

## **Ваша жизнь в ваших руках. Разговор о жизни, здоровье и ответственности.**

04.05.2017

В рамках года гражданской обороны и по распоряжению руководителя Департамента по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности города Москвы Юрия Николаевича Акимова, 28 апреля 2017 года, в образовательных комплексах Центрального Административного Округа прошли открытые уроки «Основы безопасности жизнедеятельности». Мне посчастливилось побывать на одном таком уроке в ГБОУ «Школа на Яузе». Впрочем, «уроком» то, что происходило в актовом зале на третьем этаже, назвать сложно. Это был живой диалог между врачами профессионального аварийно-спасательного формирования «СПЕЦГОРСПАС» Натальей Анатольевной Козицкой и Сергеем Эдуардовичем Мирзаевым и учениками 5-8-х классов. Разговор шел об оказании первой помощи.

- Когда мы говорим «первая помощь» - рассказывает врач-травматолог Сергей Мирзаев. - Мы говорим о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья и жизни человека, с которым произошла какая-либо чрезвычайная ситуация. И когда это случается, рядом, как правило, оказываются обычные, простые люди, прохожие. А ведь часто бывает так, что человеку нужно оказывать помощь в первые минуты и это могут сделать только те люди, которые находятся рядом. От вас, от вашей грамотности, от ваших действий, может зависеть чья-то жизнь.

Через месяц у школьников начинаются летние каникулы. А это не только отдых, купание, возможность побыть на свежем воздухе и набраться сил перед предстоящей учебной работой, но и риск оказаться в чрезвычайной ситуации. Здесь очень важно не растеряться, четко знать, что делать, как защитить свою жизнь и здоровье. В руках у ребят - небольшие флажки, где на синем фоне красуется белая надпись: «Ваша жизнь в ваших руках». Это и задавало тон беседе. Говорили о таких нередких в детском возрасте травмах, как ушибы, порезы, кровотечения, переломы. Что делать, если у тебя идет носом кровь? Ты ударился, поранился или твой товарищ потерял сознание?

- О любой своей травме нужно немедленно сообщить взрослым, - говорит Наталья Козицкая. - Ни в коем случае не стесняйтесь, не бойтесь. Если у вас что-то болит, беспокоит - вызывайте «Скорую помощь». Я надеюсь, вы помните, по какому номеру это нужно делать?

- 03? - этот номер знают почти все, даже самые маленькие, но называют его немного неуверенно.

- Запомните, пожалуйста, - просит врач. - С мобильного телефона двухзначные номера не набираются. Единый номер служб спасения - «112». Его можно набрать и с обычного городского телефона, и с мобильного, даже, если в нем нет сим-карты или закончились деньги.

Врачи не только рассказывали, но и показывали, как работают гипотермические пакеты (по такому пакету нужно ударить или сильно сжать его, чтобы он стал холодным и его можно было бы приложить к месту ушиба), как правильно изготовить турунду - узкий марлевый или ватный тампон, незаменимый при кровотечении из носа, наложить на рану давящую повязку и многое другое. Говорили очень серьезно, иногда даже жестко, но по лицам ребят было понятно, что только так и нужно говорить:

- Когда вы ради шутки или пытаетесь кого-то из своих друзей «воспитать», ударите его под дых, или справа, где находится печень, или сзади, где почки, вы всегда рискуете совершить преступление. Да-да, уголовное преступление. Вы его ударили, а у него лопнула оболочка печени или сосуд и произошло внутреннее кровотечение. Он потеряет сознание и когда придет «Скорая помощь», то не факт, что его удастся спасти.

Признаюсь, что когда я шла на урок, то думала: ну, чему можно научить за 45 минут или за час? Оказалось, что очень даже можно. Ребята тренировались накладывать кровоостанавливающий жгут, делать перевязку и даже проводить сердечно-легочную реанимацию. Думаю, не многие взрослые знают, что жгут накладывают только на мягкую подкладку (например, на одежду пострадавшего) и не больше, чем на тридцать минут. А как запомнить время, когда был наложен жгут? Сергей Эдуардович поделился небольшим секретом:

- Мобильный телефон есть у всех, он всегда под рукой. Наберите любые пять или три цифры, какие придут вам в голову и сделайте вызов. И у вас сохранится время этого вызова. И вы будете знать, когда накладывали жгут.

Старшеклассница уверенно перебинтовывает «пострадавшему» запястье.

- Ваня, ты смотри, не помирай там, - волнуется мальчик на первом ряду. - С кем я буду в «Фифу» играть?!

Но помирать Ваня не собирается – повязка наложена правильно. Его соученица Настя тренируется делать «шинну», которая поможет обездвижить сломанную руку. Восьмиклассник Никита показывает, как нужно правильно и безопасно ездить в автомобиле – пристегнуть ремни, отрегулировать подголовник:

- Запомните простую вещь, - говорит Сергей Эдуардович. - Человек должен отрегулировать свой подголовник так, чтобы ему было комфортно сидеть, и чтобы расстояние между подголовником и затылком было не больше ширины его ладони. Так должны сидеть вы, так в машине должны сидеть ваши мама и папа.

Бывают ситуации, когда человек внезапно чувствует себя плохо и теряет сознание. Это может быть самое страшное – остановка сердца. По статистике Всемирной организации здравоохранения, каждую неделю в мире останавливается около трехсот тысяч сердец – эту цифру Сергей Эдуардович повторяет дважды. Ребята замолкают, перестают возиться, толкаться, хихикать. Перехватываю взгляд девочки во втором ряду – серьезный, какой-то совсем не детский. Задумались.

- Первые пять-семь минут после остановки сердца называются клинической смертью – говорит врач. - Время, когда человека еще можно спасти. Если в первые же минуты мы начинаем делать сердечно-легочную реанимацию, то в девяноста процентов случаев, мы спасаем жизнь человека.

Звонок с урока никто не слышит – ребята увлеченно обсуждают способы, как проверить, есть ли у человека сознание, дышит ли он и есть ли у него сердцебиение. А потом тренируются: ищут пульс, делают искусственное дыхание манекену и ему же – сердечно-легочную реанимацию.

Я надеюсь, что ребятам, которые участвовали в открытом уроке никогда в жизни не придется применять свои знания на практике. Но если и придется, то теперь они знают, что нужно делать, не растеряются и смогут оказать хотя бы минимальную помощь пострадавшим. Их жизнь теперь в их руках.

---

Адрес страницы: <http://cao.mos.ru/important-in-the-district/detail/5834239.html>

---

[Префектура ЦАО](#)