



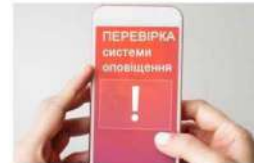
Інститут державного управління та наукових досліджень з цивільного захисту

Порадник при кризових ситуаціях

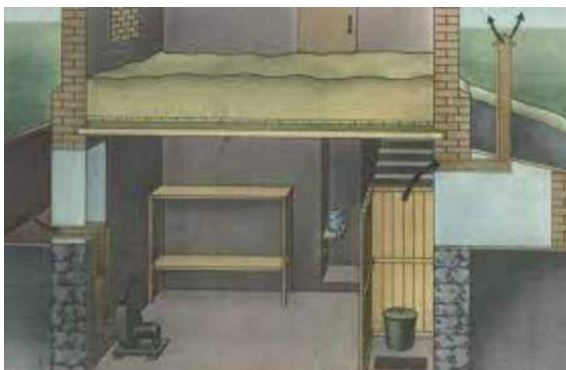
Що треба знати/мати до моменту кризової ситуації

Знати

- сигнали оповіщення у разі кризової ситуації на Вашій території (сирени, ЗМІ, інфо через моб. тел тощо):



- місця розташування захисних споруд біля свого будинку, роботи, місць звичного відпочинку, а також шлях до кожної з цих точок у разі оголошення тривоги (адреса, спосіб зв'язку, особисте місце розміщення)/або можливість обладнання укриття за місцем мешкання (підвальне приміщення у будинку)



ПАМ'ЯТКА
ПРАВИЛА ПОВЕДІННЯ
У ВІЙСЬКОВІЙ СИТУАЦІЇ

ПАМ'ЯТКА
ПРАВИЛА ПОВЕДІННЯ
У ВІЙСЬКОВІЙ СИТУАЦІЇ

ПАМ'ЯТКА
ПРАВИЛА ПОВЕДІННЯ
У ВІЙСЬКОВІЙ СИТУАЦІЇ

ПАМ'ЯТКА
ПРАВИЛА ПОВЕДІННЯ
У ВІЙСЬКОВІЙ СИТУАЦІЇ

ПАМ'ЯТКА
ПРАВИЛА ПОВЕДІННЯ
У ВІЙСЬКОВІЙ СИТУАЦІЇ

бібліотечку пам'яток дій:

при радіаційній небезпеці;
при небезпеці природного характеру
(повень, стихійне лихо);
при наближенні військових дій;
домедичної допомоги при сильній
кровотечі, травмах, вираті свідомості
тощо

ПАМ'ЯТКА
ПРАВИЛА ПОВЕДІННЯ
У ВІЙСЬКОВІЙ СИТУАЦІЇ

Як діяти
у кризовій ситуації
ПАМ'ЯТКА ДЛЯ СІМ'Ї

Мати



- екстрену валізу/або набір речей, предметів згідно заздалегідь складеного списку;
- довідник телефонів та адрес (аварійні та довідкові служби, тел. старости - у разі мешкання у сілі, селищі)
- папку/кейс для документів, цінностей (документи особисті, на нерухомість, про освіту, реєстраційні документи на транспорт тощо);
- запас води, сухої їжі;
- запас елементів енергопостачання;
- медикаменти.

Способи доведення сигналів, повідомлень про виникнення кризової ситуації до населення



Для передачі сигналів та повідомлень оповіщення використовуються сигнально-гучномовні пристрої, у тому числі встановлені на транспортних засобах, електронні інформаційні табло, електросирени

У разі прийняття рішення щодо мешкання у зоні кризової ситуації



Дотримання заходів безпеки в залежності від виду кризової ситуації

Забезпечення заходів особистої життєдіяльності та членів сім'ї:

- накопичити запас продуктів, питної води, медикаментів;
- визначити альтернативні засоби обігріву, приготування їжі, освітлення, зв'язку;
- мати засоби пожежогасіння та засоби захисту органів дихання.



Увага!!

Навіть якщо ви збираєтеся залишатися вдома, все одно підготуйте екстрену валізу на випадок негайного залишення помешкання.

Визначитися, які джерела інформації доцільно використовувати у кризовій ситуації.

