мал.11



3. Зігніть у коліні під прямим кутом дальню від Вас ногу постраждалого. (мал.12)

4. Фіксуєте голову та шию постраждалого, притискаючи долоню постраждалого до щоки, іншою рукою повертаєте постраждалого за зігнуте коліно на бік обличчям до себе. (мал.13)

Мал.12



5. У такій позиції розміщуєте зігнуту у коліні ногу постраждалого під кутом 90° до тулуба. (мал.14)

6. Контролюєте прохідність дихальних шляхів. (мал.15)

Мал.13



Мал.14



Мал.15



**30.000-50.000** – саме стільки українців щорічно можна врятувати за умови своєчасного надання домедичної допомоги (ДД).

**понад 50%** смертей в наслідок серцево-судинної патології настає поза межами лікарень.

**80%** - шанс на виживання при зупинці серця, якщо ДД буде надана на 1-й хвилині.

Понад **5%** - шанс на виживання при зупинці серця, якщо ДД буде надана на 10 хвилині.

**25-30%** людських життів можна врятувати, якщо після отримання важких травм одразу надати постраждалому протишокову допомогу.

**40%** постраждалих в ДТП не доживають до приїзду швидкої через ненадання їм ДД.

**82%** громадян вважають, що не готові надати ДД з причини відсутності необхідних знань та навичок.

**68%** громадян вважають, що не готові надати ДД з причини боязні нашкодити постраждалому.



# Я МОЖУ ВРЯТУВАТИ ЖИТТЯ!

спеціальний проект  
під патронатом дружини президента  
Марини Порошенко

*Марина*  *Порошенко*



**ЗДОРОВ'Я**

Всеукраїнська громадська організація  
«УКРАЇНСЬКИЙ ФОНД «ЗДОРОВ'Я»

**Контакти:**

+38 067 9357075;  
info@healthfund.com.ua



ГО «UKRAINIAN PARAMEDIC GROUP»

**Контакти:**

Київ,  
Жилянська, 68  
+38 050 5376180  
+38 068 8661534  
vusyarik@i.ua