



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та  
безпеки життєдіяльності  
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**5 МІФІВ ПРО ПЕРШУ ДОПОМОГУ, ЯКІ ЗАВАЖАЮТЬ  
РЯТУВАТИ ЖИТТЯ**



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та  
безпеки життєдіяльності  
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**5 МІФІВ ПРО ПЕРШУ ДОПОМОГУ, ЯКІ ЗАВАЖАЮТЬ  
РЯТУВАТИ ЖИТТЯ**



м. Кропивницький

Надавати першу допомогу незнайомій людині — дуже відповідально. “А що, як я не впораюся?”, “а що, як зроблю гірше?”, “а чи я взагалі знаю, що робити саме зараз?” — звичайні думки, коли людина не дуже впевнена у своїх знаннях і вміннях. Тим паче в стресовій ситуації.

**Міф 1. Медична та перша допомога — це одне й те саме.**

Правда:

Перша допомога насправді не медична, а перша. Медичну надають медичні спеціалісти і спеціалістки, використовуючи лікарські засоби, хірургічні втручання та інші заходи, для застосування яких за законом потрібна профільна освіта. А от щоб надавати першу допомогу, мати медичний диплом необов'язково. Мета першої допомоги — зберегти життя та здоров'я постраждалих до приїзду кваліфікованих медиків/инь.

**Міф 2. Головне правило першої допомоги — не нашкодити постраждалій особі.**

Правда:

Відоме “не нашкодь” — не головне правило. Пріоритетом вважається власна безпека рятівника/ці. А щодо шкоди: маніпуляції в першій допомозі можуть здатися травматичними для недосвідченої в цій сфері людини, бо накладання турнікета або процес шинування кінцівки викликає біль.

Проте є правило “життя в обмін на здоров'я”. Інколи прийоми, що рятують життя, можуть подовжити час реабілітації постраждалої особи. Але реабілітувати можна тільки тих, хто вижив.

**Міф 3. Надважливо, щоб умови надання першої допомоги були стерильними й інфекція не потрапила в організм.**

Правда:

При наданні першої допомоги неможливо досягти стерильності. Тому можна використовувати нестерильні перев'язувальні матеріали, обираючи найчистіші з наявних. Видалення бактеріальних загроз та бруду чекатиме на постраждалих від травм уже в лікарні, де стерильність є базовою умовою роботи.

**Міф 4. Навчання першої допомоги в різних галузях буде суперечити одне одному.**

Правда:

Правила першої допомоги рідко залежать від характеру екстреної ситуації. Дії рятівника/ці при відкритому переломі ноги при падінні зі сходів або при вогнепальному пораненні будуть дуже схожими. Кров витікає із судини незалежно від того, порушена її цілісність кулею або уламками кістки.

**Міф 5. Щоб оцінити дихання постраждалої особи, треба піднести дзеркальце до носа.**

Правда:

Один із головних життєвих показників у першій допомозі — дихання. Для оцінки дихання не використовують дзеркальце або екран мобільного телефону. Надійним вважається метод «чую-бачу-відчуваю», коли рятівник/ця слухає дихання, спостерігає за рухами грудної клітки й може відчувати шкірою повітря видиху. Телефон або дзеркальце не дають надійного результату та не допомагають порахувати кількість дихальних рухів.

Надавати першу допомогу незнайомій людині — дуже відповідально. “А що, як я не впораюся?”, “а що, як зроблю гірше?”, “а чи я взагалі знаю, що робити саме зараз?” — звичайні думки, коли людина не дуже впевнена у своїх знаннях і вміннях. Тим паче в стресовій ситуації.

**Міф 1. Медична та перша допомога — це одне й те саме.**

Правда:

Перша допомога насправді не медична, а перша. Медичну надають медичні спеціалісти і спеціалістки, використовуючи лікарські засоби, хірургічні втручання та інші заходи, для застосування яких за законом потрібна профільна освіта. А от щоб надавати першу допомогу, мати медичний диплом необов'язково. Мета першої допомоги — зберегти життя та здоров'я постраждалих до приїзду кваліфікованих медиків/инь.

**Міф 2. Головне правило першої допомоги — не нашкодити постраждалій особі.**

Правда:

Відоме “не нашкодь” — не головне правило. Пріоритетом вважається власна безпека рятівника/ці. А щодо шкоди: маніпуляції в першій допомозі можуть здатися травматичними для недосвідченої в цій сфері людини, бо накладання турнікета або процес шинування кінцівки викликає біль.

Проте є правило “життя в обмін на здоров'я”. Інколи прийоми, що рятують життя, можуть подовжити час реабілітації постраждалої особи. Але реабілітувати можна тільки тих, хто вижив.

**Міф 3. Надважливо, щоб умови надання першої допомоги були стерильними й інфекція не потрапила в організм.**

Правда:

При наданні першої допомоги неможливо досягти стерильності. Тому можна використовувати нестерильні перев'язувальні матеріали, обираючи найчистіші з наявних. Видалення бактеріальних загроз та бруду чекатиме на постраждалих від травм уже в лікарні, де стерильність є базовою умовою роботи.

**Міф 4. Навчання першої допомоги в різних галузях буде суперечити одне одному.**

Правда:

Правила першої допомоги рідко залежать від характеру екстреної ситуації. Дії рятівника/ці при відкритому переломі ноги при падінні зі сходів або при вогнепальному пораненні будуть дуже схожими. Кров витікає із судини незалежно від того, порушена її цілісність кулею або уламками кістки.

**Міф 5. Щоб оцінити дихання постраждалої особи, треба піднести дзеркальце до носа.**

Правда:

Один із головних життєвих показників у першій допомозі — дихання. Для оцінки дихання не використовують дзеркальце або екран мобільного телефону. Надійним вважається метод «чую-бачу-відчуваю», коли рятівник/ця слухає дихання, спостерігає за рухами грудної клітки й може відчувати шкірою повітря видиху. Телефон або дзеркальце не дають надійного результату та не допомагають порахувати кількість дихальних рухів.