Помните о правиле «золотого часа»

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий |
| 05.03.2021 09:03 |
| **Помните о правиле «золотого часа»** |
|  |
| Десятки лет известно о существовании понятия «золотого часа» - времени, когда здоровье попавшего в критическое положение человека балансирует на грани жизни и смерти, тот момент, когда пострадавшему можно оказать наиболее действенную помощь.    В экстремальной ситуации важен не только профессионализм спасателей, но и время. Десятки лет известно о существовании понятия «золотого часа» - времени, когда здоровье попавшего в критическое положение человека балансирует на грани жизни и смерти, тот момент, когда пострадавшему можно оказать наиболее действенную помощь.    Человек устроен природой так, что при внезапных и серьезных повреждениях компенсаторные функции организма максимально эффективно поддерживают стабильное состояние примерно в течение одного часа. После этого наступает период постепенного истощения запасов прочности и организм «выключает» менее нужные участки тела, стремясь обеспечить остатками жизненных сил работу мозга. Именно в течение первого часа после несчастного случая - оказание медицинской помощи наиболее эффективно и позволяет минимизировать развитие опасных осложнений. По прошествии этого времени, усилий для стабилизации состояния придется прилагать намного больше.    Если Вы стали очевидцем происшествия с пострадавшими, жизнь и судьба конкретного человека во многом могут зависеть от грамотности Ваших действий. Постарайтесь максимально сохранить драгоценные секунды и минуты «золотого часа». Для этого Вам необходимо ознакомиться с несколькими рекомендациями:    Сообщите о происшествии по телефону: «01», «101» или "112". Укажите точный адрес - улицу и номер дома, ближайшего к месту ДТП. За городом - общеизвестные ориентиры места происшествия и пути подъезда к нему. Расскажите о характере происшествия, наличии и состоянии пострадавших. Назовите себя и сообщите свой номер телефона.    Обязательно сообщите об имеющихся дополнительных опасностях, особенно, если речь идет о ДТП с перевозчиками опасных грузов.    Осмотрите пострадавшего. При необходимости и наличии навыков, окажите ему первую доврачебную помощь.    В целях предотвращения у пострадавшего паники и посттравматического расстройства здоровья постарайтесь оказать ему эмоциональную поддержку: создать атмосферу доверия, понимания, заинтересованности.    Если характер травм незначителен и пострадавшего можно транспортировать, отправьте его попутным транспортом в ближайшее медицинское учреждение для оказания квалифицированной помощи. Таким образом, Вы сможете обеспечить максимальные шансы человека на выживание и реабилитацию. |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий © 2025 |