Увага!! Частоти FM-радіостанцій на території мешкання треба виписати завчасно.

При наближенні військових дій



При першій можливості покиньте разом із сім'єю небезпечну зону.

У разі неможливості виїхати особисто, відправити дітей і родичів похилого віку до родичів, знайомих.

Підготовка оселі у небезпечній зоні:

нанести захисні смуги зі скочу (паперу, тканини) на віконне скло для підвищення його стійкості до вибухової хвилі та зменшення кількості уламків і уникнення травмування у разі його пошкодження;

по можливості обладнайте укриття у підвалі, захистіть його мішками з піском, передбачте наявність аварійного виходу;

зробити вдома запаси питної та технічної води;

зробити запас продуктів тривалого зберігання;

додатково укомплектувати домашню аптечку засобами надання першої медичної допомоги;

підготувати (закупити) засоби пожежогасіння;

підготувати ліхтарики (комплекти запасних елементів живлення), гасові лампи та свічки на випадок відключення енергопостачання;

підготувати (закупити) прилади (примус) для приготування їжі у разі відсутності газу і електропостачання;

підготувати необхідні речі та документи на випадок термінової евакуації або переходу до захисних споруд (підвалів, погребів тощо);

при наближенні зимового періоду необхідно продумати питання щодо обігріву оселі у випадку відключення централізованого опалення.

Якщо артилерійський обстріл



Про початок обстрілу ви можете дізнатися почувши віддалені звуки пострілів, гуркіт та спалахи впуску ракет.

Якщо ви почули свист снаряда (шурхіт), а через 2-3 секунди - вибух, одразу падайте на землю. **НЕ ПАНІКУЙТЕ!**

Швидко і уважно озернитися довкола та знайдіть місце де можна заховатися надійніше.

Місця можливого схову:

- спеціально обладнані бомбосховища;
- підземні переходи;
- метро;
- будь-яка канава, траншея чи яма;
- широка труба водостоку (максимум на 3-4 метри);
- вздовж широкого бордюру чи паркану;
- дуже великий підвал під капітальними будинками старої забудови;
- оглядова яма відкритого гаража чи СТО;
- люки поруч із вашим будинком, однак, щоб це була саме водопостачання - в жодному разі НЕ ГАЗОВА МАГІСТРАЛЬ;
- якщо в полі зору нема укриття, куди можна перебігти швидким кидком – просто ляжте на землю і лежіть, закривши голову руками.

Важливе правило: **укриття має бути хоч і мінімально заглибленим і, разом з тим, має знаходитись подалі від споруд, які можуть обвалитись на вас при прямому попаданні, або можуть спалахнути.**

Заховавшись в укритті, лягайте і обхопіть голову руками, трохи відкрийте рота – це захистить вас від контузії при близькому розриві снаряду чи бомби.

ЯКЩО ОБСТРІЛ ЗАСТАВ ВАС НА ВУЛИЦІ!

Негайно лягайте на землю (канаву, яму), щільно притулитися до якогось виступу: бордюру, клумби, забору або якійсь бетонній конструкції та накрийте голову руками

Приймати лежачу позицію необхідно для того, щоб знизити шанс влучення осколків. Снаряди та міни відриваються верхньому шарі ґрунту, уламки після підриву летять на висоті 30-50 см над поверхнею землі

ЯКЩО ОБСТРІЛ ЗАСТАВ ВАС В БУДІВЛІ

Негайно зійдіть в підвал/перейдіть на перший поверх. Чим нижче спуститися, тим безпечніше.

Швидко йдіть в кімнату віддалену від прямої звідки ведеться обстріл. Лежачи або сидячи притуліться до несучої стіни, не стійте напроти. Найчастіше осколки потрапляють у приміщення через вікна.

ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ АРТИЛЕРІЙСЬКОГО ОБСТРІЛУ

Зачекайте приблизно 10хв. Обережно підніміться, уважно огляньте місцевість навколо себе, пересувайтесь не кваплячись та уважно оглядайте маршрут руху, ноги ставте на вільну від уламків поверхню. Не піднімайте з землі жодних незнайомих вам предметів!

