

Онлайн курс по **ПЪРВА ПОМОЩ** за преподаватели



Повече за проекта



Какво?

- Проект „Предай нататък – първа помощ за учители и ученици“



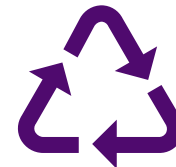
Кой?

- Фондация Първите три минути с подкрепата на Обществения борд на TELUS Интернешънъл България



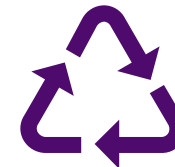
Дейност 1:

- Обучение по първа помощ 60 преподаватели от 15 столични средни училища



Дейност 2:

- Формиране на работни групи и изработване на учебни ресурси за преподаване на първа помощ в училище, свободно достъпни на интернет страницата на Фондацията



Дейност 3:

- Популяризация на знанията и уменията за оказване на първа помощ чрез разпространение на 1500 брошури и 150 информационни табла в 15-те столични средни училища

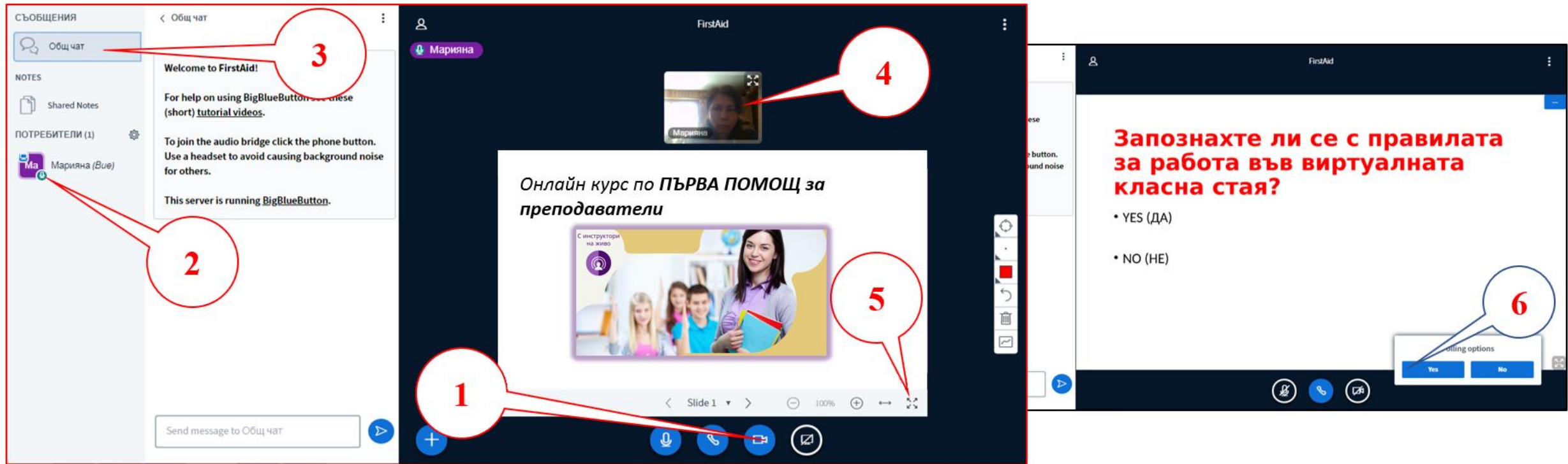
Да се запознаем!



Нека се запознаем!
Как се казвате и защо се
включихте в този курс?
Моля за повече информация в
анкетата, която
инструкторите ще ви
предоставят.

Здравейте! Аз съм г-жа
Георгиева и ще споделям с вас
интересни факти от света на
първата помощ.

Правила за работа с виртуалната класна стая



За въпроси по темите, моля, пишете в общия чат! Инструкторът ще ви отговори или веднага, или в края на темата, според естеството на въпроса.

За логистични въпроси, които не касаят цялата аудитория, моля, пишете на инструктора в личен чат! Ще ви отговори при първа възможност.

Какво ще научите в този курс?

След този курс ще можете да **разпознавате животозастрашаващите наранявания и състояния** и **да оказвате първа помощ при най-характерните наранявания и спешни състояния**, съгласно най-съвременните насоки на големите европейски и световни организации, които работят в областта.

Защо е важно да можем да окажем първа помощ?

След 3 минути без O_2 в мозъка започват да настъпват трайни увреждания. За съжаление и най-бързите линейки не могат да пристигнат на мястото на инцидента за по-малко от **5-8 минути**.



