

13. Экстренные ситуации: что делать сначала

В этом разделе — что делать сначала, что потом и чего не делать, если что-то случилось. В пунктах о первой помощи и выживании на природе речь идёт о конкретных причинах смерти и доле выживших. В пунктах об угрозах и мошенничестве — о деньгах и личной свободе. Эти два вида чисел не пересчитываются друг в друга. Пункты расположены по убыванию показателя «как часто это случается × сколько жизней составляет разница между правильными и неправильными действиями». Эти пункты прежде всего предназначены для вас самих, вашего супруга или супруги и ближайших родственников по прямой линии. 79.2% остановок сердца происходят дома, и вероятнее всего спасти вам придётся кого-то из домашних. Друзья и коллеги — на втором месте. Для незнакомых людей польза тоже не нулевая, но эта категория стоит последней. Кроме того, вас могут ложно обвинить и потребовать денег или втянуть в дело. Поэтому в таких пунктах сначала описаны действия для собственной защиты и положения об освобождении от ответственности.

В этот раздел включены только действия, которые нужно предпринять в течение нескольких минут. Если вы распознали мошенничество или у вас вымогают деньги, используя компромат, действия занимают дни. Это не относится к этому разделу. Жёсткие правила защиты от мошенничества и семь распространённых схем см. в разделе 8, пункте [3](#) (жёсткие правила защиты от мошенничества). Если у вас требуют деньги, угрожая личными фотографиями или записью видеочата с обнажением, см. раздел 8, пункт [32](#) (у вас требуют деньги, используя компромат). Если деньги уже переведены, немедленно звоните в полицию по номеру 110 (报警电话) или на линию противодействия мошенничеству 96110 (反诈专线) и требуйте приостановить платёж. См. раздел 8, пункт [2](#) (приостановка платежа).

Пункты этого раздела разбиты на следующие тематические группы. В скобках указаны номера пунктов.

Сердечно-лёгочная реанимация и удушье при попадании пищи в дыхательные пути:

человек упал и не дышит (пункт [1](#)), пожилой человек упал — не спешите его поднимать (пункт [2](#)), человек подавился и не может говорить (пункт [26](#)), младенец подавился и не может плакать со звуком (пункт [43](#)), сердечно-лёгочная реанимация младенца (пункт [44](#)).

Внезапные неотложные состояния: внезапно перевернуло рот и ослабла одна сторона тела (пункт [3](#)), всё кружится и трудно устоять на ногах (пункт [4](#)), один глаз внезапно перестал видеть (пункт [5](#)), распирание и боль в одном глазу (пункт [6](#)), давящая боль в груди (пункт [7](#)), сильнейшая боль, словно что-то разрывается (пункт [8](#)), самая сильная головная боль в жизни (пункт [9](#)), пожилой человек стал заторможенным после удара головой (пункт [10](#)), одна нога внезапно опухла (пункт [11](#)), анафилактический шок (пункт [15](#)), человек упал и бьётся в судорогах (пункт [16](#)), человека с диабетом внезапно начало трясти (пункт [17](#)).

Травмы и ожоги: при сильном кровотечении сначала прижмите рану (пункт [12](#)), укус собаки или кошки (пункт [13](#)), после ожога промывайте прохладной водой (пункт [14](#)), не вытаскивайте предмет, вонзившийся в тело (пункт [40](#)), при подозрении на перелом больше не двигайтесь (пункт [41](#)).

Отравления, пожары и несчастные случаи: человека ударило током — сначала отключите электричество (пункт [18](#)), сработал датчик угарного газа (пункт [19](#)), случайно проглочены чистящее средство, пестицид или лекарство (пункт [20](#)), химикат попал на тело (пункт [21](#)), в жару

кружится голова и нет пота (пункт [22](#)), при перегреве пить слегка подсоленную воду (пункт [23](#)), при пожаре ползите у самого пола (пункт [24](#)), вы увидели тонущего человека (пункт [25](#)), при землетрясении сначала оцените здание (пункт [30](#)).

На природе: если заблудились в безлюдной местности, оставайтесь на месте (пункт [27](#)), дрожь и невнятная речь — признаки переохлаждения (пункт [28](#)), при укусе змеи не разрезайте рану и не высасывайте яд (пункт [29](#)), встреча с медведем, кабаном или одичавшей собакой (пункт [31](#)), гроза на природе (пункт [32](#)), в высокогорье поднимайтесь постепенно (пункт [33](#)), присосался клещ (пункт [34](#)), воду на природе кипятите перед питьём (пункт [35](#)).

Конфликты и последствия спасения людей: в безлюдной глуши у вас требуют деньги или имущество (пункт [36](#)), вы наткнулись на групповую драку (пункт [37](#)), при спасении человека вы получили травму или потратили свои деньги (пункт [39](#)).

Сексуальное насилие и контакт с HIV: возможный контакт с HIV (пункт [38](#)), после сексуального насилия (пункт [42](#)).

1. Если человек упал и не дышит, сразу сильно нажимайте на грудь, попросите окружающих позвонить 120 (номер скорой помощи в Китае; в России — 103 или 112) и найти AED (автоматический наружный дефибриллятор)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Скорее всего, вы будете нажимать на грудь кому-то из своих близких: По данным китайского реестра BASIC-ОНСА, 79.2% случаев остановки сердца происходят дома. Если кто-то делает нажатия, доля тех, кто выписывается из больницы живым, повышается с 3.9% до 16.1%. Если человек не реагирует на обращение и не дышит, сразу начинайте нажимать. Место — середина линии между сосками. Положите одну ладонь поверх другой и сильно нажимайте 2 раза в секунду, без остановки. Попросите второго человека позвонить 120 (номер скорой помощи в Китае) и принести AED. Сами не прекращайте нажатия.

Россия. Для взрослого без сознания и дыхания памятка МЧС предусматривает вызов помощи и сердечно-лёгочную реанимацию. Звоните 103 или 112, а не по китайскому номеру 120.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Курс сердечно-лёгочной реанимации в Красном Кресте (红十字会) или больнице в Китае занимает от половины дня до дня. Одного курса хватит на много лет. Можно делать и без обучения: положите одну ладонь поверх другой в середине линии между сосками и сильно нажимайте вниз примерно 2 раза в секунду. Не останавливайтесь.

Россия. Российские затраты времени и условия оплаты пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединённые данные 79 исследований с участием 142740 человек (метаанализ): среди людей, у которых сердце остановилось вне больницы (внебольничная остановка сердца), всего 7.6% выписываются из больницы живыми. Если присутствующие проводят сердечно-лёгочную реанимацию, доля тех, кто выписывается живым, повышается с 3.9% до 16.1%. В 53% случаев кто-то рядом видел, как это произошло, но лишь в 32% случаев присутствующие действительно делали нажатия на грудь. Китайский реестр BASIC-OHCA зарегистрировал 38227 случаев оказания экстренной медицинской помощи. В 30282 из них (79.2%) остановка сердца произошла дома. В этой группе присутствующие делали нажатия в 20.3% случаев, а живыми выписались 1.2%. Порядок такой: сначала нажатия, затем попросите второго человека позвонить и принести AED. После включения аппарата следуйте его голосовым указаниям

Россия. Памятка МЧС для взрослого без сознания и дыхания предусматривает вызов помощи по 103 или 112 и сердечно-лёгочную реанимацию на твёрдой ровной поверхности. Надавливайте на середину груди глубиной 5–6 см с частотой 100–120 в минуту, чередуя 30 надавливаний и два вдоха.

Примечания

Китай — исходная версия. Для детей младше 1 года техника другая, нужны искусственные вдохи. См. пункт 44 этого раздела (сердечно-лёгочная реанимация младенцев). Не начинайте с надавливания на область между носом и верхней губой, не ищите сначала родственников, не снимайте сначала видео. И не бойтесь нажимать сильно из-за страха сломать рёбра. Статья 184 Гражданского кодекса КНР (民法典) прямо предусматривает: если при добровольном оказании экстренной помощи причинён вред человеку, которому помогают, оказывающий помощь не несёт гражданской ответственности.

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026: подтверждены номера вызова и базовые параметры реанимации взрослого. Это краткая сверка, а не полный алгоритм: порядок оценки дыхания и проведения реанимации приведён в памятке МЧС. Китайские показатели выживаемости и положения об освобождении помогающего от ответственности не проверены для России.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Sasson C 等 (2010). Predictors of survival from out-of-hospital cardiac arrest: a systematic review and meta-analysis. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*.
doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.109.889576
2. Zheng J 等 (2023). Incidence, process of care, and outcomes of out-of-hospital cardiac arrest in China: a prospective study of the BASIC-OHCA registry. *The Lancet Public Health*.

