

ВЫЖИТЬ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬСЯ

— КНИГА 4. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ —

Оценить. Остановить. Защитить. Дождаться помощи.



ВЛАДИМИР КОНОНЫХИН

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМИКС-ИНСТРУКЦИЯ

ТЫ ТЕПЕРЬ САМ СЕБЕ СПАСАТЕЛЬ

— Надо
быстрее идти
дальше!

СТОП. СНАЧАЛА ПРОВЕРЬ СЕБЯ.

ПАНИКА ДОБАВЛЯЕТ К ОДНОЙ ПРОБЛЕМЕ ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО.

1. НЕПРАВИЛЬНЫЙ ИМПУЛЬС

После падения хочется
сразу вскочить
и идти дальше.
Это естественная,
но опасная реакция.

ВСКОЧИЛ СРАЗУ



2. ЧТО ДАЁТ ПАНИКА

ПОТЕРЯ РАВНОВЕСИЯ



УСИЛЕНИЕ БОЛИ



ПУТАНИЦА В МЫСЛЯХ



ОПАСНЫЕ ДВИЖЕНИЯ



3. ПРАВИЛЬНЫЕ ПЕРВЫЕ ШАГИ

Остановись.
Оцени себя.
Это даст контроль
над ситуацией
и сохранит силы.

ОСТАНОВИСЬ



СЯДЬ ИЛИ ЛЯГ



СДЕЛАЙ ВДОХ



ПОСМОТРИ НА СЕБЯ



ОЦЕНИ БОЛЬ
И КРОВОТЕЧЕНИЕ



4. БЫСТРАЯ ПРОВЕРКА (ЧЕК-ЛИСТ)

1. ОСТАНОВИСЬ



Стоп панике.

2. СЯДЬ ИЛИ ЛЯГ



Удобное
положение.

3. СДЕЛАЙ ВДОХ



Глубокий вдох
успокаивает.

4. ПРОВЕРЬ БОЛЬ



Где болит?
Насколько сильно?

5. ПРОВЕРЬ КРОВЬ



Есть ли кровь?
Откуда?

6. РЕШИ: МОЖЕШЬ
ЛИ ДВИГАТЬСЯ



Можешь двигаться —
двигайся осторожно.
Не можешь — жди.

5. ДВА ПУТИ — ДВА РЕЗУЛЬТАТА

ПАНИКА



РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ



УСИЛЕНИЕ ТРАВМЫ



ПОТЕРЯ СИЛ



ХУДШИЙ РЕЗУЛЬТАТ



СПОКОЙНАЯ ОЦЕНКА

СТОП И ОЦЕНКА



ПРАВИЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ



СОХРАНЕНИЕ СИЛ



ДВИЖЕНИЕ С УМОМ



ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ:
ТЫ В БЕЗОПАСНОСТИ



СНАЧАЛА ОЦЕНИ. ПОТОМ ДЕЙСТВУЙ.

ПЕРВЫЕ МИНУТЫ

Сперва
проверю себя...

СНАЧАЛА ТО,
ЧТО МОЖЕТ
УБИТЬ БЫСТРО.

1. БЕЗОПАСНО
ЛИ ЗДЕСЬ?



Оглянись. Нет ли
новой опасности рядом?



2. Я В
СОЗНАНИИ?



Ты понимаешь, где ты
и что случилось?



3. Я НОРМАЛЬНО
ДЫШУ?



Воздуха хватает?
Дышать не больно?



4. НЕТ ЛИ СИЛЬНОГО
КРОВОТЕЧЕНИЯ?



Проверь, нет ли
сильной крови.



5. МОГУ ЛИ Я
ДВИГАТЬСЯ?



Пошевели руками
и ногами осторожно.



ПРОСТОЙ АЛГОРИТМ САМООЦЕНКИ

ОСТАНОВИСЬ



ОСМОТРИСЬ



ПРОВЕРЬ СЕБЯ



РЕШИ: ИДТИ ИЛИ
ЗВАТЬ НА ПОМОЩЬ



или



ПАНИКА



Суетится,
делает лишние
движения.



Рискует сильнее
травмироваться.

СПОКОЙНАЯ ПРОВЕРКА



Оценивает
угрозы.



Действует
по порядку.

ОСТАНОВИСЬ. ПРОВЕРЬ СЕБЯ. ПОТОМ ДЕЙСТВУЙ.

ИДТИ ИЛИ ОСТАВАТЬСЯ?

Сначала решу:
могу ли я двигаться
безопасно?

**МОГУ БЕЗОПАСНО
ДВИГАТЬСЯ**



ИЩУ ПОМОЩЬ



**НЕ МОГУ ДВИГАТЬСЯ
УКРЫТИЕ + СИГНАЛ + ЭКОНОМИЯ СИЛ**

1. ОЦЕНИ СОСТОЯНИЕ

Сначала проверь себя:
боль, головокружение,
кровотечение.
Можешь ли встать
и двигаться осторожно?

ПОПРОБУЙ ВСТАТЬ



ПРОВЕРЬ НОГУ



НАЙДИ КРОВОТЕЧЕНИЕ



ПРОВЕРЬ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ



ПРИМИ СПОКОЙНОЕ РЕШЕНИЕ



2. ЕСЛИ МОЖЕШЬ ИДТИ

Двигайся медленно,
выбирай безопасный путь
и направляйся туда,
где есть люди или помощь.

