



ЯК ВИЖИТИ ПІД ЗАВАЛАМИ

Поради від Госпітальєрів та ДСНС



ГОСПІТАЛЬЄРИ

НЕ ІГНОРУЙТЕ СИГНАЛ ТРИВОГИ, СПУСКАЙТЕСЯ В УКРИТТЯ.

Якщо ви опинились під завалом, пам'ятайте, що до місця події завжди залучені відповідні екстрені служби.

Подавайте будь-які можливі сигнали:
крик, свист, стукіт, світло.



У «ХВИЛИНУ ТИШІ»

продовжуйте подавати сигнали
для рятувальників.

«Хвилина тиші» – це короткий проміжок часу, протягом якого всі люди й техніка припиняють будь-які звуки або рухи, щоб дати змогу рятувальникам почути сигнали людей під завалами.



- Ні в якому разі не використовуйте сірники чи запальнички – це може
- призвести до вибуху/пожежі.

Вкрай важливо **не зрушити перекриття чи балки**, на яких все тримається. Тому не намагайтеся самотужки розбирати завали довкола себе.

Якщо вам вдалося безперешкодно вибратися – огляньте себе на наявність травм. За можливості надайте собі та іншим першу домедичну допомогу.



ЩО РОБИТИ, ЯКЩО КІНЦІВКА ЗАТИСНЕНА ЗАВАЛОМ:

Якщо затиснуту кінцівку легко звільнити –
зробіть це обережно.

Якщо кінцівку затисло так,
що її звільнення вимагає допомоги
інших людей та спецзасобів,
перед вивільненням накладіть турнікет.

Адже завал міг спричинити масивну
кровотечу чи синдром тривалого
стиснення.

! Кінцівку, затиснуту **понад 2 години**
■ не можна вивільняти самостійно.

ЧОМУ ВАЖЛИВО НЕ ВИВІЛЬНЯТИ КІНЦІВКУ САМОСТІЙНО?

Тривале стиснення = зупинка кровообігу.

Клітини гинуть, накопичуються токсини.
Коли тиск знято, токсини потрапляють
у кров.

Це може спричинити гостру
ниркову недостатність, порушення
серцевого ритму, смерть.

ЯК ДІЯТИ ПРАВИЛЬНО, ЯКЩО КІНЦІВКА ЗАТИСНУТА **ПОНАД** **2 ГОДИНИ** АБО МАЄ **МАСИВНУ КРОВОТЕЧУ.**

Накладіть турнікет вище місця стиснення або поранення на 5–8 см, але не на суглоб.

Не знімайте самостійно — це має зробити медик.

Позначте час накладання водостійким маркером.

УНИКАЙТЕ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ.

Якщо є поранення й втрата крові,
то важливо зберігати тепло навіть при
зовнішній температурі +30.

Коли крові в тілі меншає, організм
втрачає здатність самостійно
підтримувати належну температуру.

При охолодженні тіла відбуваються
процеси, які можуть призвести до смерті:

- Порущується робота серця й судин
- Дихання сповільнюється,
виникає гіпоксія
- Страждає мозок – плутанина,
сонливість, втрата свідомості
- Згортання крові погіршується –
кровотечі важко зупинити

ЩО РОБИТИ?

Використовуйте все, що затримує тепло: термоковдра, одяг, рушники, ковдри.

Зберігайте тепло в області грудей, шиї та голови – саме там тіло втрачає найбільше тепла.

Не лягайте просто на землю чи бетон – підкладіть щось під себе.

Не пийте алкоголь – він створює ілюзію тепла, але насправді прискорює охолодження.

ЩО ТРИМАТИ БІЛЯ ЛІЖКА НА ВИПАДОК ОБСТРІЛУ.

Обстріли часто трапляються вночі.
У вас може не бути часу – речі мають лежати під рукою.

Тривожний мінімум:

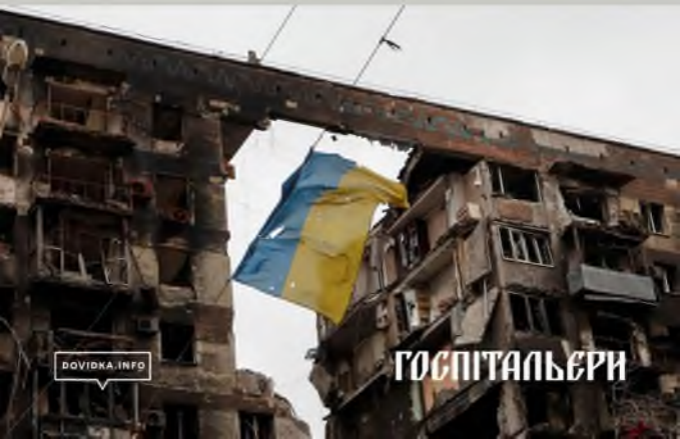
- аптечка (кровоспинні засоби: турнікети, бинти для тампонування, бандажі, атравматичні ножиці, термоковдри, водостійкий маркер тощо)
- Ліхтарик
- Пляшка води
- Павербанк
- Свисток

НЕ ПОКЛАДАЙТЕСЯ НА ІНТУЇЦІЮ —

навчіться правильно користуватися
засобами з вашої аптечки.

Запишіться на курси домедичної
допомоги.

Збережіть ці поради та поділіться
з рідними.



DOVIDKA.INFO

ГОСПІТАЛЬЕРИ