[doi.org/10.1016/S2468-2667\(23\)00173-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00173-1)

3. 全国人大 (2020). 民法典 (第一百八十四条) .
www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

Россия — источники

1. МЧС России. Сердечно-легочная реанимация (СЛР). Проверено 06.10.2026.
mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/serdechno-legochnaya-r...
2. Россия: МЧС России. Как правильно вызвать скорую. Проверено 06.10.2026.
mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/kak-pravilno-vyzvat-sk...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Если пожилой человек упал или кто-то лежит на земле, сначала присядьте рядом, окликните его и позвоните в скорую помощь по номеру 120 (в Китае), не спешите поднимать; если это незнакомый человек, уйти тоже законно в Китае, а если остановились — не беритесь его перемещать

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Этот пункт прежде всего о пожилых членах вашей семьи и знакомых рядом с вами. Сначала проверьте, есть ли дыхание. Если нет, делайте нажатия на грудную клетку по пункту [1](#) (сильно нажимать на грудную клетку). Если дыхание есть, тоже не поднимайте человека на руки: возможно, сначала случился инсульт или обморок, а уже потом падение. Попытка поднять силой может ухудшить состояние. Присядьте рядом, окликните человека, спросите, помнит ли он, как упал. При боли в пояснице или спине, при подозрении на перелом никого не перемещайте, звоните на 120 прямо с места.

Россия. В России, если человек упал и лежит, подойдите, окликните его и вызовите скорую помощь: единый номер экстренных служб 112, скорая помощь 103. Диспетчеру скажите, где вы, что случилось и в каком состоянии пострадавший. Уйти от беспомощного человека можно не всегда: по статье 125 Уголовного кодекса наказывается заведомое оставление без помощи, но только если вы могли помочь и были обязаны заботиться о нём либо сами довели его до опасного состояния.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Присесть, задать вопрос, позвонить — несколько минут. Труднее всего удержаться и не протянуть руку, чтобы поднять человека. С незнакомым человеком надо учесть ещё кое-что: после звонка на 120 останется ваш номер, вам могут перезвонить, а могут и один раз опросить. Если родственники всерьёз возьмутся за вас, в Китае судебное разбирательство займёт как минимум несколько месяцев. И даже если в итоге суд решит дело в вашу пользу, адвоката всё равно придётся оплачивать самим.

Россия. Денег подход и звонок не требуют. Вызвать скорую по номеру 112 или 103 можно прямо с места. Риск в другом: за заведомое оставление без помощи по статье 125 Уголовного кодекса грозит штраф до восьмидесяти тысяч рублей и другие наказания, если вы могли помочь и были обязаны о человеке заботиться либо сами поставили его в опасность.

Выгода

Китай — исходная версия. В «Техническом руководстве по профилактике падений пожилых людей и действиям при падении» (《老年人跌倒干预技术指南》) Министерства здравоохранения (卫生部) прямо написаны две вещи. Первая: «Падения — главная причина смерти от травм среди пожилых людей старше 65 лет в Китае». Вторая: «Обнаружив, что пожилой человек упал, не спешите его поднимать, действуйте в зависимости от ситуации». Если сознание нарушено, немедленно звоните в скорую помощь. При рвоте поверните голову набок и очистите рот и нос. При остановке дыхания и сердцебиения немедленно начинайте нажатия на грудную клетку. «Если необходимо переместить человека, следует обеспечить плавность перемещения и по возможности сохранять положение лёжа на спине». Если человек в сознании, сначала спросите, помнит ли он, как упал: «Если не может вспомнить, причиной может быть обморок или острое нарушение мозгового кровообращения». При сильной головной боли либо перекосе рта, затруднённой речи, слабости рук и ног «немедленная попытка поднять пожилого человека может усилить кровоизлияние в мозг или ишемию мозга и ухудшить состояние». При признаках перелома либо боли в пояснице или спине, недержании мочи или кала «без соответствующих профессиональных знаний не следует перемещать человека по своему усмотрению». Во всех перечисленных случаях следует немедленно звонить в скорую помощь. Если пожилой человек сам хочет встать, можно помочь ему медленно подняться, «дать отдохнуть сидя или лёжа и наблюдать за состоянием; уйти можно только после того, как убедитесь, что всё в порядке». Что касается «страха, что с вас обманом потребуют деньги», закон устанавливает следующее. В статье 90 «Разъяснения Верховного народного суда о применении Гражданского процессуального закона Китайской Народной Республики» (《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国民事诉讼法〉的解释》) есть две фразы. Первая: «Стороны должны предоставлять доказательства фактов, на которых основаны заявленные ими исковые требования...». Вторая: «Если до вынесения решения сторона не предоставила доказательств либо их недостаточно для подтверждения заявленных ею фактов, неблагоприятные последствия несёт сторона, на которую возложена обязанность доказывания». Оригинальный текст статьи 1198 Гражданского кодекса КНР (民法典): «Если лица, ведущие деятельность в таких коммерческих и общественных местах, как гостиницы, торговые центры, банки, вокзалы, аэропорты, спортивные сооружения и развлекательные заведения, лица, управляющие ими, либо организаторы массовых мероприятий не исполнили обязанность по обеспечению безопасности и тем самым причинили вред другим лицам, они должны нести ответственность за причинение вреда». Статья 184 Гражданского кодекса КНР (民法典): «Если при добровольном оказании экстренной помощи причинён вред получателю помощи, оказывающий помощь не несёт гражданской ответственности». Верховный народный суд КНР (最高人民法院) опубликовал один показательный случай. Человек, управлявший аптекой, проводил сердечно-лёгочную реанимацию человеку с остановкой сердца и при нажатиях сломал ему рёбра. Получатель помощи провёл в больнице 18 дней и потребовал

возмещения в размере более 9000 юаней. Суд постановил, что оказывавший помощь не несёт гражданской ответственности

Россия. Минздрав относит к поводам для вызова скорой нарушения сознания, дыхания и кровообращения, травмы и кровотечения. Диспетчеру нужно сообщить место происшествия, что произошло, число пострадавших и тяжесть их состояния. Наказание по статье 125: штраф до восьмидесяти тысяч рублей, обязательные, исправительные или принудительные работы, арест до трёх месяцев или лишение свободы до одного года.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В установлен потому, что руководство говорит только о том, как действовать, но не приводит чисел, показывающих, «насколько меньше людей умрёт, если действовать так». В Китае статья 184 освобождает от ответственности за вред, причинённый в процессе спасения, при условии, что вы действуете добровольно и ситуация экстренная. На такие действия, как «самовольно посадить человека в личную машину и отвезти в больницу», она не распространяется; дождаться скорой по номеру 120 надёжнее. Позвонив на 120, не кладите трубку, выполняйте указания диспетчера, который принял звонок. Эти правила оценки ситуации прежде всего предназначены для помощи пожилым членам вашей семьи и знакомым. Если же это незнакомый человек на улице, в Китае уйти не противозаконно и проще всего: закон не устанавливает, что вы обязаны спасать. Если остановитесь, возможные издержки надо учитывать одну за другой: время, оставленный номер, претензии родственников, иск против вас, скандал на работе, съёмка и распространение видео в интернете. Подробнее см. [docs/遇到陌生人出事该不该停.md](#). Если действительно решили остановиться, единственное, что обязательно нужно сделать, — **не беритесь перемещать человека**. Причина медицинская: попытка поднять силой может усилить кровоизлияние в мозг или повреждение позвоночника. Есть одно исключение: если вы ведёте деятельность в этом месте, управляете им или сами организовали мероприятие, то, уйдя, можете понести ответственность. Обязанность по обеспечению безопасности, установленная статьёй 1198 Гражданского кодекса КНР (民法典), требует, чтобы вы несли определённую ответственность за безопасность людей в этом месте. О профилактике самих падений см. раздел 1, пункт 13 (тренировка равновесия и силы ног). Об отсроченных симптомах после удара головой у пожилого человека см. пункт 10 этого раздела. О деньгах после травмы, полученной при спасении человека, см. пункт 39 этого раздела. О том, как сохранить доказательства и обратиться в полицию при травле в интернете, см. раздел 8, пункт 16.

