

ви почнете помічати, що деякі види фізичних травм трапляються частіше: наприклад, для туристів не є рідкістю контакт з отруйними рослинами чи переохолодження. Оскільки організація рятувальної операції чи транспортування може забрати певний час, вам майже напевно доведеться зробити більше, ніж у разі надання традиційної першої допомоги.

Саме в частині лікування поширених травм і захворювань ця книжка суттєво відрізняється від інших книжок і навчальних курсів, розроблених для ПДДП. Більшість курсів орієнтована на використання стандартного обладнання для надання першої допомоги, наприклад бинтів, кремів від опіків, активованого вугілля й SAM-шин (гнучких шин з конструкційного алюмінію). Однак типовий мандрівник не носить такі предмети із собою на постійній основі.

Цю книжку написано з розрахунком на використання предметів, які зазвичай є в наплічнику-одноденці типового мандрівника, а також тих, що їх можна знайти у природі. Ми називаємо їх «десятьма базовими речами» — тими, які повинен мати кожен, хто планує провести на природі кілька годин або більше, на випадок надзвичайної ситуації чи ситуації виживання. За допомогою цих десяти простих предметів і лікарських рослин ви зможете ефективно надати допомогу при найпоширеніших травмах і захворюваннях, що трапляються на природі. Докладніше — у рубриці «Десять речей» у розділі 2.

Заздалегідь підготувавшись і потренувавшись, ви будете готові впоратися з екстреною медичною ситуацією.

Розділ 1

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПЕРЕД ВИХОДОМ

Природа ніколи нас не обманює; це ми завжди обманюємо самі себе.

ЖАН-ЖАК РУССО

Ви йдете стежкою і ледь не наступаєте на змію. Вона витягує голову й кусає вас за ногу. Що робити?

Ви в таборі рубаєте дрова для вечірнього багаття. Сокира зіслизнула та глибоко порізала вашу ногу. Як ви можете зупинити кровотечу?

Готуючи вечерю на багатті, ви беретеся за гарячу сковорідку й обпалюєте руку. Як правильно допомогти собі?

Це все ситуації, з якими ви можете зіткнутися в дикій природі, і всі вони вимагають знання способів надання першої допомоги. Але не слід намагатися лікувати травми та хвороби в дикій природі без певної підготовки й навчання. Підготовленість — це запорука спокою і правильних дій.

РОЗРОБІТЬ ПЛАН ДІЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Ви, мабуть, уже обговорювали з родиною, що робити в разі пожежі, торнадо чи урагану — надзвичайних ситуацій, які можуть статися вдома. Ви маєте створити подібний план дій на випадок надзвичайних ситуацій під час таборування:

- повідомте рідних, де ви будете й коли плануєте повернутися, щоб у разі вашої неявки вони зрозуміли, що щось сталося;
- створіть систему «напарників», щоб не допустити чийогось відставання від групи, особливо якщо з вами будуть діти;
- ознайомтеся з місцевістю, де будете перебувати, і домовтеся про місце зустрічі, якщо члени вашої групи розділяться;
- подивіться прогноз погоди й домовтеся, що робити, якщо раптом виникнуть екстремальні погодні умови;
- перш ніж робити що-небудь інше, дізнайтеся, як дістатися до найближчого медпункту, лісництва чи лікарні, та з'ясуйте, скільки часу може знадобитися рятувальникам, щоб дістатися до вас у місцевості, яку ви вирішили розвідати;
- подбайте, щоб кожна людина, включно з підлітками, мала при собі аварійне спорядження та знала, як ним користуватися.

ДОЛАЄМО СТРЕС

Кожен, хто травмувався на лоні природи, знає, що в такій ситуації стрес, який ми відчуваємо, посилюється. Ви далеко від цивілізації, поблизу немає лікаря, і ви страждаєте від болю (а також, цілком імовірно, від значної травми у вигляді втрати крові чи чогось іншого). Добре відомо, що психологічний та емоційний стрес можуть ускладнити й посилити фізичні симптоми травми. Потерпілі можуть також почувати провини за те, що так чи інакше спричинилися до надзвичайної ситуації, а не запобігли їй. Особливо це стосується випадків, коли постраждалий є другом або членом родини.

Коли потерпілий — близький друг або хтось із родини, ми часто діємо одним із двох способів: не ставимося до травми чи хвороби настільки серйозно, як, можливо, слід було б, оскільки добре знаємо цю людину й очікуємо, що вона «перетерпить»; або ж поремо гарячку та створюємо непотрібну паніку, побачивши те, що, на нашу думку, є ненормальною втратою крові чи деформацією кінцівки. Якщо саме ви надаєте першу допомогу, будьте

впевненими й спокійними. Ви можете передати це потерпілому як своєю поведінкою, так і словами.