Бойові елементи зазвичай розриваються під час падіння, але можуть вибухнути й пізніше, у руках – від найменшого руху або дотику!

Правила поведінки у захисних укриттях

До укриття необхідно прибувати із засобами індивідуального захисту, запасом продуктів харчування на 1 добу та особистими документами.

Не можна приносити з собою громіздкі речі, сильно пахучі і займисті речовини, приводити домашніх тварин.

У сховищі забороняється:

- ходити без потреби, шуміти, курити, виходити назовні без дозволу керівника укриття, самостійно включати та вимикати електроосвітлення, інженерні агрегати, відчиняти захисні двері, а також запалювати свічки, ліхтарі;

- кидати харчові відходи та сміття у невстановлених для цього місцях.



Радіаційна небезпека



Що робити у випадку загрози радіаційної небезпеки

негайно укрийтеся в будинку.
не панікуйте, слухайте повідомлення органів влади з питань НС;
зменшіть можливість проникнення радіації в приміщення, закрийте всі вікна та двері;
проведіть йодну профілактику.
уточніть місце початку евакуації. Попередьте сусідів, допоможіть дітям, інвалідам та людям похилого віку, вони підлягають евакуації в першу чергу;
зберіть документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води, найпростіші засоби санітарної обробки та інші необхідні вам речі у герметичну валізу;
перед виходом з будинку одягніть протигаз, респіратор чи ватно-марлеву пов'язку, верхній одяг, гумові чоботи;
з прибуттям на нове місце перебування, проведіть дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку шкіри на спеціально обладнаному пункті або ж самостійно

Поради

Використовуйте для харчування лише продукти, що зберігалися у зачинених приміщеннях і не зазнали радіоактивного забруднення; не вживайте овочі, які росли на забрудненому ґрунті; не пийте молоко від корів, які пасуться на забруднених пасовиськах.

Не пийте воду із відкритих джерел та із мереж водопостачання після офіційного оголошення радіаційної небезпеки, колодязі накрийте.

Уникайте тривалого перебування на забрудненій території.

У приміщеннях щодня робіть вологе прибирання, бажано з використанням миючих засобів.



Хімічна небезпека.

З отриманням повідомлення про викид (вилив) в атмосферу небезпечних хімічних речовин/хімічного забруднення

Надягніть засоби індивідуального захисту органів дихання та найпростіші засоби захисту шкіри.

По можливості негайно залишіть зону хімічного забруднення.

Якщо засобів індивідуального захисту немає і вийти із району аварії неможливо, залишайтеся у приміщенні і негайно та надійно герметизуйте приміщення! Зменшить можливість проникнення небезпечних хімічних речовин (парів, аерозолів) у приміщення: щільно закрийте вікна та двері, димоходи, вентиляційні люки, щілини в рамах вікон та дверей заклейте, вимкніть джерела газо-, електропостачання та загасіть вогонь у печах. Чекайте повідомлень через засоби отримання інформації (радіомовлення, телебачення, тощо).

Знайте, що уражаюча дія конкретної небезпечної хімічної речовини на людину залежить від її концентрації у повітрі та тривалості дії, тому якщо немає можливості покинути небезпечну зону не панікуйте і продовжуйте вживати заходи безпеки.

Готуйтеся до евакуації. Виходьте із зони хімічного забруднення в бік, перпендикулярний напрямку вітру та обходьте тунелі, яри, лощини - в низинах може бути висока концентрація небезпечних хімічних речовин.

При підозрі на ураження небезпечною хімічною речовиною уникайте будь-яких фізичних навантажень, необхідно пити велику кількість рідини (чай, молоко, сік, вода) та звернутися до медичного закладу.

Вийшовши із зони забруднення, зніміть верхній одяг, ретельно вимийте очі, ніс та рот, по можливості прийміть душ.

ЯК ДІЯТИ ПАД ЧАС УРАГАНУ, БУРЕВІЮ, СМЕРЧІ

Якщо ураган (буря, смерч) застав Вас в будівлі?