Програма на курса

Минути	Модул 1
60 минути	• Представяне на инструкторите и участниците. • Правила за работа, работа с платформата • Кратко описание на курса по първа помощ. • Смисъл, цели и принципи при оказването на първа помощ. • Материали за оказване на първа помощ. • Кръвотечение от носа • Рани • Кръвотечения • Нормални жизнени функции и шок
10 минути	Пауза
50 минути	• Изгаряния • Нараняване на костите и ставите • Нараняване на главата • Ухапвания и ужилвания • Допълнителни въпроси

Минути	Модул 2
50 минути	• Спешни състояния - Алергична реакция - Припадък (синкоп) - Епилептичен гърч - Инфаркт - Инсулт
10 минути	Пауза
60 минути	• Задавяне • Безсъзнание • Сърдечен арест • Допълнителни въпроси • Обратна връзка и закриване на курса

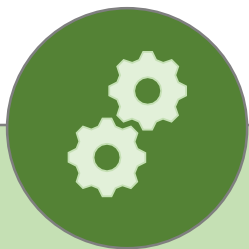
Въведение в първата помощ



Първа помощ са действията и мерките, които се предприемат в първите минути след инцидента за спасяване на живота, предпазване от допълнителни наранявания, облекчаване на болката и подпомагане на възстановяването на пострадалите до получаване на квалифицирана медицинска помощ.



Структура за усвояване на първа помощ



Какво се случва в човешкото тяло?



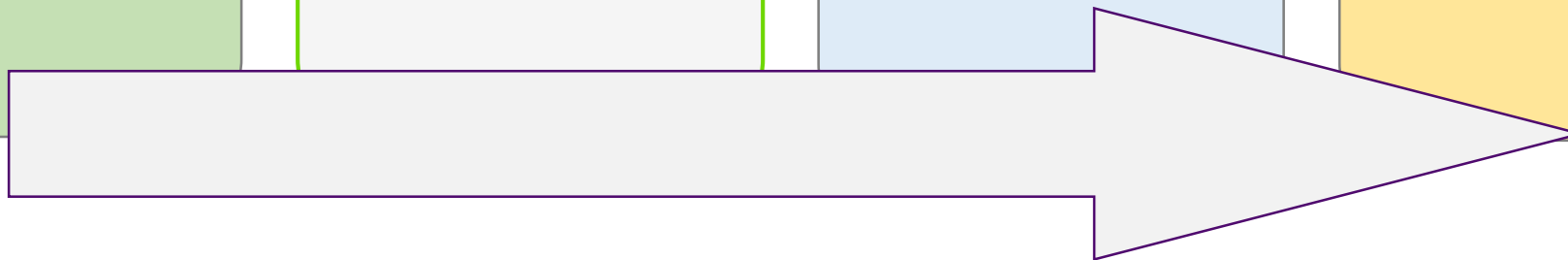
Интересни факти!



Как да разпознаем дадено нараняване или състояние?



Как да окажем първа помощ?



Материали за оказване на първа помощ

Имате ли аптечка в училище?
Знаете ли къде се намира и имат ли
всички достъп до нея?
Какво според вас трябва да има в нея?



Материали за оказване на първа помощ



Видео: Какво трябва да има в
аптечката?

Кръвотечение от носа



Съществуват митове и легенди за спиране на кръвотечение от носа – 5 стотинки на челото, рязко дърпане косата, главата назад, памук в носа и др. Някои от тези техники не помагат – дори могат да навредят!



Притискайте
кървящата
ноздра за 10
мин.

Поставете
пострадалия
наведен напред.

Поставете студен
компрес върху
челото и на тила.

Ако след 10 мин.
продължава,
притискайте за
нови 10 мин.

Ако не спре до
30 мин.,
потърсете мед.
помощ.

Рани



Раната е нарушение на целостта на кожата от разкъсване, разрязване, пробождање или друго въздействие.



Измийте с вода
и сапун.

Почистете с
разтвор за рани.

Направете
превръзка.

Проверявайте за
инфекция.

Кървотечения



Външните кървотечения са следствие от травма, която нарушава целостта на кожата и кръвоносните съдове и кръвта изтича извън тялото.



Класификация – артериални, венозни и капилярни или силни и слаби.



Притиснете и повдигнете нараненото място.

Поставете пострадалия седнал или легнал.

Направете компресивна превръзка.



Важни факти за кръвта:

Количеството кръв в тялото е около $\frac{1}{12}$ – $\frac{1}{13}$ от телото или 70-80 мл./кг. Загубата на $\frac{1}{3}$ от това количество, води до състояние на шок! За среднотатистически човек (около 72 кг.), това е около 1.5 л.



Първа помощ при силно кръвотечение



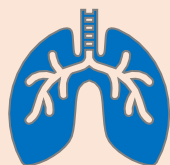
Демонстрация и
Демонстрация с обяснения.

Нормални жизнени функции



Ниво на съзнание

Възрастен
(над 8 г.)



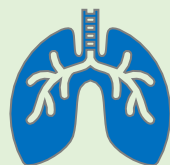
12-20

в минута

60-100

в минута

Дете
(1-8 г.)



Бебе
(Под 1 г.)



По-учестени

Измерване



Упражнение



Как да измерим дишането и
пулса? Следва видео с
инструкции и хронометър.
Подгответе се!



Шок



Състоянието на физиологически шок се характеризира с недостиг на кислород до клетките в тялото.



Признаци на шок са ускорени дишане и пулс, бледа и студена кожа, неадекватност, гадене, **цианоза**.



Премахнете причината.