Застосування такого мислення до всіх, навіть до близьких родичів, допоможе вам уникнути паніки. Втрата самовладання — це найгірше, що ви можете зробити, оскільки це може призвести до ухвалення хибних рішень або відчуття, що ви взагалі не в змозі хоч щось удіяти. Якщо ви заздалегідь підготуєтеся, то почуватиметеся впевненіше, коли станеться надзвичайна ситуація.

Якщо вже вона сталася, зробіть кілька глибоких вдихів і зосередьтеся на тому, що потрібно зробити зараз, щоб розв'язати проблему. Створення плану невідкладних дій допоможе вам зосередитися й абстрагуватися від страшних думок. Не переймайтеся тим, що буде завтра чи наступного тижня.

У групі часто буває так, що паніка однієї людини поширюється на інших. Якщо той, хто панікує, не є потерпілим, попросіть його зробити кілька глибоких вдихів і заспокоїтися. Призначте іншу людину, яка допоможе підтримувати спокій у групі. Якщо це не подіяло чи у вас немає часу, можливо, доведеться попросити панікера покинути місце події. Загалом, якщо ви зберігатимете спокій, це допоможе іншим поруч із вами також залишатися спокійними.

Якщо людина в паніці є потерпілою, вам потрібно буде заспокоювати її в процесі надання допомоги. Запропонуйте їй дихати глибоко (якщо це доречно) й допоможіть зосередитися на позитивних сторонах ситуації, а не на найгірших прогнозах. За можливості попросіть іншого члена групи допомогти заспокоїти. Поясніть постраждалому, що ви робите. Не проявляйте зневаги, адже потерпілий страждає від болю й може перебувати в стані шоку. Ви повинні випромінювати спокій, упевненість і компетентність.

Якщо постраждала людина у свідомості й розуміє, що відбувається, запитайте її думку щодо надання допомоги. Ви не завжди повинні дотримуватися її порад, але що більше вона буде залучена до ухвалення рішень щодо її лікування, то спокійніше ставитиметься до ваших дій.

ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ ПРОТИ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Пам'ятайте, що надаючи комусь першу допомогу, ви наражаєтеся на певну небезпеку зараження. Віруси й бактерії живуть у крові та слині й можуть спричинити такі захворювання, як гепатит, туберкульоз, пневмонія і важковиліковні шкірні інфекції.

Перед початком фізичного огляду потерпілого огляньте свої руки, щоб упевнитися, що на них немає відкритих ран або виразок. Якщо він кашляє, тримайте обличчя якнайдалі й намагайтеся не вдихати мокротиння. Мікроби крихотні, але можуть бути смертоносними, і найкраще виходити з того, що людина, якій ви надаєте допомогу, може вас заразити, якщо не вжити запобіжних заходів.

Але як обробляти травму, якщо не можна торкатися потерпілого? Точно так, як це робить лікар: ізолювавшись від пацієнта. Звичайно, у вас немає хірургічного халата й маски, але найважливіше, чим ви можете скористатися, — це нітрилові рукавички. В аптечку також слід покласти захисні окуляри чи окуляри для плавання й кілька масок для обличчя. Якщо у вас немає цих предметів, використовуйте замість рукавичок сміттєві пакети чи целофанові пакети для їжі, а замість захисних окулярів — сонячні окуляри чи окуляри для читання. Можна зав'язати бандану на нижній частині обличчя та рота як маску від мікробів.

НАДАННЯ ДОПОМОГИ В КОМАНДІ

Коли ви перебуваєте у групі й із кимось трапляється нещасний випадок або захворювання, важливо одній людині взяти на себе керівництво, щоб уникнути безладу. Якщо у групі є призначений керівник або медик, слід дотримуватися вказівок цієї людини. Коли керівника у групі немає, наприклад під час заміської прогулянки з друзями, обов'язок реагування на надзвичайну ситуацію зазвичай лягає на людину, яка зберігає витримку. Якщо

це ви, не бійтеся взяти на себе керівництво та розподілити ролі між іншими членами групи.

Якщо надзвичайна ситуація серйозна, одна людина має взятися за організацію евакуації, а інша — надавати допомогу потерпілому. За можливості ще одній людині варто доручити допомагати тому, хто надає допомогу. Це може означати принести необхідні речі чи заспокоїти потерпілого.

ПРАКТИЧНА СИТУАЦІЯ

Уявімо, що ви вирушаєте зі своєю церквою в місіонерську подорож. Ви достатньо добре знаєте учасників подорожі, та це не ваші найближчі друзі. Одного дня під час прогулянки джунглями Гондурасу один з ваших товаришів по команді порізав руку мачете. Рана сильно кровить. Ви знаєте, що сповільнити чи зупинити кровотечу можна прямим тиском, але ваша аптечка й командний медик перебувають за багато кілометрів звідти — в іншому селі. Що ви робитимете?