Відійдіть від вікон і займіть безпечне місце біля стін внутрішніх приміщень, в коридорі, у вбудованих шафах, у ванних кімнатах, туалеті, коморах, в міцних шафах, під столами. Загасіть вогонь у печах, відключіть електроенергію, закрийте крани на газових мережах

У темний час доби використовуйте ліхтарі, лампи, свічки; включіть радіоприймач для отримання інформації від органів ЦЗ населення; по можливості, перебуваєте в заглибленому укритті, в сховищах, погрібах



Якщо ураган, буря чи смерч застали Вас на вулиці?



тримайтеся якомога далі від легких споруд, будівель, мостів, естакад, ліній електропередачі, щогл, дерев, річок, озер і промислових об'єктів. Для захисту від уламків і осколків скла використовуйте листи фанери, картонні та пластмасові ящики, дошки. Намагайтеся швидше сховатися у підвалах, укритті

Не залишайтеся в автомобілі, виходьте з нього і укривайтеся, як зазначено вище.

У разі прийняття рішення про залишення зони кризової ситуації

Ви маєте точно знати
та домовитися з усіма
членами сім'ї:

- що плануєте робити і куди їхати;
- що вам треба закупити, підготувати, спакувати;
- де, коли і як ви збираєтеся (місце збору основне й запасне);

Що потрібно **постійно**
мати при собі (у кожного
члена сім'ї):

- документи, що засвідчують особу;
- папірець з контактами близьких;
- персональну медичну інформацію (група крові, алергії, залежність по ліках тощо)

ЕКСТРЕНА ВАЛІЗА

Одяг

Одяг підбирається з урахуванням пори року та індивідуальних особливостей.

Їжа

Все, що не потрібно готувати або швидко готується та має довготривалий термін придатності.

Питна вода

До 3-х літрів герметично запакованої води.

Гроші

- Готівка
- Кредитні картки
- Коштовності

Аптечка

Засоби гігієни

Посуд металевий

Казанок, ложка, кружка.

Документи

- Герметично закриті в рюкзаку: паспорт, водійські права, військовий квиток, свідоцтва про народження дітей, свідоцтво про шлюб, дипломи, індивідуальний податковий номер, документи на нерухомість;
- Копії документів постійно із собою: паспорт, водійські права, військовий квиток



Зв'язок

- Мобільні телефони;
- Зарядні пристрої для мобільних телефонів;
- Павербанки та туристичні сонячні батареї (15-20 Вт).



Освітлення та сигналізація

- Ліхтарик та батареї до нього;
- Сірники, запальничка, свічки, кресало;
- Свисток, сигнальні ракети або інші сигнальні засоби;



Навігація

- Карта місцевості;
- Компас;
- Годинник;
- Блокнот та

Інструменти

- Ніж міцний або сокира;
- Компактний набір інструментів;
- Армований скотч;
- Нитки та голки;
- Ніж складний багатофункціональний;



Інші речі

- Міні намет, поліуретановий килимок, спальник, ковдра.
- Кілька пакетів для сміття об'ємом 240 л;
- Що додатково потрібно для ваших дітей?
- Що додатково потрібно для літніх людей чи для маломобільних груп у вашій сім'ї?
- Що додатково потрібно для ваших домашніх тварин?