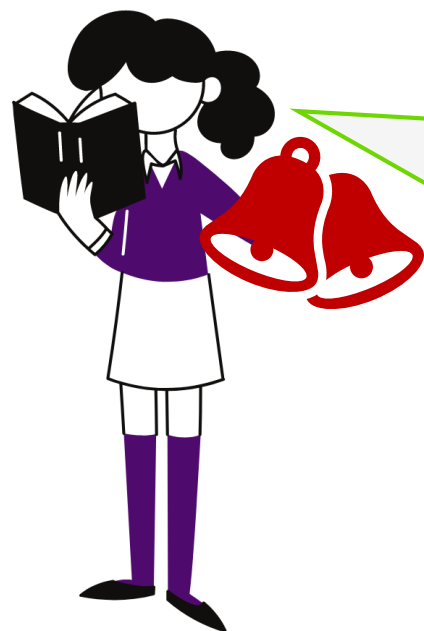
Поставете в противошокова поза.

Разхлабете стегнатите дрехите.

Завийте пострадалия.

Периодично проверявайте дишане и пулс.

Успокоявайте пострадалия.



Почивка
10 минути 😊



Изгаряния



Изгарянията са увреждания на кожата и тъканите, в резултат от действието на фактори, като топлина, електричество, химикали, триене и др.



Две класификации – по дълбочина и по площ.



Охладете с вода за минимум 10 минути.

Свалете стегнати дрехи и бижута.

Направете хлабава превръзка/стреч фолио.

Вземете мерки срещу шока.

Много хора мажат нараняването с олио или зехтин. Други със спирт или... ракия. А прети наприват засегнатото място със сода.



Нараняване на костите



Счупването представлява нарушаване на целостта на костта, което може да бъде съпроводено от разкъсване на тъкани и дори отворена рана.



Класификация – закрити и открити счупвания.



Спрете силното кръвотечение.

Не движете нараненото място.

Поставете студен компрес.

Обездвижете по правилото на 2 съседни стави.



Нараняване на ставите



Ставите имат определен диапазон на естествено движение и при нехарактерно усилие (усукване, разтягане, натиск или удар), може да възникне нараняване или пълно разрушаване на ставната капсула.



Различаваме два вида нараняване на ставите – навяхване и изкълчване.



Оставете нараненото място в покой.

Поставете студен компрес.

Направете стегната превръзка/обездвижване.

Повдигнете нараненото място.

В първата помощ спазваме редица протоколи. При навяхване използваме:

R – rest / покой

I – ice / студен компрес

C – compress / стегната превръзка

E – elevate / повдигане

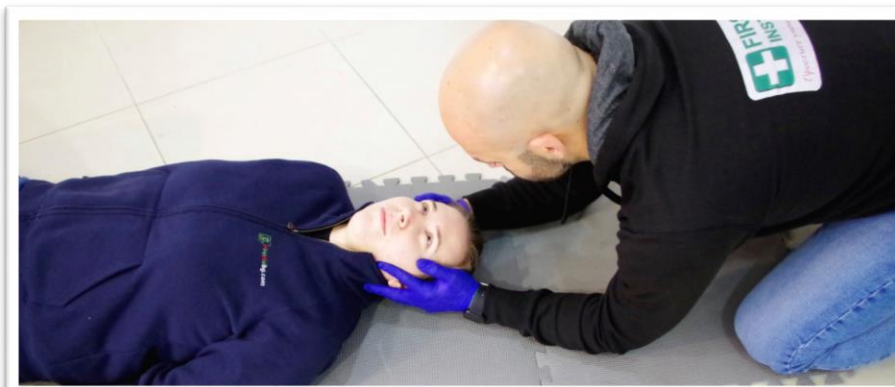


Нараняване на главата

Падане от височина
по-голяма от
собствения ръст.



Може да се получи при падане от високо или при сблъсък с тяло, което се движи с висока скорост.



Нараняването може да е съпроводено от рана или натъртване на главата, неадекватност, обърканост, безсъзнание, нарушение на дишането, гърчове, изтръпване в крайниците и др.

Приближете се откъм краката и забранете движение.

Обездвижете главата, врата и гърба.

Повикайте линейка на телефон 112.

В случай, че пострадалият изпадне в безсъзнание, осигурете проходимост на дихателните пътища.

Ухапвания и ужилвания



Ухапванията са разкъсни рани, причинени от зъбите на животно - куче, кон, гризач, кърлеж, змия. Не подценявайте ухапването от човек!



Ухапването може да бъде съпроводено от кръвотечение, опасна инфекция и разкъсно-контузна рана.



Ужилването се причинява от жилещи насекоми, най-често пчели, оси, стършели.



Ужилването може да предизвика оток, инфекция и в някои случаи – алергична реакция.



Практическа ситуация 1



По време на часа забелязвате, че един от учениците се е изправил и се държи за носа. Питате го какво се е случило и той отговаря, че не е нищо сериозно - само му е потекло малко кръв от носа. Как ще реагирате?

A

Инструктираме го да притиска ноздрата, от която тече кръв.

