Прежде всего, необходимо реально оценить свои возможности, как человека, способного оказать первую помощь правильно. Потому что, если в результате Ваших неправильных либо необдуманных действий больному или пострадавшему станет хуже, то это может привести как к значительному ухудшению течения заболевания в дальнейшем, так и к гибели данного конкретного пострадавшего в настоящий момент. Не забывайте, что основное правило любого вмешательства — «не навреди!».

В первую очередь это относится к кажущейся экстренной необходимости извлечения пострадавшего из салона аварийного автомобиля при дорожно-транспортном происшествии. Помимо того, что недооценив объем и тяжесть травматического повреждения Вы можете значительно усугубить состояние пострадавшего, зачастую при этом создается угроза и Вашему здоровью из-за опасности возгорания и взрыва аварийного автомобиля при разлитии ГСМ. Однако, если Вы убеждены в адекватности Ваших действий применительно к конкретной ситуации, необходимо до прибытия бригады скорой помощи произвести ряд мероприятий, направленных на стабилизацию состояния пострадавшего. В первую очередь это остановка или уменьшение кровотечения, восстановление проходимости дыхательных путей, иммобилизация сломанных конечностей. Необходимо помнить, что жгут в любом случае целесообразно накладывать выше места повреждения. Если Вы используете медикаменты, необходимо предварительно узнать имеет ли пострадавший аллергию к данному препарату. Если пострадавший является водителем машины, попавшей в аварию, не следует применять алкогольсодержащие препараты, такие как валокордин, корвалол, так как их употребление может дать повод сотрудникам ГИБДД предположить употребление потерпевшим алкоголя.

Для иммобилизации конечностей можно использовать подручные материалы, такие как журналы, картонные коробки, автомобильные коврики, закреплять их можно скотчем, изолентой, фрагментами одежды, ремнями безопасности, которые также можно использовать в качестве кровоостанавливающего жгута.

Необходимо помнить, что перед проведением вышеуказанных мероприятий необходимо известить о происшествии как можно большее количество оперативных служб: 01,02,03 для их скорейшего прибытия к месту происшествия. Для этого можно использовать мобильный телефон как собственный, так и пострадавшего либо других очевидцев происшествия, а так же, при наличии, средства связи «КВ» диапазона либо стационарные телефоны близлежащих учреждений. Если Вы все-таки извлекли пострадавшего, либо он находится вне автомашины необходимо придать ему положение, максимально облегчающее перенесение им травмы. Если возможно, таковым является положение пострадавшего на боку с согнутыми ногами. Если имеются повреждения грудной клетки с явлениями дыхательной недостаточности (одышкой) оптимальным будет положение сидя.

В случае когда Вы явились свидетелем травмы, полученной в результате падения с высоты, оптимальным решением будет не предпринимать никаких действий кроме извещения экстренных служб, поскольку любая Ваша попытка изменить положение больного может привести к фатальным для него последствиям вследствие риска дополнительной травматизации жизненно важных структур организма, в первую очередь — спинного мозга. В этой ситуации единственно доступным непрофессионалу мероприятием является остановка либо уменьшение наружного кровотечения.

При ожоговой травме категорически нельзя прибегать к распространенной практике смазывания ожоговой поверхности различными маслами, при этом создается парниковый эффект, углубляющий поражение. Методом выбора при термических и химических ожогах является промывание ожоговой поверхности большим количеством холодной воды.

В случае электротравмы надо убедиться, что источник поражения электротоком отключен. В противном случае у Вас есть шанс оказаться следующим пораженным.

При оказании помощи при внезапной потере сознания необходимо убедиться в наличии у пациента пульса и самостоятельного дыхания. При их отсутствии следует незамедлительно приступить к реанимационным мероприятиям, не забыв предварительно освободить полость рта от посторонних предметов – таких как зубные протезы, остатки пищи и т.п. В противном случае Ваши действия будут, как минимум, неэффективны. Не следует давать больному сердечные препараты, такие как нитроглицерин, так как для его применения существуют определенные показания.

Некоторые схемы оказания первой помощи больным и пострадавшим (Симптомы / Помощь):