Підготовка дітей до моменту кризової ситуації

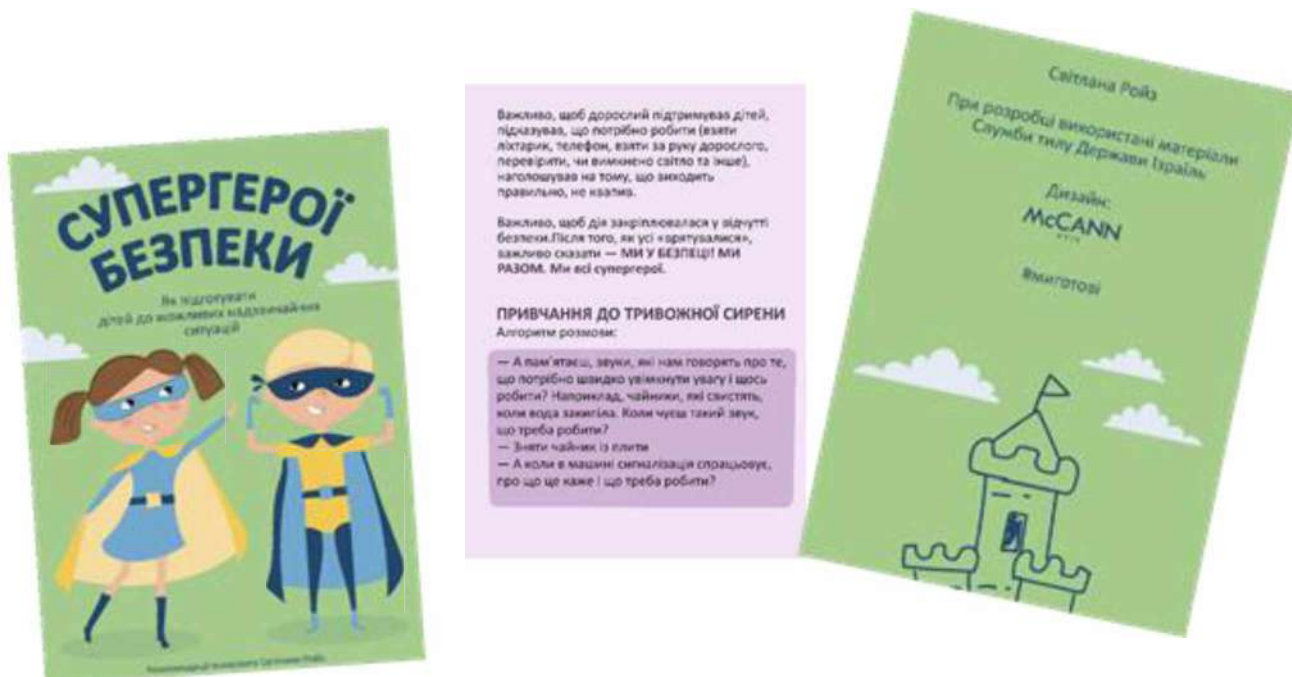
Провести з дітьми розмови/ігри про варіанти дій в екстреній ситуації, роз'яснення варіантів небезпеки.



Якщо діти віку початкової школи, то варто нагадати їм, як діяти у разі, якщо загубився.

Дітям дошкільного віку вкласти в кишеню або пришити до одягу записку, де зазначається прізвище, ім'я та по-батькові дитини та батьків, домашня адреса, телефони.

Детальні пояснення для батьків, як завчасно і спокійно підготувати дітей, містяться у методичці Світлани Ройз



Перша допомога при панічних атаках

Якщо панічний напад почався у ВАС, варто:

- почати повільно дихати;
- присісти або лягти, максимально розслабившись;
- спробувати відволіктися від переживань і перевести увагу, зосередившись на навколишніх предметах або людях, почати рахувати або читати вірші з пам'яті тощо.

У разі початку бойових дій, необхідно дізнатися про офіційний канал комунікації, де інформуватимуть про найважливіше та координуватимуть дії. Це важливо, аби не допустити дезінформації і паніки. Якщо вже дійде до крайності, обов'язково буде створено централізований орган для інформування населення.

Якщо паніка почалася через терористичний акт, не поспішайте своїм рухом посилювати безлад: не позбавляйте себе можливості оцінити обстановку і прийняти правильне рішення. Для цього використовуйте прийоми аутотренінгу та експрес-релаксації.

Прості прийоми, з яких треба вибрати найближчі для себе.

Рівне дихання допомагає рівній поведінці. Зробіть кілька вдихів та видихів.

Подивіться на щось блакитне або уявіть насичене блакитне небо. Подумайте про це на секунду.

Щоб збити емоційний сумбур, що починається, можна звернутися до самого себе на ім'я (краще вголос), наприклад: «Коля, ти тут?». І впевнено собі відповісти: «Так, я тут!».

Уявіть себе телевізійною камерою, яка знаходиться збоку і на висоті. Оцініть свою ситуацію як сторонню: що б ви робили на місці цієї людини?

Змініть масштаб. Погляньте на вічні хмари. Усміхніться через силу, збийте страх несподіваною думкою чи спогадом.