Инструктираме го да изплюва събраната в устата кръв.

Продължаваме с притискането 10 минути.

Слагаме го да седне.

Навеждаме главата му напред.

B

Слагаме го да седне.

Навеждаме главата му напред.

Инструктираме го да притиска ноздрата, от която тече кръв.

Инструктираме го да изплюва събраната в устата кръв.

Продължаваме с притискането 10 минути.

C

Слагаме го да легне.

Отвеждаме главата назад и нагоре.

Инструктираме го да притиска ноздрата, от която тече кръв.

Инструктираме го да изплюва събраната в устата кръв.

Продължаваме с притискането 10 минути.



Практическа ситуация 1



По време на часа забелязвате, че един от учениците се е изправил и се държи за носа. Питате го какво се е случило и той отговаря, че не е нищо сериозно - само му е потекло малко кръв от носа. Как ще реагирате?

A

Инструктираме го да притиска ноздрата, от която тече кръв.

Инструктираме го да изплюва събраната в устата кръв.

Продължаваме с притискането 10 минути.

Слагаме го да седне.

Навеждаме главата му напред.

B

Слагаме го да седне.

Навеждаме главата му напред.

Инструктираме го да притиска ноздрата, от която тече кръв.

Инструктираме го да изплюва събраната в устата кръв.

Продължаваме с притискането 10 минути.

C

Слагаме го да легне.

Отвеждаме главата назад и нагоре.

Инструктираме го да притиска ноздрата, от която тече кръв.

Инструктираме го да изплюва събраната в устата кръв.

Продължаваме с притискането 10 минути.



Практическа ситуация 2



По време на голямото междучасие, двама ученици се гонят. Не виждат мокрия под и единият от тях се подхлъзва и пада. Изглежда, че ръката му е наранена, защото я придържа и казва, че много го боли. Нараненото място бързо се подува и става мораво на цвят. Какво ще направите?

A

Оглеждаме наранената ръка.

Инструктираме го да не я движи.

Приближаваме се внимателно.

Поставяме студен компрес.

Обездвижваме ръката.

B

Приближаваме се внимателно.

Поставяме студен компрес.

Обездвижваме ръката.

Оглеждаме наранената ръка.

Инструктираме го да не я движи.

C

Приближаваме се внимателно.

Оглеждаме наранената ръка.

Инструктираме го да не я движи.

Поставяме студен компрес.

Обездвижваме ръката.



Практическа ситуация 2



По време на голямото междучасие, двама ученици се гонят. Не виждат мокрия под и единият от тях се подхлъзва и пада. Изглежда, че ръката му е наранена, защото я придържа и казва, че много го боли. Нараненото място бързо се подува и става мораво на цвят. Какво ще направите?

A

Оглеждаме наранената ръка.

Инструктираме го да не я движи.

Приближаваме се внимателно.

Поставяме студен компрес.

Обездвижваме ръката.

B

Приближаваме се внимателно.

Поставяме студен компрес.

Обездвижваме ръката.

Оглеждаме наранената ръка.

Инструктираме го да не я движи.

C

Приближаваме се внимателно.

Оглеждаме наранената ръка.

Инструктираме го да не я движи.

Поставяме студен компрес.

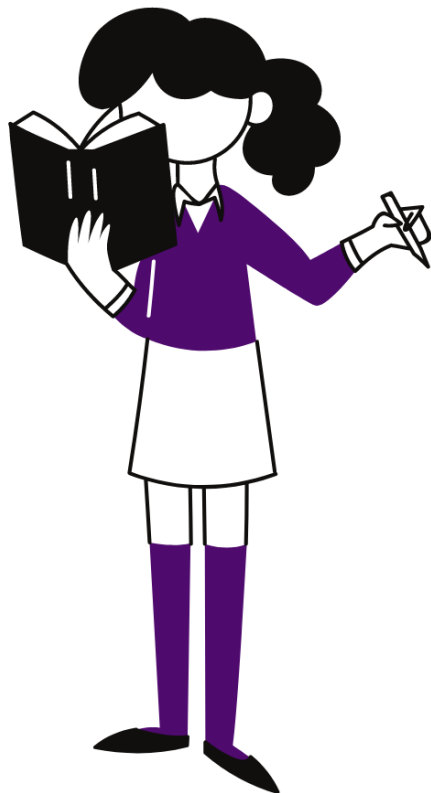
Обездвижваме ръката.





Очакваме
вашиите въпроси?





Продължаваме
утре с
модул 2.

Онлайн курс по **ПЪРВА ПОМОЩ** за преподаватели



С инструктори
на живо



Програма на курса

Минути	Модул 1
60 минути	• Представяне на инструкторите и участниците. • Правила за работа, работа с платформата • Кратко описание на курса по първа помощ. • Смисъл, цели и принципи при оказването на първа помощ. • Материали за оказване на първа помощ. • Кръвотечение от носа • Рани • Кръвотечения • Нормални жизнени функции и шок
10 минути	Пауза
50 минути	• Изгаряния • Нараняване на костите и ставите • Нараняване на главата • Ухапвания и ужилвания • Допълнителни въпроси

Минути	Модул 2
50 минути	• Спешни състояния - Алергична реакция - Припадък (синкоп) - Епилептичен гърч - Инфаркт - Инсулт
10 минути	Пауза
60 минути	• Задавяне • Безсъзнание • Сърдечен арест • Допълнителни въпроси • Обратна връзка и закриване на курса

Алергична реакция



Анафилактичен шок
при под 1 на 100 000 от
хората в света.



