



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,  
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

---

10.11.2019 15:11

**Правило «золотого часа»**



Организм человека устроен так, что максимальные компенсаторные функции при внезапных и серьезных повреждениях, эффективно поддерживают стабильное состояние примерно в течение одного часа запасов прочности. Понятие «золотого часа» - времени, когда здоровье попавшего в критическое положение человека балансирует на грани жизни и смерти, и когда пострадавшему можно оказать наиболее действенную помощь - важно запомнить.

- Именно в течение первого часа после несчастного случая оказание медицинской помощи наиболее эффективно и позволяет минимизировать развитие опасных осложнений. Через час, усилий для стабилизации состояния придется прилагать намного больше, - прокомментировал главный специалист-эксперт отдела инженерно-технических мероприятий, радиационной, химической, биологической и медицинской защиты управления гражданской защиты Главного управления МЧС России по Республике Адыгея Рафик Касумов. - Потому что далее наступает период постепенного истощения, при котором организм человека «выключает» менее нужные участки тела, стремясь обеспечить остатками жизненных сил самую главную свою часть - мозг.

Собеседник акцентировал внимание на том, что для пострадавших людей в чрезвычайных ситуациях фактор времени имеет важное значение. «Если пострадавший доставляется в больницу в течение первого часа после получения травмы, то обеспечивается самый высокий уровень выживаемости и значительное снижение риска осложнений. Это время и называется «золотым часом», который начинается с момента получения травмы», - пояснил Р.Касумов.

Что делать, если вы увидели человека, попавшего в беду?

Специалисты советуют «Любые действия на месте происшествия в чрезвычайных ситуациях должны носить характер спасения жизни, поскольку теряются драгоценные секунды и минуты «золотого часа» пострадавшего. Жизнь и судьба конкретного человека во многом могут зависеть от грамотности и мастерства ваших действий, поскольку вы первый, кто оказывает ему помощь до прибытия служб спасения. Если вы стали очевидцем аварии, ДТП, происшествия с пострадавшими, сообщите о происшествии по телефону «112», укажите точный адрес или ориентир, где это произошло, расскажите о характере происшествия и наличии пострадавших - осмотрите пострадавшего. При необходимости и наличии навыков (это важно!), окажите ему первую помощь. 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».