**І пам'ятайте! Тривога піддається контролю.
Бережіть себе!**

Інформація для осіб з обмеженими можливостями та інших маломобільних груп населення



Урядом держави визначений Порядок виявлення осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення, які проживають у зоні надзвичайної ситуації або можливого ураження, та організації їхнього супроводження, згідно з яким здійснюється комплекс заходів, спрямованих на життєзабезпечення таких осіб, зокрема щодо забезпечення:

*надання медичної допомоги особам, у тому числі забезпечення лікарськими засобами;
технічними та іншими засобами реабілітації і медичними виробами;
надання соціальної допомоги;
предметами першої необхідності;
продуктами харчування та водою;
засобами гігієни;
засобами зв'язку, живлення та опалення;
індивідуальними засобами захисту;
інформацією про заходи безпеки, об'єкти укриття, засоби зв'язку із службами швидкого реагування тощо.*

Заходи щодо виявлення та супроводження осіб фінансуються за рахунок коштів місцевих бюджетів, з інших не заборонених законодавством джерел

Крім цього (за потреби) організовується вивезення та розміщення осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення у безпечному районі згідно з Порядком проведення евакуації у разі загрози виникнення або виникнення НС.



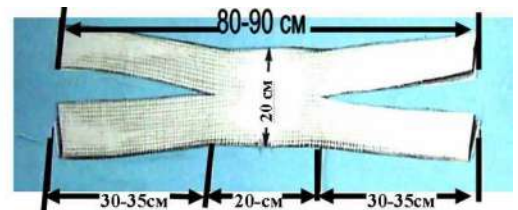
Найпростіші засоби захисту органів дихання

Найпростіші засоби захисту органів дихання — протипилова тканинна маска і ватно-марлева пов'язка. Вони захищають органи дихання від радіоактивного пилу і деяких видів бактеріологічних засобів, але непридатні для захисту від отруйних речовин.

Протипилова тканинна маска складається з корпусу і кріплення.



Ватно-марлева пов'язка.



Респіратори застосовують для захисту органів дихання від радіоактивного і ґрунтового пилу.



Протигази - засоби захисту органів дихання, обличчя і очей людини від шкідливих речовин, що знаходяться в атмосфері у вигляді парів, газів і аерозолів.



НАДАННЯ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Рекомендований перелік домашньої аптечки

Пластир фіксуючий в катушці на нетканій основі (5 м × 2,5 см) – 1 од.



Джгут для зупинки кровотечі 1 од.

Бинт еластичний (5 м × 10 см) 1 од.

Бинт марлевий стерильний (5 м × 10 см) 2 од.

Бинт марлевий стерильний (7 м × 14 см) 1 од.

Бинт марлевий нестерильний (5 м × 5 см) 1 од.

Бинт марлевий нестерильний (7 м × 14 см) 1 од.



Серветки з хлоргексидином (або їх замітники) (6 см × 10 см),
смужки на гелевій основі з антимікробною дією
полігексаметилен гуанідін гідрохлориду (або їхні замітники)
(10 см × 50 см) 2 од.



Серветки кровоспинні з фурагіном або його замітники (6 см × 10 см) 2 од.

Серветки стерильні 6 од.

Пакет перев'язувальний стерильний 1 од.

Ножиці парамедичні (19 см) 1 од.

Блокнот із шариковою ручкою

Косинка медична перев'язувальна (50 см × 50 см) 1 од.

Гідрогелева протиопікова пов'язка різних розмірів 2 од.



Плівка-клапан для проведення штучної вентиляції легенів 1 од.

Рукавички медичні № 8 2 од.

Антисептичний засіб 50 мл 1 од.

Пінцет анатомічний 1 од.

Булавки англійські 2 од.



ТЕХНІКА ВИЗНАЧЕННЯ У ПОСТРАЖДАЛОГО СВІДОМОСТІ:

1. Голосно звернутися до постраждалого із запитаннями: «З Вами все гаразд? Вам потрібна допомога?» – голосовий контакт.
2. Доторкнутись до постраждалого – тактильний контакт;



ТЕХНІКА ВІДНОВЛЕННЯ ПРОХІДНОСТІ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ:

1. Покладить одну руку на лоб постраждалому, а іншу – на підборіддя.
2. Одночасно, за допомогою обох рук, закиньте голову постраждалого та підніміть підборіддя – це дасть можливість повітрю надходити до легень.