Россия. Китайская запись описывает китайское право. Условия российской статьи 125 указаны выше: ответственность зависит от того, обязаны ли вы заботиться о человеке или сами поставили его в опасность. Это общее описание статьи, а не юридическая консультация по конкретному случаю.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 卫生部 (2011). 老年人跌倒干预技术指南 (「老年人跌倒后的处理」). 全文 PDF 见广东省疾病预防控制中心 cdcp.gd.gov.cn/gcdcdfiles/editor/uploadfile/20111027094832117.pdf, 现场处理部分全文见贵南县人民政府转载 www.guinan.gov.cn/lnb/zc1_zwggk/zc/aztfl/qt/content_27609778
2. 全国人大 (2020). 民法典 (第一百八十三、一百八十四条). www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
3. 最高人民法院 (2023). 人民法院抓实公正与效率践行社会主义核心价值观典型案例 (案例十三, 齐某某诉孙某某健康权纠纷案, 辽宁省康平县人民法院).

www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/408162.html

- 4.最高人民法院 (2022 年第二次修正, 2022 年 4 月 10 日施行). 关于适用《中华人民共和国民事诉讼法》的解释 (第九十条) . www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/353651.html
5. 民法典第一千一百九十八条同上最高检转载全文
6. 全国人大常委会 (2023 年修正, 2024 年 1 月 1 日施行). 民事诉讼法 (第一百五十二、一百六十四条) . 上海市发展和改革委员会转载全文 fgw.sh.gov.cn/ys-syjf-zc-2.4.1-h5/20240408/073febdb2b04464390546232...
7. 国务院 (2006). 诉讼费用交纳办法 (国务院令 481 号, 第六、二十九条) . www.gov.cn/ziliao/flfg/2006-12/29/content_483682.htm
8. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法 (2025 年修订, 2026 年 1 月 1 日起施行, 第二十六条第一项、第五十条第五项) . www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml

Россия — источники

1. Минздрав России. Первая помощь: учебное пособие для специалистов. Проверено 06.10.2026. static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/080/128/or...
2. Уголовный кодекс РФ, статья 125 «Оставление в опасности» (текст в КонсультантПлюс, справочная база). Проверено 06.10.2026. www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/abd56fe2fb70b6c813e17...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Если вдруг перекосило рот, ослабла одна рука, речь стала невнятной, сразу звоните 120 (номер скорой помощи в Китае), не ждите и не садитесь за руль

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если перекосило рот, не получается поднять одну руку, речь стала невнятной, сразу звоните 120 (номер скорой помощи в Китае). Если ввести препарат, чтобы открыть закупоренный сосуд, в первые 3 часа после начала симптомов, вероятность снова в основном самостоятельно справляться с повседневными делами примерно в 1.75 раза выше, чем без препарата. Если затянуть до 3–4.5 часов, остаётся лишь 1.26 раза. После 4.5 часов разницы уже не видно. Запишите точное время начала симптомов. Не давайте воду и лекарства, не садитесь за руль.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Три действия, которым легко научиться, посмотрев один раз: попросите человека улыбнуться, вытянуть обе руки перед собой, произнести полное предложение.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединили и проанализировали индивидуальные данные 6756 пациентов из 16 рандомизированных исследований внутривенного тромболиза (метаанализ). Внутривенный тромболиз — это введение препарата, который открывает закупоренный сосуд. При тромболизе алтеплазой в первые 3 часа после начала симптомов отношение шансов снова в основном самостоятельно справляться с повседневными делами (0–1 балл по модифицированной шкале Рэнкина) составляет 1.75, 95% CI 1.35–2.27 (доверительный диапазон). Вероятность такого результата примерно в 1.75 раза выше, чем без тромболиза. Если затянуть до 3–4.5 часов, показатель составляет 1.26 (1.05–1.51). После 4.5 часов — 1.15 (0.95–1.40), статистически разницы уже не видно

Примечания

Китай — исходная версия. Чем раньше провести тромболиз, тем он эффективнее; после 4.5 часов он уже практически бесполезен. Звонить 120 (номер скорой помощи в Китае), а не ехать за рулём самостоятельно нужно потому, что скорая доставит прямо в больницу с инсультным центром и заранее предупредит её, чтобы там подготовились. Запишите точное время начала симптомов: оно нужно врачу, чтобы решить, можно ли проводить тромболиз. Не давайте воду и лекарства, не ждите, чтобы «немного отдохнуть и посмотреть, что будет»

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Emberson J, Lees KR, Lyden P, et al. (2014). Effect of treatment delay, age, and stroke severity on the effects of intravenous thrombolysis with alteplase for acute ischaemic stroke: a meta-analysis of individual patient data from randomised trials. Lancet, 384(9958), 1929-1935.
[doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60584-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60584-5)

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Если внезапно всё кружится и трудно устоять, двоится в глазах, темнеет в одном глазу или не получается попасть пальцем в кончик своего носа, тоже подозревайте инсульт и звоните 120 (номер скорой помощи в Китае; в России — 103 или 112)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом

- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если проверять только «перекос лица, поднятие рук, речь», можно пропустить больше 10% инсультов: некоторые инсульты вначале не вызывают ни перекоса рта, ни паралича руки. Если учитывать ещё неустойчивость, двоение в глазах или выпадение части поля зрения, доля пропущенных случаев снижается до 4.4%. Если внезапно всё кружится и не получается устоять, двоится в глазах или не получается попасть пальцем в кончик своего носа, так же звоните 120 (в Китае) и так же записывайте время.

Россия. При внезапном появлении возможных признаков инсульта сразу вызывайте скорую по 103 или 112. К признакам относятся нарушения зрения, головокружение, нарушение координации, односторонняя слабость, асимметрия лица и нарушение речи.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. К трём проверкам «перекошено ли лицо, поднять руки, сказать что-нибудь» (пункт 3, внезапно перекошило рот, речь стала невнятной) добавьте ещё две. Первая: попросите человека встать прямо и закрыть глаза, посмотрите, не качается ли он. Затем спросите, не двоится ли у него в глазах и не пропала ли часть поля зрения. Вторая: если вы сами подозреваете у себя инсульт, попробуйте попасть пальцем в кончик своего носа, затем закройте глаза и повторите.

Россия. Российские затраты времени и условия оплаты пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. В 2014 году Центр инсульта Кентуккийского университета в США изучил истории болезни 736 пациентов с острым ишемическим инсультом (инсультом из-за закупорки сосуда). У 14.1% пациентов в начале болезни полностью отсутствовали все три симптома: перекос лица, слабость руки и невнятная речь (FAST). Если при проверке учитывать ещё «неустойчивую ходьбу, слабость ног, нарушения зрения», доля пропущенных случаев снижается с 14.1% до 4.4%

Россия. Минздрав Татарстана относит к возможным признакам инсульта нарушения зрения, головокружение и нарушение координации, а также одностороннюю слабость, асимметрию лица и нарушение речи. При внезапном появлении этих признаков рекомендует сразу вызвать скорую; номера вызова — 103 или 112.

Примечания

Китай — исходная версия. При закупорке сосудов в области мозжечка и ствола мозга (инфаркт в заднем бассейне кровоснабжения мозга) часто нет ни перекоса рта, ни паралича руки. Бывают только ощущение, что всё кружится, отклонение в сторону при ходьбе, двоение в глазах,

поперхивание при питье и еде. Это особенно легко принять за заболевание шейного отдела позвоночника, низкий уровень сахара в крови или отолитиаз и потерять время. Невозможность точно попасть пальцем в нос и устоять с закрытыми глазами — признаки поражения мозжечка. Но ни одна проверка не позволяет, наоборот, исключить инсульт: если симптомы возникли внезапно и не проходят, звоните 120 (в Китае) и записывайте точное время их появления. В этом исследовании изучили лишь истории болезни одной больницы, и сами авторы указали, что результаты ещё нужно проверить

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026: подтверждены перечисленные признаки и срочный вызов помощи. Проба «попасть пальцем в кончик носа» как самостоятельный домашний способ исключить инсульт этими российскими источниками не подтверждена.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Aroor S, Singh R, Goldstein LB (2017). BE-FAST (Balance, Eyes, Face, Arm, Speech, Time): Reducing the Proportion of Strokes Missed Using the FAST Mnemonic. Stroke, 48(2), 479-481. doi.org/10.1161/STROKEAHA.116.015169

Россия — источники

1. Министерство здравоохранения Республики Татарстан (2022). Профилактика инсульта. 27.10.2022. Проверено 06.10.2026. minzdrav.tatarstan.ru/index.htm/news/2134890.htm
2. Россия: МЧС России. Как правильно вызвать скорую. Проверено 06.10.2026. mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/kak-pravilno-vyzvat-sk...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Если в одном глазу внезапно стало темно, словно опустили штору, даже если через несколько минут всё само прошло, в тот же день обратитесь в отделение неотложной помощи как при инсульте

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если в одном глазу внезапно стало темно, словно опустили штору, значит, закупорился сосуд на глазном дне. Чем дольше он закупорен, тем меньшую часть сетчатки можно спасти. Это также одна из форм ишемии мозга, и в ближайшие несколько дней высок риск инсульта. У тех, кого обследовали и начали лечить в тот же день, доля повторных инсультов в течение 90 дней

снизилась с 10.3% до 2.1%. В тот же день обратитесь в отделение неотложной помощи больницы с инсультным центром. Не ждите следующего дня, чтобы записаться к офтальмологу.

Затраты

Денег не требует. Обследование в отделении неотложной помощи и проверка сосудов займут от половины дня до целого дня.