Алергичната реакция се проявява при попадане на алерген в тялото и е съпроводена от обрив, затруднено свиркащо дишане, отоци на лигавиците, сърбеж, зачервяване, гадене, световъртеж и др.



Сложете
пострадалия легнал
с повдигната горна
част на тялото.

Поставете студен
компрес върху
гърлото и гърдите.

Ако има у себе си
медикамент и е в
състояние да го
приеме, помогнете му.

Незабавно
позвънете на
телефон 112!

Припадък (синкоп)



Припадък или синкоп е внезапна кратковременна загуба на съзнание, причинена от намаляване на кръвоснабдяването на мозъка.

Припадък може да се получи и в следствие на **хипогликемична криза**, при която пострадалият може да прояви неадекватно и агресивно поведение, да е замаян, да има признаци на шок, гърчове и бързо влошаване на състоянието.



Помогнете на пострадалия да не се нарани при падането.

Поставете го да легне с повдигнати крака на височина 60-90 см.

Когато дойде в съзнание, свалете краката бавно и му помогнете да се изправи до седнало положение.

Ако не дойде в съзнание, обърнете го в ССП и се обадете на телефон 112.

Епилептичен гърч



Епилептичният гърч се дължи на хаотично възникване на електрически импулси в мозъка. Съществуват леки и тежки припадъци.



При тежки припадъци се наблюдава внезапно падане, силен писък, неконтролируем гърч, обръщане на очите, пяна от устата, свистящо дишане с големи паузи. След гърча, пострадалият може да остане в безсъзнание.



Помогнете му да не се нарани при падането и подложете нещо меко под главата.

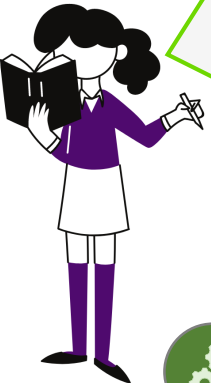
Отстранете опасните предмети и сложете меки подложки наоколо.

Не бъркайте и не поставяйте предмети в устата му; не се опитвайте да държите ръцете и краката му.

След гърча, ако пострадалият е в безсъзнание, обърнете го настрани и го завийте.

Обадете се на телефон 112 и запишете продължителността на гърча.

Инфаркт



По данни на Националния статистически институт за 2015 и 2016 г., 66% от смъртността в България се дължи на заболяванията на органите на кръвообращението.



Инфарктът се дължи на проблем с кръвоснабдяването на сърдечния мускул, в следствие на запушване или спукване на кръвоносен съд.



Възможно е инфарктът да започне като усещане при хранително неразположение и да премине в болка или стягане в областта на гърдите, което се разпространява към лявата ръка и врата. Може да е съпроводено от задух, гадене и световъртеж, отпадналост и умора, признаци на шок.



Пострадалият да не се движи.

Сложете го да седне добре подпрян със свити колена.

Ако има предписан медикамент, помогнете му да го приеме.

Не му давайте нищо за ядене и пиене.

Незабавно се обадете на телефон 112.



Инсулт



Инсултът се причинява от проблем с кръвоснабдяването на мозъка, дължащ се на запушване или спукване на кръвоносен съд.



В зависимост от степента на увреждане, състоянието може да е съпроводено от едностранна парализа на лицето, едностранна слабост или парализа на крайници, проблеми с говора, внезапно силно главоболие, проблеми със зрението и др.



Сложете пострадалият да легне с повдигната глава.

Напомняйте на пострадалият да не се движи.

Не му давайте нищо за ядене и пиене.