ТЕХНІКА ВИЗНАЧЕННЯ У ПОСТРАЖДАЛОГО ДИХАННЯ:

1. Підтримуючи дихальні шляхи відкритими, потрібно розташуватись біля постраждалого таким чином, щоб вухо та щока рятувальника знаходилась біля рота і носа постраждалого (чути дихальні шуми та відчувати подих) та одночасно (боковим зором) спостерігаючи за можливими рухами грудної клітки:
 - наявність дихання визначається не більше 10 сек.;
 - якщо за 10 сек. визначається менше 2 вдихів, – слід вважати, що постраждалий не дихає.

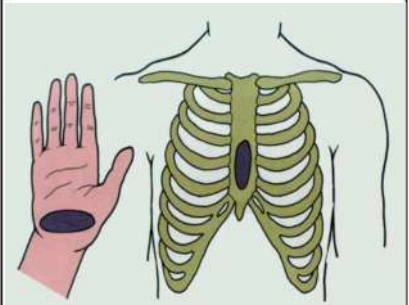


ТЕХНІКА ПРОВЕДЕННЯ СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВОЇ РЕАНІМАЦІЇ (СЛР):

Непрямий масаж серця:

1. Визначити місце натискання:

- точка натиснення – середина грудної клітки.



2. Провести спочатку 30 натискань на грудину обома руками:

- долоня над долонею в замку;

- глибиною не менше 5 см (не більше 6 см);

- частотою 100 натискань (не більше 120) за хвилину.



Штучне дихання:

1. Накласти маску-клапан.

2. Затиснути ніс постраждалого та зробити вдих «рот до рота».

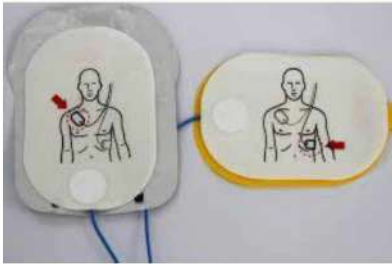
3. Відпустити крила носа і повторити вдих, знову затискаючи ніс (виконання 2 вдихів повинно тривати не більше 5 сек.).

При відсутності індивідуальних засобів захисту, – штучне дихання не виконується!



Після 2 вдихів, – продовжити СЛР у співвідношенні: 30 компресій / 2 вдихі.

ТЕХНІКА ВИКОРИСТАННЯ АЗД ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СЛР:

- наклейте електроди на грудну клітку постраждалого (згідно маркування, якщо вона нанесена на електроди):	
- місце розташування електродів на грудній клітці: - один електрод – нижче правої ключиці, поруч з грудиною; - інший електрод – нижче лівої пахви;	
- дочекайтеся, поки АЗД не проведе аналіз ритму: - ніхто не повинен торкатись постраждалого, поки АЗД проводить аналіз; - для проведення дефібриляції (за вказівкою АЗД) натисніть кнопку розряду, що блимає: - ніхто не повинен торкатись постраждалого під час нанесення електричного розряду.	
Після виконання дефібриляції, продовжив проведення СЛР у співвідношенні: 30 компресій / 2 вдихів.	– у

ТЕХНІКА ПЕРЕВЕДЕННЯ ПОСТРАЖДАЛОГО В СТАБІЛЬНЕ ПОЛОЖЕННЯ:

1. Руку постраждалого, яка ближче до рятувальника, – перемістити до голови в розігнутому положенні. 2. Зігнути дальшу від рятувальника руку постраждалого в ліктьовому суглобі. 3. Підтримати своєю рукою руку постраждалого біля голови та шиї.	
4. Зігнути дальшу від рятувальника ногу постраждалого в колінному суглобі. 5. Підтримуючи своєю рукою руку постраждалого біля голови та шиї, – другою рукою взяти за зігнуте коліно і перевернути постраждалого на себе.	
6. Повернути постраждалого на бік з виставленим вперед коліном так, щоб його стегно знаходилось під прямим кутом, – таким чином уникається перевертання постраждалого на живіт.	
7. У положенні, коли голова постраждалого знаходиться на його руці, – нахилити його голову назад і відкрити рот.	