Выгода

В научном заявлении Американской кардиологической ассоциации (美国心脏协会) 2021 года о закупорке центральной артерии сетчатки (главного сосуда на глазном дне) прямо сказано: «Острая закупорка центральной артерии сетчатки — неотложное состояние». Система оказания помощи должна распознавать её как неотложное состояние и определять очерёдность помощи по тяжести и срочности. Чем дольше нет кровоснабжения, тем меньшую часть сетчатки ещё можно спасти. Оксфордское исследование EXPRESS изучало две группы пациентов: с малым инсультом и с ишемией мозга, симптомы которой проходили сами (в медицине это называют транзиторной ишемической атакой). После перехода к обследованию и началу лечения этих пациентов в тот же день доля повторных инсультов в течение 90 дней снизилась с 10.3% (32/310) до 2.1% (6/281)

Примечания

Уровень В выбран потому, что EXPRESS — не рандомизированное исследование. В нём сравнивали одну и ту же популяцию в два периода: до изменения подхода и после. Между этими периодами могли измениться и другие условия, и их влияние нельзя отделить. Если перед глазом на несколько минут темнеет, а потом зрение само восстанавливается, это особенно легко списать на «усталость» или «низкий сахар в крови» и оставить без внимания. Это одна из форм транзиторной ишемической атаки, и именно в ближайшие несколько дней риск инсульта особенно высок. К потере зрения на один глаз без боли, покраснения и слезотечения нужно отнестись особенно серьёзно. Не ждите следующего дня, чтобы записаться к офтальмологу в поликлинике. Сразу обращайтесь в отделение неотложной помощи больницы с инсультным центром.

Источники

Источники исходной версии

1. Mac Grory B, Schrag M, Biousse V, et al. (2021). Management of Central Retinal Artery Occlusion: A Scientific Statement From the American Heart Association. Stroke, 52(6), e282-e294. doi.org/10.1161/STR.0000000000000366
2. Rothwell PM, Giles MF, Chandratheva A, et al. (2007). Effect of urgent treatment of transient ischaemic attack and minor stroke on early recurrent stroke (EXPRESS study): a prospective population-based sequential comparison. Lancet, 370(9596), 1432-1442. [doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61448-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61448-2)

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Один глаз распирает, он болит и краснеет, вокруг ламп виден радужный круг, к тому же болит голова, тошнит и хочется рвать — это признаки острого приступа глаукомы: в

тот же день обратитесь за неотложной офтальмологической помощью

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Это острый приступ глаукомы. Жидкость внутри глаза не может оттекать, и внутриглазное давление резко подскакивает. Чем дольше тянуть, тем сильнее давление повреждает зрительный нерв. Эти повреждения уже не восстановить. Во время карантинных ограничений в Ухане пациенты в среднем ждали лечения 241 час, доля ослепших составила 21.87%. В тот же период следующего года ограничений не было: в среднем ждали 121 час, доля ослепших составила 7.84%.

Затраты

Денег не нужно. В отделении неотложной офтальмологической помощи измеряют внутриглазное давление и осматривают переднюю камеру глаза. Это займет полдня.

Выгода

Одна офтальмологическая больница в Ухане сравнила пациентов с острым приступом первичной закрытоугольной глаукомы за два периода. За 76 дней карантинных ограничений в 2020 году было 54 пациента и 64 глаза, за тот же период 2021 года — 46 пациентов и 51 глаз. Демографические характеристики двух групп были сходными. От появления симптомов до лечения в группе периода ограничений прошло 241.84 ± 211.95 часа, в контрольной группе — 121.53 ± 96.12 часа ($P=0.001$). Внутриглазное давление при обращении составляло 52.63 ± 12.45 mmHg против 45.16 ± 9.79 mmHg ($P=0.001$). Доля случаев слепоты составляла 21.87% против 7.84%. Глаукомное поражение зрительного нерва выявили в 20 из 64 глаз (31.25%) против 7 из 51 глаза (13.73%) ($P=0.03$). Одна больница в Южной Корее ретроспективно изучила 50 глаз, в каждом из которых был один приступ, а позже удалили хрусталик. Через год в 25 глазах (50%) остались дефекты поля зрения разной степени. Чем больше времени проходило от появления симптомов до снижения внутриглазного давления, тем выше была вероятность остаточных дефектов ($P=0.005$). В другом, проспективном исследовании 43 человека с мелкой передней камерой глаза лежали на животе в темной комнате 1 час. Внутриглазное давление в обоих глазах заметно повысилось ($P<0.01$). В глазу, которым обычно пользуются преимущественно, медиана повышения составила 3.60 mmHg, в другом — 2.70 mmHg ($P<0.05$).

Примечания

Для оценки В есть две причины. Во-первых, две группы в Ухане сравнили по старым медицинским картам. Сами карантинные ограничения создали и другие различия, которые нельзя

отделить от «задержки лечения». Во-вторых, в южнокорейской группе было всего 50 глаз, и исследование тоже было ретроспективным. Речь не о том, что взгляд на экран провоцирует приступ, а о сочетании двух факторов: в темноте зрачок расширяется, а при длительном наклоне головы или лежании на животе хрусталик смещается вперед. У людей с изначально мелкой передней камерой глаза это легко может спровоцировать приступ. Поэтому действительно высокий риск — у людей старше 50 лет, с дальнозоркостью, с родственниками, у которых была закрытоугольная глаукома. У молодых людей, которые всю ночь играют в компьютерные игры, такой приступ практически не возникает. Во время приступа чаще всего ошибочно думают, что это гастроэнтерит, мигрень или высокое артериальное давление, потому что головная боль и рвота заметнее глазных симптомов. Потеря зрения на один глаз без боли и покраснения — другое дело, см. пункт [5](#) (внезапно потемнело в одном глазу). О том, помогают ли очки с защитой от синего света, см. раздел 6, пункт [16](#) (очки с защитой от синего света).

Источники

Источники исходной версии

1. Zhou L, Wu S, Wang Y, Bao X, Peng T, Luo W, Ortega-Usobiaga J (2022). Clinical presentation of acute primary angle closure during the COVID-19 epidemic lockdown. *Frontiers in Medicine*, 9, 1078237. doi.org/10.3389/fmed.2022.1078237
2. Sung MS, Kim HJ, Park SW (2023). Predictors of long-term visual field outcome after an episode of acute primary angle closure. *Clinical & Experimental Ophthalmology*, 51(4), 291-299. doi.org/10.1111/ceo.14206
3. Wang J, Wang J, Ng TK, Huang C (2025). Asymmetric intraocular pressure changes in dominant and contralateral eyes: the dark room prone provocative test. *Seminars in Ophthalmology*, 40(4), 325-331. doi.org/10.1080/08820538.2024.2443972

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Если давящая боль, тяжесть или стеснение в груди не проходят больше 15 минут, звоните 120 (номер скорой помощи в Китае; в России — 103 или 112), не терпите и не садитесь за руль

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если давящая боль, тяжесть или стеснение в груди не проходят больше 15 минут, звоните 120 (номер скорой помощи в Китае). Среди тех, кому расширили сосуд в течение 55 минут после поступления в больницу, за 30 дней умерли 2.8%. Если прошло больше 55 минут — 9.7%. Каждая задержка — это ещё один погибший участок сердечной мышцы. Не садитесь за руль: потеря сознания в дороге — это уже второе происшествие.

Россия. При боли в груди с одышкой, холодным потом или распространением боли в руку, плечо, шею либо челюсть вызывайте скорую по 103 или 112. Памятка МЧС не требует ждать 15 минут перед вызовом.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно.

Россия. Российские затраты времени и условия оплаты пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. В Израиле провели общенациональное исследование острого коронарного синдрома. Анализировали данные пациентов с инфарктом миокарда с подъёмом сегмента ST — это один из видов инфаркта. Измеряли время от поступления в больницу до расширения закупоренного сосуда баллоном (баллонная дилатация). При интервале ≤ 55 минут за 30 дней умерли 5/178 (2.8%). При интервале > 55 минут за 30 дней умерли 15/155 (9.7%)

Россия. При боли в груди с одышкой, холодным потом или распространением боли в руку, плечо, шею либо челюсть памятка МЧС рекомендует вызвать скорую. Номера вызова — 103 и 112. Помогите человеку принять удобное положение и следите за сознанием и дыханием до прибытия специалистов. Памятка МЧС предусматривает вызов при описанных признаках без условия ждать 15 минут.