ВІДПОВІДЬ

Промийте рану питною водою, щоб видалити всі органічні речовини, наприклад рештки рослин. Якщо під рукою немає спеціального шприца для промивання, пам'ятайте: розведення прибирає забруднення. Це означає, що ви заливаєте ділянку чистою водою, щоб вимити сміття, а потім видаляєте будь-які застряглі рештки, як-от бруд або кора, за допомогою кінчика леза ножа, мультитула чи навіть зубочистки.

Очистивши ділянку, накладіть на рану чисту бавовняну пов'язку, наприклад бандану чи футболку, після чого сильно тисніть на неї протягом наступних п'ятнадцяти хвилин. Зупинити кровотечу можна також піднявши руку. Через п'ятнадцять хвилин перевірте рану, щоб пересвідчитися, що кровотеча сповільнилася чи зупинилася. Якщо вона сповільнилася, можна далі тиснути протягом ще п'ятнадцяти хвилин або зробити тиснучу пов'язку, обгорнувши рану іншим клаптем матерії,

так щоб вузол або найтугіша частина зав'язаної тканини розмістилися над пошкодженою ділянкою. Цим ви звільните руки, щоб далі обробляти поранення, якщо потрібно, чи допомогти з евакуацією.

Якщо кровотеча зупинилася, зміцніть пов'язку, додавши ще матеріалу. Імобілізуйте кінцівку, щоб вона не бовталася й не вдарилася під час евакуації об щось, що може призвести до повторного відкриття рани (детальніше про створення знерухомлювального пристосування в дикій природі див. розділ 6).

Навіть якщо ви знаєте людину, це не звільняє вас від потреби дотримуватися заходів запобігання інфекційним захворюванням.

ПЕРША ДОПОМОГА ДЛЯ СЕБЕ

Уявіть собі...

На світанку ви самі на березі озера й випадково проколюєте собі руку рибальським гачком. Або йдете в похід із друзями, але відстаєте від них, поки досліджуєте бічну стежку. Ви посковзнулися й упали, підвернувши стопу. Ви травмовані й опинилися наодинці. Що тепер?

Такі випадки досить часто трапляються з мандрівниками. Тому вкрай важливо знати, як подбати про себе.

Перша медична допомога, яку надають самому собі, називається самодопомогою, і її потрібно розглядати як наріжний камінь навчання першої медичної допомоги. Адже якщо ви не можете як слід подбати про себе, то чому думаєте, що зможете подбати про когось іншого? Що ще гірше, якщо ви й ваш друг травмувались обидва, то вміння надати допомогу собі, щоб потім також можна було б допомогти другові, є навичкою, від якої залежатимуть ваші життя.

Коли потерпілий — це *ви*, надзвичайно важливо зберігати спокій і діяти раціонально, оскільки навіть хвилинна втрата здатності до судження може призвести до небезпечної ситуації, з якою ви не зможете впоратись у глушині без належної медичної допомоги.

Хоча лікування різних травм і захворювань однакове незалежно від того, лікуєте ви себе чи когось іншого, самолікування додає процесу певної складності. Вам боляче, можливо, ваша рухливість обмежена (ви можете користуватися лише однією рукою, щоб витягнути гачок з іншої), і ви здатні робити лише одну дію за раз. У вклейках на сторінках цієї книжки ви знайдете додаткову інформацію про лікування ушкоджень, які сталися з вами.

Найголовніше — зберігати спокій. Далі оцініть ситуацію та складіть план дій. Що робити передусім: викликати допомогу чи зупинити кровотечу? Чи безпечно залишатися на місці, чи краще дістатися до безпечнішого місця, перш ніж надавати собі допомогу? Хоча це може бути непросто, але маючи знання і правильний настрій, ви зможете надавати собі першу медичну допомогу в багатьох типових екстрених ситуаціях.

Самодопомога

Пам'ятайте одну важливу річ: більшість із нас вирушає в подорож певною мірою зневодненими. Це тому, що здебільшого ми не п'ємо достатньо води щодня. Ризик захворіти через зневоднення зростає лише тоді, коли ви виконуєте інші завдання чи піклуєтесь про когось іншого й забуваєте про найпростіші профілактичні заходи.

За звичайних умов слід випивати до двох літрів води на день. Під час фізичної активності цей об'єм збільшується. Якщо ваша сеча не прозора чи її колір не блідо-жовтий — ви вже до певної міри зневоднені (хіба що приймаєте ліки чи вітаміни, які забарвлюють сечу). Якщо ви не мочитесь принаймні що дві години — це ознака того, що ви вже зневоднені. Ця проста проблема завдає студентам нашої школи виживання в дикій природі більше клопоту, ніж будь-який інший чинник.

ЯК ЗМЕНШИТИ ЙМОВІРНІСТЬ ХВОРОБИ

Хоча більша частина матеріалу в цій книжці присвячена нещасним випадкам і травмам, захворіти на природі також може бути