ДВИГАЙСЯ МЕДЛЕННО



ВЫБИРАЙ БЕЗОПАСНЫЙ ПУТЬ



ИСПОЛЬЗУЙ ОПОРУ



ИДИ ТУДА, ГДЕ ЛЮДИ



НЕ СПЕШИ



3. ЕСЛИ ИДТИ НЕЛЬЗЯ

Остановись в безопасном
месте, позаботься
об укрытии, подай сигнал
и эконоьмь силы.

СДЕЛАЙ ПРОСТОЕ УКРЫТИЕ



ПОДАЙ СИГНАЛ



СОХРАНЯЙ ТЕПЛО



УДОБНАЯ ПОЗА
И БЕЗОПАСНОСТЬ



ОСТАВАЙСЯ НА ВИДНОМ МЕСТЕ



4. СВЯЖИ ВСЁ ВМЕСТЕ

Если нужно остаться —
применяй принципы
из предыдущих листов:
укрытие, вода, еда, сигнал.
Это твои опоры.

ЕСЛИ ОСТАЮСЬ — ИСПОЛЬЗУЮ ЗНАНИЯ ИЗ ПРОШЛЫХ ЛИСТОВ

УКРЫТИЕ



Защита от ветра и холода.

ВОДА



Пей понемногу, береги запас.

ЕДА



Мало, но регулярно.

СИГНАЛ



Будь заметен и слышен.

ОШИБКА

ПАНИКА • НЕПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ • РИСК УСУГУБИТЬ ТРАВМУ

ПАНИКА



ИДЁТ НЕПОДГОТОВЛЕННО



ПАДЕНИЕ / УСУГУБЛЕНИЕ



БОЛЬШЕ ТРАВМ
МЕНЬШЕ ШАНСОВ



ПРАВИЛЬНО

СПОКОЙНАЯ ОЦЕНКА • ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ • БОЛЬШЕ ШАНСОВ

ОЦЕНИ СОСТОЯНИЕ



ВЫБЕРИ ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ



ДЕЙСТВУЙ РАЗУМНО



БОЛЬШЕ ШАНСОВ
НА ПОМОЩЬ



⚠ НЕ ВСЯКАЯ ТРАВМА ПОЗВОЛЯЕТ ИДТИ ДАЛЬШЕ. ⚠

ОЦЕНИ. РЕШИ. ДЕЙСТВУЙ БЕЗ ЛИШНЕГО РИСКА.

НЕ ВСЯ КРОВЬ ОЗНАЧАЕТ ОДНО И ТО ЖЕ

Сначала пойму, насколько это серьёзно.

ВАЖНО НЕ НАЗВАНИЕ СОСУДА. ВАЖНО, НАСКОЛЬКО СИЛЬНО ИДЁТ КРОВЬ.

1. НЕБОЛЬШОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Кровь немного сочится. Рана небольшая. Главное — остановиться, очистить и защитить.

НЕБОЛЬШАЯ ЦАРАПИНА



ОЦЕНИ РАНУ



ОЧИСТИ И ЗАКРОЙ



СОХРАНЯЙ СПОКОЙСТВИЕ



2. СИЛЬНОЕ НЕПРЕРЫВНОЕ

Кровь идёт заметно и не останавливается быстро. Нужны давление и быстрая оценка.

ПРИЖМИ ЧИСТОЙ ТКАНЬЮ



ДАВИ СИЛЬНО



ПОДНИМИ РУКУ



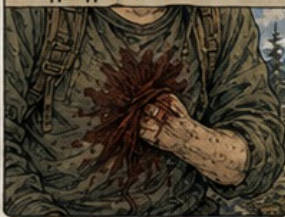
ОСТАВАЙСЯ СОСРЕДОТОЧЕН



3. ПУЛЬСИРУЮЩЕЕ ИЛИ БЫСТРО НАПОЛНЯЕТ ОДЕЖДУ

Это уже очень опасно. Секунды важны.

ОДЕЖДА БЫСТРО МОКНЕТ



КРОВЬ ИДЁТ ТОЛЧКАМИ



РЕАГИРУЙ СЕРЬЁЗНО



СРАЗУ СИЛЬНО ДАВИ



4. ПРИЗНАКИ ШОКА

Слабость, бледность, холодный пот, спутанность, сильная жажда.

БЛЕДНОСТЬ И СЛАБОСТЬ



УЛОЖИ БЕЗОПАСНО



СОГРЕЙ И УКРОЙ



ПОДАЙ СИГНАЛ О ПОМОЩИ



НЕМНОГО СОЧИТСЯ



НЕБОЛЬШАЯ РАНА. КРОВЬ СОЧИТСЯ МЕДЛЕННО.

ИДЁТ СИЛЬНО



КРОВЬ ТЕЧЁТ ПОТОКОМ. НЕ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ БЫСТРО.

ПРОМОКАЕТ ОДЕЖДУ



КРОВЬ БЫСТРО НАПОЛНЯЕТ ОДЕЖДУ. ЭТО ОПАСНО.

ЧЕЛОВЕК СЛАБЕЕТ



ПОЯВЛЯЮТСЯ ПРИЗНАКИ ШОКА. НУЖНА ПОМОЩЬ.

ЗАПОМНИ

1. Сначала — безопасность и спокойствие.
2. Сильное кровотечение опаснее маленькой царапины.
3. Если кровь идёт сильно — действуй сразу.
4. Если человек слабеет — это тревожный знак.

← СМОТРИ, КАК ИДЁТ КРОВЬ И КАК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ЧЕЛОВЕК. →

СНАЧАЛА ОЦЕНИ СИЛУ КРОВОТЕЧЕНИЯ. ПОТОМ ДЕЙСТВУЙ.