Примечания

Китай — исходная версия. В этом исследовании сравнивали задержку уже после поступления в больницу, а не время от начала заболевания до поступления. Но принцип тот же: каждая задержка означает ещё один погибший участок сердечной мышцы. Боль может быть в верхней части живота, спине, подбородке, а может неметь левая рука. У людей с диабетом и пожилых людей боли может не быть — только одышка. Не садитесь за руль: потеря сознания в дороге — это уже второе происшествие

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026: подтверждены перечисленные признаки и действия до прибытия скорой. В отличие от основного текста, срок 15 минут не следует воспринимать как обязательную паузу перед вызовом. Приведённые в оригинале показатели исследования и время доставки в больницу не проверены для России.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Karkabi B, Meir G, Zafrir B, et al. (2021). Door-to-balloon time and mortality in patients with ST-elevation myocardial infarction. European Heart Journal - Quality of Care and Clinical

Россия — источники

1. Главное управление МЧС России по Архангельской области. Первая помощь при боли в груди. Проверено 06.10.2026. 29.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/pervaya-pomoshch-pr...
2. Россия: МЧС России. Как правильно вызвать скорую. Проверено 06.10.2026. mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/kak-pravilno-vyzvat-sk...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Внезапная сильнейшая боль, будто что-то разрывается, перемещается от груди к спине и дальше к пояснице: звоните 120 (номер скорой помощи в Китае) и чётко скажите «боль перемещается»

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если сильнейшая боль, будто что-то разрывается, перемещается от груди к спине и дальше к пояснице, при звонке в скорую помощь в Китае по номеру 120 прямо скажите: «Будто что-то разрывается, боль идёт вниз». При расслоении аорты без операции, только на лекарствах, смертность составляет 58%. Лечение прямо противоположно лечению инфаркта: только если врач подумает об этой болезни, он назначит КТ с контрастом, а не антикоагулянты и тромболитики. Если давление на двух руках сильно различается или на одной стороне не прощупывается пульс, тоже скажите об этом.

Россия. В России острое расслоение аорты также является поводом для экстренной госпитализации. При этой болезни кровь проникает в средний слой стенки аорты, разделяет её слои и может перейти на сосуды внутренних органов. К опасным осложнениям относятся тампонада сердца, недостаточность аортального клапана и нарушение кровоснабжения органов. Чаще всего такое состояние встречается у курящих людей, а также при сахарном диабете, повышенном давлении и высоком содержании жиров в крови.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно.

Россия. В этих источниках цена и условия не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Международный регистр острого расслоения аорты (IRAD) собрал 464 случая из 12 центров. Расслоение аорты — это та самая болезнь с сильнейшей разрывающей болью в груди и спине. Среди симптомов, о которых пациенты сообщали в первую очередь, чаще всего встречалась внезапная сильная острая боль. Общая смертность за время пребывания в больнице составила 27.4%. При расслоении типа А без операции, только на лекарствах, смертность составила 58%

Россия. В этих источниках выгода не указана.

Примечания

Китай — исходная версия. Лечение расслоения прямо противоположно лечению инфаркта. При инфаркте нужны антикоагулянты, тромболитики и другие лекарства, которые не дают крови свёртываться. При расслоении применять их — всё равно что выпускать кровь через разрыв. Поэтому в больнице сами скажите: «Боль разрывающая, идёт вниз», чтобы врач подумал о КТ с контрастом. Большая разница давления на двух руках и отсутствие прощупываемого пульса на одной стороне — подсказки. Риск высок у тех, чьё давление плохо контролируется, у людей с синдромом Марфана и у тех, в чьей семье были случаи аневризмы или расслоения аорты. Здесь тоже нельзя самим садиться за руль и терпеть до следующего дня

Россия. Около 50% всех случаев расслоения начинаются в восходящем отделе аорты и распространяются как минимум на дугу аорты или дальше, а 35% начинаются и ограничиваются только восходящим отделом.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Hagan PG, Nienaber CA, Isselbacher EM, et al. (2000). The International Registry of Acute Aortic Dissection (IRAD): new insights into an old disease. JAMA, 283(7), 897-903.
doi.org/10.1001/jama.283.7.897

Россия — источники

1. Расслоение аорты. Проверено 06.10.2026.
apiportalcr.minzdrav.gov.ru/api/Files/GetProjectFile/172

[Предложить правку](#). — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Внезапно возникла «самая сильная головная боль в жизни», достигшая максимума за час, — немедленно в

отделение неотложной помощи на КТ головы

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Важно, как быстро боль достигла максимума. При сильной головной боли, достигшей пика в течение часа, примерно в 6% случаев лопнул сосуд на поверхности мозга. Возраст старше 40 лет, боль или скованность в шее, кто-то видел, как вы потеряли сознание, начало боли во время физической активности, мгновенное взрывное начало, невозможность наклонить шею вперёд — если есть хотя бы один признак, идите в отделение неотложной помощи на КТ головы. У большинства тех, кто проходит обследование, всё в порядке, но один пропущенный случай с повторным кровотечением — это смерть.

Россия. В России внезапная сильная головная боль по типу «удара в голову» тоже считается типичным проявлением субарахноидального кровоизлияния. Она часто сопровождается рвотой, светобоязнью или потерей сознания. Но симптомы могут быть стертыми или атипичными.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае само обращение за неотложной помощью почти ничего не стоит. Одна КТ головы в отделении неотложной помощи стоит несколько сотен юаней.

Россия. Стоимость обращения и КТ в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

КТ головного мозга (за одно исследование): от 3 000 до 4 500 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В 10 отделениях неотложной помощи Канады провели проспективное когортное исследование 2131 случая «сильной головной боли, достигшей максимума в течение часа»: заранее определили критерии, затем наблюдали и всё записывали. В 132 случаях (6.2%) было субарахноидальное кровоизлияние (лопнул сосуд на поверхности мозга). В Оттавском правиле SAN шесть пунктов: возраст 40 лет и старше, боль или скованность в шее, потеря сознания при свидетелях. Ещё три — начало во время физической активности, внезапное взрывное начало, ограниченное сгибание шеи вперёд при осмотре врачом. При любом

из этих признаков нужно обследование. Правило выявило всех, у кого было кровоизлияние: чувствительность 100%, 95% CI 97.2%–100.0% (доверительный интервал). Цена этого — среди тех, у кого кровоизлияния не было, правило исключило только 15.3% (специфичность 15.3%)

Россия. Польза срочного обращения и точность проверки симптомов в этих источниках не оценены.

Примечания

Китай — исходная версия. Важно не «насколько сильно болит», а «как быстро боль достигла максимума». Головная боль, которая взрывным образом достигает пика за несколько секунд — одну минуту, — опасный сигнал, а постепенно усиливающаяся мигрень — нет. Если есть рвота, скованность в шее, светобоязнь или кратковременная потеря сознания, к этому нужно отнестись ещё серьёзнее. Специфичность всего 15.3% означает, что у подавляющего большинства тех, кто проходит обследование по этому правилу, после проверки всё оказывается в порядке. Но один пропущенный случай с повторным кровотечением — это смерть, поэтому обследоваться стоит. Не принимайте таблетку обезболивающего, чтобы заглушить боль и продолжить спать

Россия. Источник не указывает, что боль должна достичь максимума за час, и не описывает правила направления на КТ.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Perry JJ, Stiell IG, Sivilotti MLA, et al. (2013). Clinical decision rules to rule out subarachnoid hemorrhage for acute headache. JAMA, 310(12), 1248-1255. doi.org/10.1001/jama.2013.278018

Россия — источники

1. Краткая информация по заболеванию или состоянию.... Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=523_2

Россия — источники цен

1. medcentralfa.ru — КТ головного мозга: 3 000 ₽. Проверено 06.10.2026. medcentralfa.ru/services/kompyuternaya-tomografiya/kt-golovnogo-mozg...
2. Цены в России: cmrt.ru — КТ головного мозга: 4 500 ₽. Проверено 06.10.2026. cmrt.ru/diagnostika/kt-kompyuternaya-tomografiya/golovnogo-mozga
3. Цены в России: aleksandrov.norma33.ru — КТ головного мозга: 4 500 ₽. Проверено 06.10.2026. aleksandrov.norma33.ru/uslugi/kompyuternaya-tomografiya-kt/kt-golov...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Если у пожилого человека в период от 2–3 недель до нескольких месяцев после удара головой появились неустойчивая походка, заторможенность, сонливость или

слабость с одной стороны тела, сделайте КТ головы, чтобы проверить, нет ли хронической субдуральной гематомы

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. После удара головой у пожилого человека кровь обычно скапливается только к третьей неделе. В момент удара может вообще ничего не беспокоить, а сам человек может даже не помнить, что ударился. При этой болезни частота рецидивов после операции может достигать 33%, а летальность — 32%. Если пожилой человек вдруг стал путаться, ходит неуверенно, постоянно хочет спать или чувствует слабость в одной руке, сначала расспросите, не падал ли он с ударом головой за последние 2–3 месяца, а затем сделайте КТ.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае одна КТ головы стоит 200–300 юаней.

