



ЯК ВИЖИТИ ПІД ЗАВАЛАМИ

Поради від Госпітальєрів та ДСНС

DOVIDKA.INFO

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.

DOVIDKA.INFO

ГОСПІТАЛЬЄРИ



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.



DOVIDKA.INFO

ГОСПІТАЛЬЄРИ

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.

