



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.