1. Боли в сердце
	* Прекратить всякую физическую деятельность
	* Принять удобное положение
	* Ослабить галстук и поясной ремень
	* Если имеется нитроглицерин, то можно дать под язык 1 таб, при этом больного следует по возможности уложить.
2. Парализовало
	* Положить больного в восстановительное положение парализованной частью вверх для обеспечения выхода жидкости изо рта.
	* Допускается использовать манипуляции пальцем для извлечения изо рта слюны или рвотных масс.
	* Находится с пострадавшим, пока не прибудет скорая помощь. Следить за его признаками жизни.
3. Обморок
	* Уложить пострадавшего на спину, накрыть одеялом.
	* Ослабить галстук и поясной ремень
	* Приподнять ноги на 30 см. выше уровня тела, чтобы улучшить приток крови к жизненно важным органам.
4. Судороги (эпилепсия)
	* Предотвратить получение травмы, убрав все предметы и мебель находящиеся вблизи пострадавшего, а также предохранить пострадавшего от опасных ситуаций, связанных с водой, огнём или высотой.
	* Защитить голову пострадавшего, подложив под неё что- нибудь мягкое, например сложенную одежду.
	* Если во рту пострадавшего много слюны, крови или рвотных масс, положить пострадавшего на бок.
	* После припадка человек испытывает сонливость и плохо разбирается в окружающей ситуации, поэтому не оставлять пострадавшего без присмотра, до полного его восстановления.
	* Разжимать челюсти какими-либо предметами не следует.
5. Кровотечения
	* При венозном:
		+ Прижать рану
		+ Наложить давящую повязку
		+ Приподнять поврежденную конечность
		+ Жгут не накладывать
	* При артериальном:
		+ Наложить кровоостанавливающий жгут с указанием времени наложения или пережать артерию выше места повреждения.
	* При внутреннем:
		+ Холод на пораженную область
	* При носовом:
		+ Сесть, слегка наклонить голову вперед, зажав при этом ноздри на 10-15 мин.
		+ Холод на переносицу на 15 мин.
		+ Кровь не глотать, сплевывать.
		+ После остановки кровотечения не тереть нос и не сморкаться в течение некоторого времени.
6. Травма
	* Принять удобное положение, обеспечив покой и неподвижность поврежденной части тела.
	* Положить холод.
	* Остановить кровотечение (см. п.5)
	* При переломах конечностей наложить шину из подручных предметов.
7. Поражение электрическим током
	* Соблюдая меры предосторожности, прекратить воздействие электрического тока.
	* При отсутствии дыхания и сердечной деятельности: — освободить полость рта от слюны и рвотных масс;
	* Провести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
8. Утопление
	* После извлечения из воды, поместить пострадавшего на твердую поверхность.
	* Прочистить верхние дыхательные пути (освободить полость рта от слюны и рвотных масс).
	* При отсутствии дыхания и сердечной деятельности провести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Проводить искусственное дыхание до появления самостоятельного дыхания или приезда скорой помощи.
9. Поражение молнией
	* Уложить пострадавшего на бок.
	* Освободить полость рта от слюны и рвотных масс.
	* При отсутствии дыхания и сердечной деятельности провести искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
10. Тепловой удар
	* Больного уложить в прохладное место.
	* Расстегнуть тесную одежду.
	* Приложить к коже прохладные предметы, поместив их в паховую область, подмышечные впадины и на шею для охлаждения крупных кровеносных сосудов.
	* Дать охлажденной воды или напитка.
11. Ожог
	* Устранить причину ожога.
	* Охладить место ожога водой.
	* Волдыри не прокалывать.
	* Наложить чистую или стерильную повязку.
	* Обратиться к врачу
12. Переохлаждение, обморожение
	* Снять холодную и мокрую одежду.
	* Завернуть пострадавшего в одеяла для постепенного согревания.
	* Дать теплое питьё.
	* Запрещается: растирать пострадавшего, прикладывать к пораженным местам горячие предметы, помещать его в горячую ванну. Быстрое согревание может привести к смерти!
13. Отравление пищевое
	* Промыть желудок (выпить большое количество воды и вызвать рвоту).
	* Принять активированный уголь, предварительно размельчив таблетки (до 10 таблеток).
	* Пить подсоленную воду, регидрон, охлажденный чай.
14. Отравление грибами
	* Промыть желудок (выпить большое количество воды и вызвать рвоту).
	* Пить подсоленную воду.
	* Остатки грибов не выбрасывать, а сохранить для исследования в лаборатории.
	* Запрещается лечиться алкоголем!
15. Отравление таблетками
	* Промыть желудок (выпить большое количество воды и вызвать рвоту).
	* Дать активированный уголь.
	* Рвоту нельзя вызывать, если пострадавший:
		+ находится без сознания;
		+ находится в состоянии судорог;
		+ беременная женщина;
		+ имеет сердечное заболевание.
	* После рвоты, для уменьшении концентрации, принять 5-6 стаканов воды.
	* При необходимости вызвать рвоту повторно.
	* При остановке дыхания провести искусственную вентиляцию легких методом «изо рта в рот»
	* Вызвать скорую помощь.
16. Отравление жидкостью разъедающего характера (уксусная эссенция, другие крепкие кислоты, нашатырь, перекись водорода)
	* Категорически запрещается вызывать рвоту.
	* Дать выпить 4-5 стаканов холодной воды. Категорически запрещается давать соду при отравлении уксусной эссенцией.
	* Вызвать скорую помощь.
17. Укус змеи
	* Помогите пострадавшему занять удобное положение и опустите, если возможно, укушенную часть тела ниже уровня сердца для замедления всасывания яда.
	* Положить лёд на место укуса.
	* Успокойте пострадавшего и посоветуйте ему находится без движения.
	* Принять меры к скорейшей доставке в лечебное учреждение.
	* Не пытайтесь отсосать яд ртом, не трите ранку и не накладывайте жгут.
18. Укус животных
	* Если рана незначительная — промыть её.
	* Остановить кровотечение.
	* Наложить чистую или стерильную повязку.
	* Обратится в больницу, для дальнейшей обработки раны и введения пострадавшему вакцины против бешенства.
19. Алкогольное отравление (бессознательное состояние, вызванное приемом большого количества алкоголя)
	* При глубокой утрате сознания утрачивается кашлевой рефлекс, поэтому пострадавшие чаще всего гибнут из-за того, что захлебываются рвотными массами; положите пострадавшего на бок во избежание этого осложнения и не пытайтесь вызвать рвоту.
	* Посмотрите не получил ли пострадавший травму, которую он мог не ощущать в результате принятого спиртного.
	* Укройте пострадавшего одеялом или положите вокруг него теплые предметы (грелка), т.к. в некоторых случаях возникает переохлаждение.
	* Полноеосутствие контакта (кома) – повод для вызова скорой помощи!
20. Отравление наркотиками опиатной группы (героином, морфином, метадоном, т.н. «передоз»)
	* Признаки: оглушение вплоть до утраты сознания, синюшность лица, узкие зрачки, редкое дыхание вплоть до его остановки.
	* Помощь заключается в проведении искусственного дыхания до приезда «скорой» или до восстановления самостоятельного дыхания.