Цена в России (ориентир)

КТ головного мозга (за исследование): от 3 450 до 4 300 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Общество нейрохирургии Китайской медицинской ассоциации (中华医学会神经外科学分会) и другие организации опубликовали «Консенсус китайских экспертов по лекарственному лечению хронической субдуральной гематомы (慢性硬膜下血肿药物治疗中国专家共识)». Хроническая субдуральная гематома — это скопление крови, которое медленно образуется между оболочками мозга. На профессиональном языке это хроническое объёмное образование, возникающее из-за скопления крови между паутинной и твёрдой мозговыми оболочками. Оно «обычно формируется на третьей неделе после черепно-мозговой травмы» и чаще встречается у пожилых людей. После операции частота рецидивов может достигать 33%, а летальность — 32%. Среди пациентов старше 90 лет в целом хорошо восстанавливаются лишь 24%. Систематический обзор: во всём мире ежегодно возникает от 3.39 до 39.1 нового случая на 100000 человек. Частота растёт с возрастом, а у людей старше 80 лет может быть втрое выше. Самые частые причины — травмы и падения, далее идут длительное злоупотребление алкоголем, приём лекарств, препятствующих свёртыванию крови (антикоагулянтов), и травмы в результате

насилия. Обзор по гериатрии: клинические проявления «обычно включают спутанность сознания, снижение когнитивных способностей, нарушения походки или сонливость и могут напоминать другие гериатрические синдромы»

Примечания

Китай — исходная версия. В момент удара может вообще ничего не беспокоить, а сам пожилой человек может даже не помнить, что ударился. Поэтому, если дома заметили, что он «в последнее время вдруг стал путаться, ходит неуверенно, постоянно хочет спать или чувствует слабость в одной руке», сначала расспросите, не падал ли он и не ударялся ли головой за последние 2–3 месяца, а затем сделайте КТ. Не списывайте это сразу на «старческое слабоумие» или «последствия прошлого инсульта»: ошибочное объяснение приведёт к задержке. У пожилых людей, принимающих ацетилсалициловую кислоту, клопидогрел, варфарин или новые пероральные антикоагулянты, риск выше. Длительное употребление большого количества алкоголя тоже повышает риск. О профилактике падений см. раздел 1, пункт [13](#) (тренировка равновесия и силы ног).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Zhang J 等 (2021). Expert consensus on drug treatment of chronic subdural hematoma. Chinese Neurosurgical Journal, 7(1), 47. doi.org/10.1186/s41016-021-00263-z
2. Dzioh A 等 (2025). Global prevalence and incidence of chronic subdural hematoma: A systematic review. Brain and Spine, 5, 105893. doi.org/10.1016/j.bas.2025.105893
3. Mathon B, Shotar E (2026). Diagnostic and therapeutic management of chronic subdural hematoma in elderly patients. Gériatrie et Psychologie Neuropsychiatrie du Vieillissement, 24(1), 30-41. doi.org/10.1684/pnv.2026.1274

Россия — источники цен

1. clinicamz.ru — КТ головного мозга: 3 450 ₽. Проверено 06.10.2026. clinicamz.ru/services/kompyuternaya-tomografiya-golovnogo-mozga
2. Цены в России: smclinic-spb.ru — КТ головного мозга: 3 950 ₽. Проверено 06.10.2026. www.smclinic-spb.ru/diagnosis/kompyuternaya-tomografiya-kt/kt-golov...
3. Цены в России: mrtc-kupchino.ru — КТ головного мозга: 4 300 ₽. Проверено 06.10.2026. mrtc-kupchino.ru/pricing

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Если одна нога внезапно отекла, появилось чувство натяжения и боль при надавливании, как можно скорее обратитесь к врачу; если вдовавок внезапно стало трудно дышать или появилась боль в груди, немедленно звоните в скорую помощь (в Китае — 120)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни

- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если одна нога внезапно отекала, стала заметно толще другой и болит при надавливании, как можно скорее сделайте УЗИ вен ног. Если вдобавок внезапно стало трудно дышать, появилась боль в груди при глубоком вдохе, участилось сердцебиение или закружилась голова, тромб, возможно, уже попал в лёгкие. Сразу звоните 120. Среди людей с подтверждённой лёгочной эмболией в течение 3 месяцев умерли 17.4%. Сидение дольше 4 часов примерно удваивает риск, но для отдельного человека он всё равно очень низок.

Россия. В российских рекомендациях боль в икроножных мышцах, отёки ног, боль за грудиной и одышка названы поводами обратиться за помощью. Обратиться предлагают к оперирующему хирургу или в скорую медицинскую помощь.

Затраты

Китай — исходная версия. Одно УЗИ сосудов ног (УЗИ вен нижних конечностей) в Китае, 100–200 юаней.

Россия. Стоимость УЗИ вен ног в источнике не указана.

Цена в России (ориентир)

УЗИ вен нижних конечностей (за исследование): от 3 300 до 3 500 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Международный совместный регистр лёгочной эмболии (国际肺栓塞协作登记) (ICOPER) включил 2454 пациента с подтверждённой острой лёгочной эмболией из 52 больниц в 7 странах. Лёгочная эмболия — это закупорка лёгочной артерии тромбом. Общая смертность в этой группе за 3 месяца составила 17.4% (426/2454). Проект WRIGHT Всемирной организации здравоохранения (世界卫生组织): поездки продолжительностью 4 часа и более без перерыва «примерно удваивают» риск образования тромбов в венах и их попадания в лёгкие (венозной тромбоэмболии). Но вероятность для отдельного человека всё равно очень низка: при неподвижном сидении дольше 4 часов — «примерно один случай на 6000»

Россия. Насколько обращение за помощью снижает риск, в источнике не указано.

Примечания

Китай — исходная версия. Если отекают обе ноги, чаще всего дело в нарушении работы сердца, печени, почек или вен. Именно внезапный отёк одной ноги, когда она становится заметно толще другой, — типичная картина тромбоза глубоких вен. Риск выше при длительных поездках на машине или самолёте, постельном режиме после операции или перелома, наложении гипса, во время беременности и в период до и после родов, при опухолях и приёме противозачаточных таблеток. Если тромб оторвался и закупорил лёгочную артерию, это лёгочная эмболия: внезапно становится трудно дышать, при глубоком вдохе боль в груди усиливается, учащается сердцебиение, кружится голова, появляется кровь при кашле (кровохарканье). На этом этапе сразу звоните в скорую помощь (в Китае — 120). 17.4% — это смертность среди пациентов с подтверждённой лёгочной эмболией, а не «такой риск у каждого, у кого отекала нога». Не пугайте себя этой цифрой.

Россия. В источнике нет номера скорой помощи, сроков обращения, рекомендации сделать УЗИ и данных о смертности или риске при долгом сидении.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Goldhaber SZ, Visani L, De Rosa M (1999). Acute pulmonary embolism: clinical outcomes in the International Cooperative Pulmonary Embolism Registry (ICOPER). *Lancet*, 353(9162), 1386-1389. [doi.org/10.1016/S0140-6736\(98\)07534-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(98)07534-5)
2. WHO (2007). Study results released on travel and blood clots. www.who.int/news/item/29-06-2007-study-results-released-on-travel-a...

Россия — источники

1. Клинические рекомендации. Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=680_1

Россия — источники цен

1. doktorstolet.ru — УЗИ вен нижних конечностей: 3 300 ₽. Проверено 06.10.2026. doktorstolet.ru/articles/uzi/dupleksnoe-skanirovanie-nizhnikh-konec...
2. Цены в России: asklepiy-dv.ru — УЗИ вен нижних конечностей: 3 500 ₽. Проверено 06.10.2026. asklepiy-dv.ru/price/ul-trazvukovaya-dopplerografiya-ven-nizhnikh-ko...
3. Цены в России: opmu.gp220.ru — УЗИ вен нижних конечностей: 3 500 ₽. Проверено 06.10.2026. opmu.gp220.ru/diagnostics/ultrazvukovye-issledovaniya-uzi/uzi-ven-n...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. При сильном кровотечении сначала крепко прижмите рану рукой, если кровотечение на конечности не удаётся остановить давлением — наложите жгут и одновременно звоните 120 (номер скорой помощи в Китае)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия

- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сначала крепко прижмите рану рукой или одеждой. Если кровотечение на конечности не удаётся остановить давлением, наложите жгут, затем звоните 120 (номер скорой помощи в Китае). После наложения не ослабляйте его. Среди раненых на поле боя выжили девять из десяти тех, кому жгут наложили до наступления шока, и лишь один из десяти тех, кому его наложили уже после наступления шока. Все 5 человек, которым жгут был нужен, но не был наложен, умерли. Наложите выше раны, закрутите до остановки крови, запишите время. Не заменяйте жгут шнурками или верёвкой. На шее и туловище можно только прижимать рану, накладывать жгут нельзя.

Россия. В России при сильном кровотечении сначала применяют прямое давление на рану: прижмите её. Если давление невозможно, опасно или неэффективно, накладывают давящую повязку или кровоостанавливающий жгут. Звонить нужно по номеру 112 (единный номер экстренных служб) или 103 (скорая помощь), а номер скорой из китайского текста в России не используется.

Затраты

Китай — исходная версия. Один жгут с закруткой стоит от нескольких десятков до ста с лишним юаней, держите его в машине и в аптечке. Один раз научиться «наложить выше раны, закрутить до остановки крови, записать время» — несколько минут.