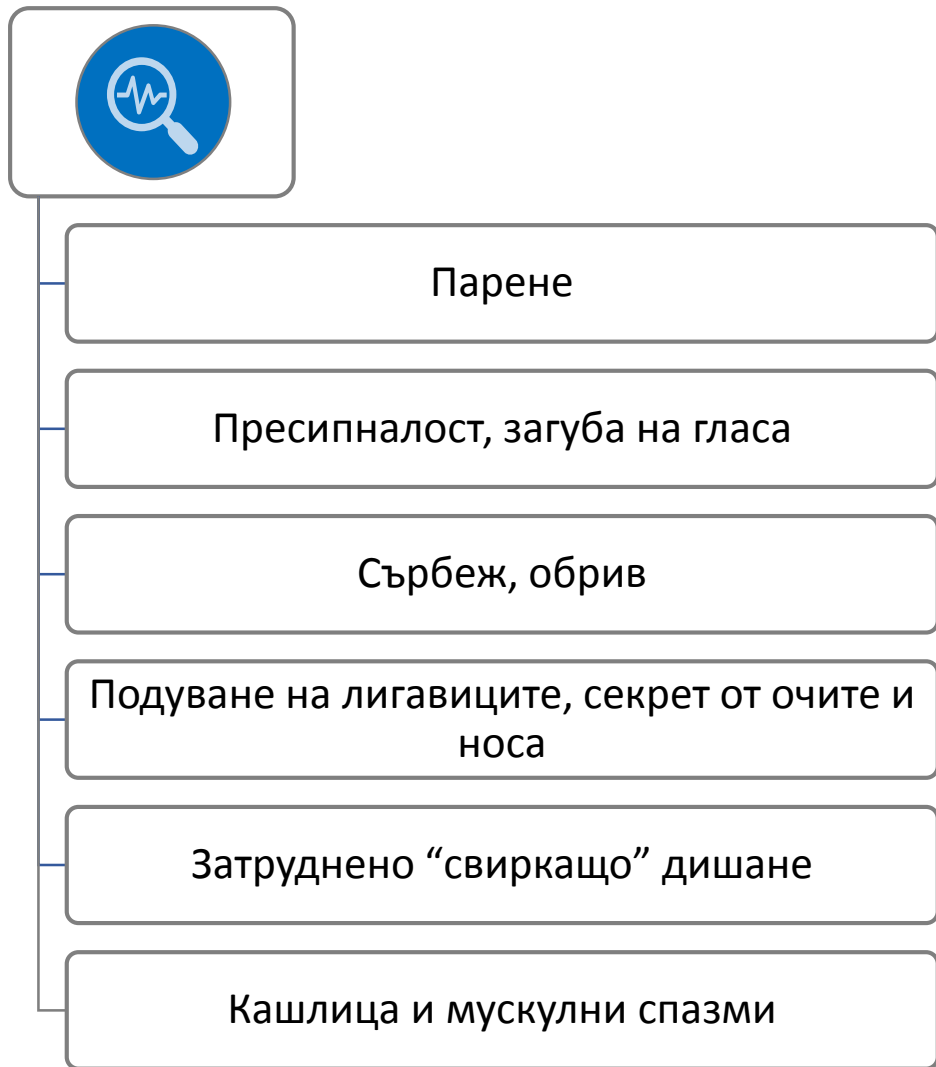
Незабавно се обадете на телефон 112.



За установяване на инсулт, използваме FAST тест.



Практическа ситуация 3



Кое е това
състояние?