Обструкція дихальних шляхів

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПРИЙОМУ ГОРДОНА:

- потрібно розташуватись з боку від постраждалого;
- постраждалого необхідно максимально нахилити вперед, притримуючи його при цьому однією рукою за грудну клітку (або живіт);
- в цьому положенні, – нанесіть постраждалому 5 різких, ковзних ударів в міжлопаткову ділянку;



- якщо за допомогою прийому Гордона не вдалось усунути обструкцію дихальних шляхів, – потрібно виконати прийом Хеймліка (5 абдомінальних поштовхів):

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПРИЙОМУ ХЕЙМЛІКА:

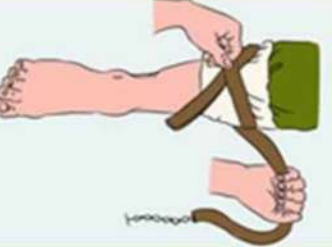
- потрібно розташуватись позаду постраждалого;
- стисніть свою долоню в кулак (ховаючи в ньому великий палець) та розташуйте його на животі постраждалого (приблизно по середині між пупком та реберними дугами);
- другою рукою обхопіть кулак;



- виконайте 5 різких абдомінальних поштовхів, спрямовуючи силу всередину та вгору (таким чином стискається грудна клітка і повітря, що залишилось в легенях, – може виштовхнути стороннє тіло назовні).



ТЕХНІКА НАКЛАДАННЯ КРОВОСПИННОГО ДЖГУТА ТИПУ ЕСМАРХ:

1. Джгут завжди накладають поверх одягу. 2. Спочатку джгут необхідно завести під травмовану кінцівку та максимально розтягнути.	
3. Першим циркулярним обертом здійсніть максимальне розтягнення джгута. Обертаючи джгут навколо травмованої кінцівки, – не послабляйте тиск.	
4 Продовжуйте затягувати джгут до тих пір, поки кровотеча не припиниться, після чого, – зробить 2-3 оберти без тиску та зафіксуйте джгут за допомогою стандартних фіксаторів або шляхом зав'язування вільних кінців. 5. Перевірте і переконайтеся, що кровотеча не почалася знову і що дистальний пульс відсутній.	
6. Залишіть папірець з написом часу накладання кровоспинного джгута (за відсутності паперу – запишіть час накладання джгута на самому джгуті). 7. На рану накладите чисту, стерильну серветку.	

ТЕХНІКА НАКЛАДАННЯ ІМПРОВІЗОВАНОГО КРОВОСПИННОГО ДЖГУТА (ЗАКРУТКИ):

1. Як і при накладанні кровоспинного джгута, місце, де накладається закрутка, захищають м'якою прокладкою (одягом).	
2. Закрутку намотують на кінцівку, вільні кінці зав'язують вузлом та у кільце, що утворилося, вставляють палицю і за її допомогою закручують кільце.	
3. Продовжуйте закручувати кільце до тих пір, поки кровотеча не припиниться. 4. Після припинення кровотечі з рани, – палицю фіксують бинтом або іншим способом. 5. Перевірте і переконайтеся, що кровотеча не почалася знову і що дистальний пульс відсутній. 6. Залишіть папірець з написом часу накладання імпровізованого кровоспинного джгута (закрутки).	

ТЕХНІКА НАКЛАДАННЯ ІМПРОВІЗОВАНОЇ ОКЛЮЗІЙНОЇ ПОВ'ЯЗКИ:

- накладає на рану чисту, стерильну серветку та матеріал, який не пропускає повітря (наприклад, шматок поліетиленового пакета, пластикова обгортка тощо); - фіксує пов'язку лейкопластиром, залишивши один її край вільним:	
- повітря не буде надходити в рану під час вдиху;	
- повітря зможе виходити під час видиху; - якщо після накладання пов'язки стан постраждалого погіршився, – оклюзійну пов'язку потрібно зняти (ймовірно вона провокує розвиток напруженого пневмотораксу), а на рану накласти чисту, стерильну серветку.	