Россия. Цена кровоостанавливающего жгута в этих российских источниках не названа. Известно только, что способ остановки кровотечения выбирают в том числе по наличию необходимого оснащения, поэтому жгут стоит держать под рукой заранее.

Цена в России (ориентир)

кровоостанавливающий жгут с закруткой (за штуку): от 700 до 1 098 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. За 6 лет в 11 травматологических центров первого уровня в американском штате Техас поступили 1026 пациентов с повреждениями сосудов конечностей. Из них 181 пациенту (17.6%) жгут наложили до прибытия в больницу. При прямом подсчёте без каких-либо поправок смертность составила 3.9% среди тех, кому наложили жгут, и 5.2% среди тех, кому его не наложили. После учёта других условий (многофакторной корректировки) наложение жгута по-прежнему было независимо связано с выживанием. Скорректированное OR

5.86, доверительный интервал — 95% CI от 1.41 до 24.47. Среди 232 раненых в военном госпитале Багдада: выжили 90% тех, кому жгут наложили до появления шока, и только 10% тех, кому его наложили уже после появления шока. Все 5 человек, которым жгут был нужен, но не был наложен, умерли; среди тех, кому его наложили, выжили 87%. Порядок действий: прямое давление на рану, подойдут и одежда, и полотенце → наложить жгут при кровотечении на конечности, которое не удаётся остановить давлением → позвонить 120 (номер скорой помощи в Китае) → не ослаблять

Россия. Порядок оказания первой помощи, который действует в России, называет три способа временно остановить наружное кровотечение: прямое давление на рану, давящую повязку и кровоостанавливающий жгут. Их применяют по отдельности или вместе. Выбор зависит от силы кровотечения, особенностей раны и наличия нужных средств.

Примечания

Китай — исходная версия. Не используйте вместо жгута тонкие предметы вроде верёвки или шнурков: они не пережимают артерию, а ещё разрезают кожу. После наложения жгута не ослабляйте его время от времени, чтобы «дать крови пройти». При кровотечении на шее и туловище можно только прижимать рану, накладывать жгут нельзя. В тех данных о раненых на поле боя сам жгут ни у кого не привёл к ампутации, временный паралич нервов возник в 4 случаях. Экспертный консенсус китайских врачей неотложной помощи говорит то же самое: если жгут уже наложен до прибытия в больницу, ослаблять его не рекомендуется, если только нет другого способа полностью остановить кровотечение. При кровотечении из плеча накладывайте жгут в средней-верхней трети плеча, при кровотечении из бедра — у основания бедра. На предплечье, голень, локоть и колено жгут не накладывайте. Консенсус рекомендует по возможности не превышать в общей сложности 2 часа до и после прибытия в больницу. Но если добраться до больницы невозможно и другого способа остановить кровотечение нет, не снимайте жгут до прибытия профессиональной помощи. Жгут, временно сделанный из ремня, галстука или рукава, сам по себе с трудом останавливает кровотечение: нужна ещё палка, чтобы затянуть его закручиванием.

Россия. Данные о выживаемости раненых в китайской записи относятся к иностранным исследованиям и в российском Порядке не приводятся. Порядок вступил в силу 1 сентября 2024 года и утверждён приказом Минздрава России № 220н.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Teixeira PGR 等 (2018). Civilian Prehospital Tourniquet Use Is Associated with Improved Survival in Patients with Peripheral Vascular Injury. Journal of the American College of Surgeons. doi.org/10.1016/j.jamcollsurg.2018.01.047
2. Kragh JF 等 (2009). Survival with emergency tourniquet use to stop bleeding in major limb trauma. Annals of Surgery. doi.org/10.1097/SLA.0b013e31818842ba
3. 中国医师协会急诊医师分会等 (2020). 止血带的急诊应用专家共识. 中华急诊医学杂志 29(6):773-779: 「院前急救时, 止血带一旦使用则不建议松开, 除非得到可以替代的彻底止血的救治」「最长使用时间不应超过2 h. 但如果客观情况无法到医院救治或者无替代止血办法, 则在得到正规救援前不解除止血带」. doi.org/10.3760/cma.j.issn.1671-0282.2020.06.006, 全文 www.cem.org.cn/rhtml/20200606/index.htm

Россия — источники

1. Минздрав России. Первая помощь: учебное пособие для преподавателей (с текстом Порядка оказания первой помощи). Проверено 06.10.2026. static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/080/129/or...
2. Приказ Минздрава России от 3 мая 2024 г. № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи» (текст на сайте МЧС России). Проверено 06.10.2026. psi.mchs.gov.ru/uploads/resource/2026-06-16/normativnye-dokumenty-o...

Россия — источники цен

1. mosdef.ru — кровоостанавливающий жгут с закруткой: 700 ₽. Проверено 06.10.2026. mosdef.ru/catalog/voennoe_imushchestvo/imushchestvo_s_voinskogo_khr...
2. Цены в России: medtex.nnov.ru — кровоостанавливающий жгут с закруткой: 970 ₽. Проверено 06.10.2026. www.medtex.nnov.ru/zhgut-krovoostanavlivayushhij-turniket-zakrutka-...
3. Цены в России: survmed.ru — кровоостанавливающий жгут с закруткой: 1 098 ₽. Проверено 06.10.2026. survmed.ru/catalog/turnikety-turniketnye-zhguty/zhgut-turniket-medp...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Если собака или кошка укусила вас или поцарапала до повреждения кожи, сначала промывайте рану попеременно мыльной и проточной водой 15 минут, в тот же день идите на вакцинацию против бешенства

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если бешенство уже проявилось, летальность составляет почти 100%, промывание и вакцина — единственный путь. Сначала промывайте рану попеременно мыльной и чистой проточной водой 15 минут, в тот же день идите на вакцинацию. Укус, прошедший через кожу, или облизывание повреждённой кожи — это контакт III категории, при котором нужно также ввести препарат для пассивной иммунизации. «Домашняя, привитая» ничего не меняет в порядке действий: категория определяется по ране, а не по происхождению собаки.

Россия. Если вас укусило или ослонило животное, сразу же тщательно промойте рану водой с мылом не менее 15 минут. После этого незамедлительно обратитесь за медицинской помощью.

Врач обрабатывает повреждения, назначит курс вакцины, а при наличии показаний введет антирабический иммуноглобулин.

Затраты

Китай — исходная версия. Промывание бесплатно. Полный курс вакцины против бешенства в Китае стоит несколько сотен юаней. При контакте III категории нужно также ввести препарат для пассивной иммунизации против бешенства (вводятся уже готовые антитела), это стоит от нескольких сотен до более тысячи юаней.

Россия. В этих источниках стоимость медицинской помощи, вакцины и иммуноглобулина не указана.

Цена в России (ориентир)

введение антирабического иммуноглобулина (за введение): от 5 000 до 8 200 Р. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Дословно из правил органов Китая — Государственного управления по контролю и профилактике заболеваний (国家疾控局) и Государственного комитета по делам здравоохранения (国家卫健委), редакция 2023 года: «Летальность при бешенстве достигает почти 100%». Обработка заключается в том, чтобы «попеременно тщательно промывать все места укусов и царапин мыльной водой (или другим слабощелочным моющим средством) и чистой проточной водой под некоторым давлением около 15 минут». Лёгкое покусывание открытой кожи или царапины без кровотечения — это контакт II категории, нужна вакцинация. Укусы, прошедшие через кожу, или облизывание повреждённой кожи — это контакт III категории, «следует обработать рану, ввести препарат для пассивной иммунизации против бешенства и вакцину против бешенства». ВОЗ: во всём мире ежегодно от бешенства умирают около 59 тыс. человек, в 99% случаев оно передаётся собаками

Россия. Своевременная обработка раны, вакцинация и введение иммуноглобулина защищают от попадания вируса в центральную нервную систему, предотвращая развитие симптомов и смертельный исход.

Примечания

Китай — исходная версия. Не отказывайтесь от обработки из-за того, что животное «домашнее, привитое». Правила Китая учитывают категорию раны (категорию контакта), а не происхождение собаки. Не перевязывайте рану самостоятельно. Метод десятидневного наблюдения позволяет решить только, прекращать ли вакцинацию, но не позволяет решить, начинать ли её. При укусе дикого животного или летучей мыши нужно действовать так же.