A

Астматичен
пристъп

B

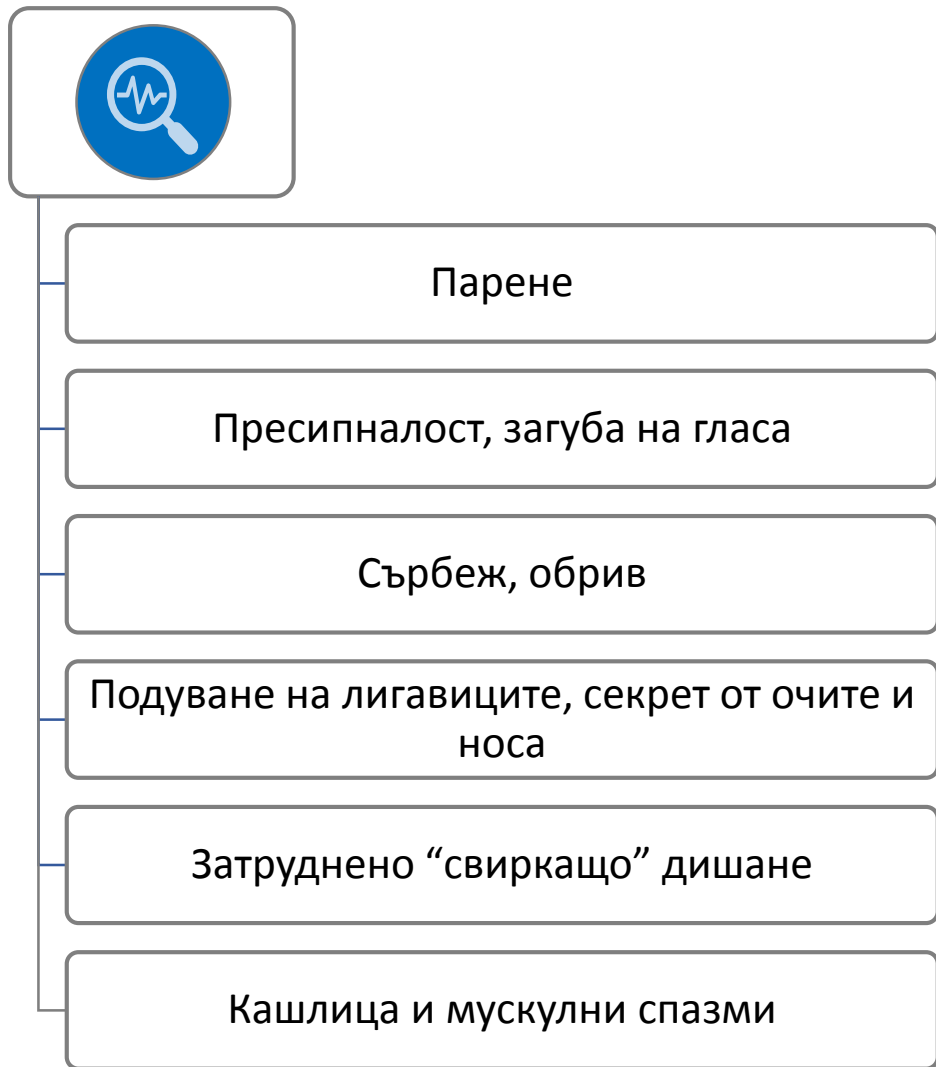
Инфаркт

C

Анафилактичен
шок



Практическа ситуация 3



Кое е това
състояние?

A

Астматичен
пристъп

B

Инфаркт

C

Анафилактичен
шок



Практическа ситуация 4



Признаци на шок

Загуба на съзнание без видими причини

Изпускане по малка нужда

Ноконтролируемо слюноотделяне

Загуба на говор

Слабост, тежест или неподвижност на крайник и част от лицето



Кое е това
състояние?

A

Епилептичен
припадък

B

Инсулт

C

Хипогликемична
криза



Проект "Предай нататък – първа помощ за учители и ученици"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с подкрепата на Обществения борд на TELUS International Europe в България.



TELUS International
Bulgaria community board

Практическа ситуация 4



Признаци на шок

Загуба на съзнание без видими причини

Изпускане по малка нужда

Ноконтролируемо слюнкоотделяне

Загуба на говор

Слабост, тежест или неподвижност на крайник и част от лицето



Кое е това състояние?

A

Епилептичен припадък

B

Инсулт

C

Хипогликемична криза

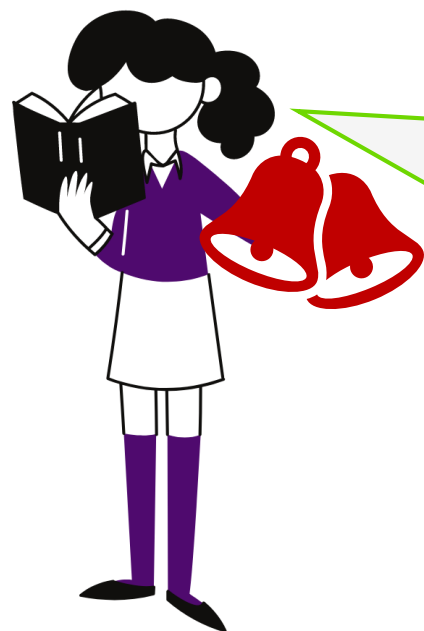


Проект "Предай нататък – първа помощ за учители и ученици"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с подкрепата на Обществения борд на TELUS International Europe в България.



TELUS International
Bulgaria community board



Почивка
10 минути 😊



Задавяне



Задавянето е попадане на твърд предмет в дихателната тръба, който я запушва напълно или частично.



Техниката за оказване на първа помощ е кръстена на нейния откривател, д-р Хенри Хаймлих, който я създава през 1974 г. От тогава до днес тя не е била променяна.



Задавянето може да бъде съпроводено от ефективно или неефективно кашляне.



Първа помощ при задавяне



Демонстрация и
Демонстрация с обяснения.

Първа помощ при задавяне



Ако издава звук:

Насърчавайте кашлянето.



Ако НЕ издава звук:

Нанесете до 5 удара между плешките.

Направете до 5 притискания над пъпа
(техника на Хаймлих).

Ако сте сами, направете 3 цикъла, преди да
се обадите на телефон 112.



Безсъзнание

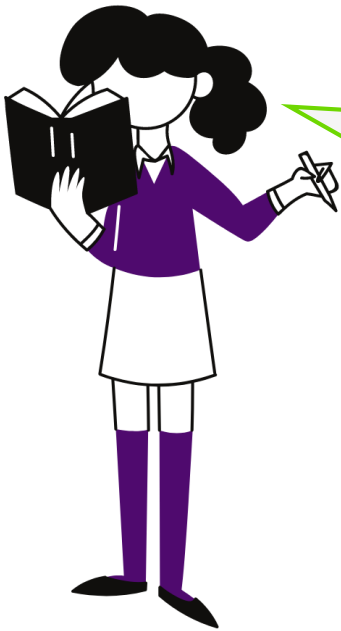


Безсъзнанието се предизвиква от нарушена функция на мозъка.



Пострадал в безсъзнание е отпуснат, със затворени очи и не реагира на звук, дразнение или болка.

Първа помощ при безсъзнание



Демонстрация и
Демонстрация с обяснения.



Проверете за
съзнание.

Проверете за
дишане.

Направете бърз
преглед за
травми.

Поставете в
СТАБИЛНО
СТРАНИЧНО
ПОЛОЖЕНИЕ.

