

# Первая помощь пострадавшим

**При ушибах** появляется припухлость, боль при прикосновении к месту ушиба. Прикладывается “холод” для уменьшения боли и предупреждения кровоизлияния, наложении тугой повязки. Не следует смазывать ушибленное место йодом, растирать и накладывать согревающий компресс, т.к. это лишь усиливает боль.

**При растяжении связок** (травме суставов) ощущается резкая боль, появляется припухлость и ограничивается подвижность суставов. Травмированную конечность необходимо туго забинтовать и обеспечить ей покой, приложить “холод”.

**При переломах** руки или ноги накладываются специальные шины, а если их нет, то дощечку, фанеру, палку и т. д. Предварительно обернуть марлей, ватой или сухой тряпкой. При закрытых переломах на гематому приложить холод или специальные пакеты-контейнеры портативные гипотермические (охлаждающие), находящиеся в аптечке первой медицинской помощи. При открытом переломе изолировать поврежденный участок тела, наложить жгут выше места повреждения конечности.

При подозрении на перелом позвоночника постараться не трогать человека, не перемещать его, а ждать первую медицинскую помощь.

При подозрении на перелом тазобедренной кости перевернуть человека на живот, ноги положить в позу «лягушки».