Проверявайте за
дишане на всеки
2 мин.

Обадете се на
тел. 112.



Сърдечен арест



Сърдечният арест представлява възникване на хаотични електрически импулси в сърцето, които пречат на нормалната му работа. Може да се предизвика от много състояния, в т.ч. инфаркт, сърдечно заболяване, мозъчен удар, задавяне, безсъзнание, алергичен шок и др.



Пострадалият е в безсъзнание, с липса на нормално дишане и кръвообращение.



Единственият известен начин за терапия на фибрилациите и безпулсовата тахикардия е дефибрилацията! Автоматичен външен дефибрилатор (АВД) в ръцете на обучени да оказва първа помощ може да спаси човешки живот!

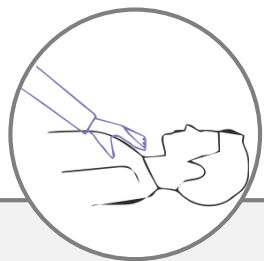


Първа помощ при сърдечен арест



Демонстрация и
Демонстрация с обяснения.

Първа помощ при сърдечен арест



Приближете
се
внимателно
и
осъществете
контакт



Проверете
дали диша



Обадете се
на СМП



Направете
30
притискания



Направете 2
вдхвания



Продължете
с КПР 30:2



АВД

Практическа ситуация 5



По време на час, един от учениците дъвче дъвка, когато някой го разсмива. Изведнъж момчето спира да се смее, изправя се и се хваща за гърлото. Когато поглеждате към него, той вече не издава звук. Как ще реагирате?

A

Обаждаме се на тел. 112.

Насърчаваме го да кашля!

Извършваме до 5 притискания в областта на корема.

Извършваме до 5 удара по гърба.

Редуваме до 5 удара с до 5 притискания.

B

Насърчаваме го да кашля!

Извършваме до 5 удара по гърба.

Извършваме до 5 притискания в областта на корема.

Редуваме до 5 удара с до 5 притискания.

Обаждаме се на тел. 112.

C

Извършваме до 5 удара по гърба.

Извършваме до 5 притискания в областта на корема.

Редуваме до 5 удара с до 5 притискания.

Насърчаваме го да кашля!

Обаждаме се на тел. 112.



Практическа ситуация 5



По време на час, един от учениците дъвче дъвка, когато някой го разсмива. Изведнъж момчето спира да се смее, изправя се и се хваща за гърлото. Когато поглеждате към него, той вече не издава звук. Как ще реагирате?

A

Обаждаме се на тел. 112.

Насърчаваме го да кашля!

Извършваме до 5 притискания в областта на корема.

Извършваме до 5 удара по гърба.

Редуваме до 5 удара с до 5 притискания.

B

Насърчаваме го да кашля!

Извършваме до 5 удара по гърба.

Извършваме до 5 притискания в областта на корема.

Редуваме до 5 удара с до 5 притискания.

Обаждаме се на тел. 112.

C

Извършваме до 5 удара по гърба.

Извършваме до 5 притискания в областта на корема.

Редуваме до 5 удара с до 5 притискания.

Насърчаваме го да кашля!

Обаждаме се на тел. 112.



Проект "Предай нататък – първа помощ за учители и ученици"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с подкрепата на Обществения борд на TELUS International Europe в България.



Практическа ситуация 6



Докато сте в учителската стая, един от колегите ви внезапно припада и остава безжизнен. Когато проверите, той не реагира и не диша нормално. Как ще реагирате?



Проект "Предай нататък – първа помощ за учители и ученици"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с подкрепата на Обществения борд на TELUS International Europe в България.



TELUS[®] International
Bulgaria community board

Практическа ситуация 6



Докато сте в учителската стая, един от колегите ви внезапно припада и остава безжизнен. Когато проверите, той не реагира и не диша нормално. Как ще реагирате?

A

Обаждаме се на тел. 112.

Проверяваме за съзнание.

Отвеждаме главата назад и брадичката нагоре.

Слушаме, усещаме и гледаме за дишане.

Извършваме 2 вдухвания.

Извършваме 30 притискания.

Редуваме 30 притискания и 2 вдухвания.

B

Проверяваме за съзнание.

Отвеждаме главата назад и брадичката нагоре.

Слушаме, усещаме и гледаме за дишане.

Обаждаме се на тел. 112.

Извършваме 30 притискания.

Извършваме 2 вдухвания.

Редуваме 30 притискания и 2 вдухвания.

C

Отвеждаме главата назад и брадичката нагоре.

Слушаме, усещаме и гледаме за дишане.

Проверяваме за съзнание.

Извършваме 30 притискания.

Обаждаме се на тел. 112.

Извършваме 2 вдухвания.

Редуваме 30 притискания и 2 вдухвания.



Проект "Предай нататък – първа помощ за учители и ученици"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с подкрепата на Обществения борд на TELUS International Europe в България.





Очакваме
вашиите въпроси?



Как се чувствате след
курса? Очакваме
вашиите коментари и
препоръки!