Россия. В этих источниках деление контактов на категории не указано. Прививки и лечение начинают сразу, не дожидаясь результатов лабораторных исследований животного. Иммуноглобулин назначают при глубоких повреждениях, укусах диких или сельскохозяйственных животных, а также при опасной локализации ранений (в области головы, лица, шеи, кистей, пальцев, гениталий и слизистых оболочек).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家疾控局综合司、国家卫生健康委办公厅 (2023). 关于印发狂犬病暴露预防处置工作规范 (2023 年版) 的通知.
www.ndcpa.gov.cn/jbkzzx/c100014/common/content/content_170656915985...
2. WHO. 狂犬病 实况报道. www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/rabies

Россия — источники

1. Оглавление. Проверено 06.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=979_1

Россия — источники цен

1. kinder-clinic.ru — введение антирабического иммуноглобулина: 5 000 ₽. Проверено 06.10.2026. kinder-clinic.ru
2. Цены в России: nfdoc.ru — введение антирабического иммуноглобулина: 8 200 ₽. Проверено 06.10.2026. nfdoc.ru/price

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. После ожога сразу промывайте обожжённое место прохладной проточной водой 20 минут, не наносите зубную пасту или соевый соус

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если в течение 3 часов после травмы промывать обожжённое место прохладной проточной водой полные 20 минут, вероятность того, что позже понадобится пересадка кожи, составит примерно лишь 60% от вероятности у тех, кто этого не делал. Вода должна быть прохладной, а не ледяной: прикладывание льда усугубляет повреждение. Если одежда прилипла к ране, не отрывайте её силой. После промывания накройте рану чистой тканью и отправляйтесь в больницу. Не наносите зубную пасту, соевый соус, кунжутное масло или муку. Если вспомнили об этом не сразу, промывание в течение трёх часов всё ещё полезно.

Затраты

Бесплатно. Займёт 20 минут.

Выгода

В Австралии наблюдали за 2495 детьми с ожогами. У детей, которым в течение 3 часов после травмы промывали обожжённое место прохладной проточной водой 20 минут, отношение шансов того, что позже понадобится пересадка кожи, составило 0.6, 95% CI 0.4–0.8 (диапазон достоверных значений), то есть примерно лишь 60% от показателя у тех, кому такого промывания не делали. Объединённые результаты 7 исследований также показали: «Промывание прохладной проточной водой в течение 20 минут в первые три часа после травмы значительно снижает вероятность того, что понадобятся пересадка кожи и хирургическая обработка раны»

Примечания

Вода должна быть прохладной, а не ледяной: прикладывание льда усугубляет повреждение. Если одежда прилипла к ране, не отрывайте её силой. После промывания накройте рану чистой тканью и отправляйтесь в больницу. Не наносите зубную пасту, соевый соус, кунжутное масло или муку: это мешает врачу определить глубину ожога, а также повышает риск инфекции. Промывание, даже если начать его не сразу, всё ещё полезно в течение трёх часов

Источники

Источники исходной версии

1. Griffin BR, Frear CC, Babl F, Oakley E, Kimble RM (2020). Cool Running Water First Aid Decreases Skin Grafting Requirements in Pediatric Burns: A Cohort Study of Two Thousand Four Hundred Ninety-five Children. *Annals of Emergency Medicine*, 75(1), 75-85. doi.org/10.1016/j.annemergmed.2019.06.028
2. Griffin B, Cabilan CJ, Ayoub B, et al. (2022). The effect of 20 minutes of cool running water first aid within three hours of thermal burn injury on patient outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Australasian Emergency Care*, 25(4), 367-376. doi.org/10.1016/j.auec.2022.05.004

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Если внезапно появилась сыпь по всему телу, трудно дышать или кружится голова, действуйте как при анафилактическом шоке, сразу звоните 120 (номер скорой помощи в Китае) и ясно объясните ситуацию

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если внезапно появилась сыпь по всему телу и при этом трудно дышать или кружится голова, действуйте как при анафилактическом шоке. Сразу звоните 120 (номер скорой помощи в Китае) и прямо скажите: «Подозрение на анафилактический шок», чтобы скорая привезла эпинефрин. Противоаллергические препараты и гормоны действуют медленно и не заменяют эпинефрин. Если такое уже было один раз, попросите врача выписать автоинъектор. Укол делают в среднюю часть наружной поверхности бедра, можно даже через брюки.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Людям с известной тяжёлой аллергией покупка собственного автоинъектора эпинефрина стоит денег. Кроме того, в Китае это рецептурный препарат.

Выгода

Китай — исходная версия. Эпинефрин — препарат первого выбора при анафилактическом шоке 2-й степени и выше (препарат первой линии). В рекомендациях его применение указано как сильная рекомендация. Противоаллергические препараты и гормоны действуют медленно и не могут его заменить

Примечания

Китай — исходная версия. В самих этих рекомендациях по аллергии (EAACI) прямо написано, что в этой области «уровень доказательств в основном остаётся очень низким». Применение эпинефрина указано как сильная рекомендация потому, что польза намного превышает риск, а не потому, что есть крупные испытания. В Китае эпинефрин — рецептурный препарат, и у обычных людей его, как правило, нет под рукой. В Китае можно позвонить 120 и сказать: «Подозрение на анафилактический шок», чтобы скорая привезла препарат. Если тяжёлая аллергическая реакция уже была один раз, попросите врача выписать автоинъектор и научитесь делать укол в среднюю часть наружной поверхности бедра (снаружи, немного спереди). Укол можно сделать даже через брюки.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国医药教育协会等 (2022). 过敏性休克急救临床实践指南 (2020) . Frontiers in Pharmacology: 「Epinephrine is the first-line medicine in GRADE II to IV anaphylaxis」 「Intramuscular epinephrine should be injected in the mid-anterolateral thigh」, 成人肌注上限 0.5 mg、14 岁以下 0.3 mg, 无反应可每 5–15 分钟重复一次.
doi.org/10.3389/fphar.2022.845689

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Если человек упал и бьётся в судорогах, уберите всё вокруг, положите его на бок, засекайте время по часам и ничего не кладите ему в рот

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Уберите твёрдые предметы вокруг, положите человека на бок, ртом вниз, и засекайте время по часам. Не удерживайте его, не разжимайте ему рот, ничего не кладите в рот: это только повредит зубы и нижнюю челюсть. Если приступ не прекращается дольше 5 минут, вскоре после окончания начинается снова, после приступа человек не приходит в сознание или ему трудно дышать, приступ случился в воде или это первый приступ, нужно вызвать скорую помощь. Давайте воду только после того, как человек полностью придёт в сознание.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно.

Выгода

Китай — исходная версия. Можно избежать повреждений зубов и нижней челюсти из-за попыток разжать рот или вставить в него твёрдые предметы. Можно избежать переломов из-за насильственного удерживания. Если приступ не прекращается дольше 5 минут, это граница, за которой скорую помощь вызывать обязательно

Примечания

Китай — исходная версия. Нужно немедленно вызвать скорую помощь также в следующих случаях: вскоре после окончания одного приступа начинается новый, после приступа человек не приходит в сознание или ему трудно дышать, во время приступа человек получил травму, приступ случился в воде или это первый приступ. Когда приступ закончится, положите человека на бок, ртом вниз, и давайте воду только после того, как он полностью придёт в сознание. Эти

действия особенно пригодятся тем, у кого дома есть человек с эпилепсией. Если сделать то же самое для незнакомого человека, вероятность того, что польза вернётся к вам, немного меньше, но и ответственности вы не понесёте (статья 184 Гражданского кодекса КНР (民法典), см. пункт 2 этого раздела, не спешите помогать человеку подняться).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 美国疾病控制与预防中心. 癫痫发作急救: 「Don't hold the person down or stop their movements」 「Don't put anything in their mouth. This can hurt their teeth or jaw」 「Don't offer water or food until they are fully alert」 「Time the seizure to track if it lasts more than 5 minutes. If it does, seek immediate medical attention or call 911」 . www.cdc.gov/epilepsy/first-aid-for-seizures/index.html

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Если у человека с диабетом внезапно появилась дрожь, холодный пот и невнятная речь, сначала дайте 15 граммов сахара, через 15 минут снова измерьте сахар в крови

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сначала съешьте 15 граммов сахара. Подойдут и кусочки сахара, и маленькая упаковка сока. Через 15 минут снова измерьте сахар в крови. Если он всё ещё низкий, повторите. Сахар в крови ниже 3.0 mmol/L — это гипогликемия, к которой с медицинской точки зрения нужно относиться серьёзно. Если для её устранения уже нужна чужая помощь, она может быть смертельной. Человеку с нарушенным сознанием ничего не давайте в рот: это может попасть в трахею. Сразу звоните 120.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Носите с собой несколько кусочков сахара или маленькую упаковку сока.

Выгода

Китай — исходная версия. Сахар в крови ниже 3.0 mmol/L — это клинически значимая гипогликемия. Если изменилось сознание или способность действовать и для устранения гипогликемии нужна чужая помощь, это тяжёлая гипогликемия. Она может быть смертельной

Примечания

Китай — исходная версия. Человеку с нарушенным сознанием ничего не давайте в рот: это может попасть в трахею. Сразу вызывайте скорую по номеру 120 (в Китае). В медицинском стандарте также рекомендуется всем, кто получает инсулин или склонен к гипогликемии, иметь запас глюкагона. В оригинале сказано: «All individuals treated with insulin or who are at high risk of hypoglycemia...should be prescribed glucagon». Назальный спрей и заранее наполненные шприцы удобнее, чем препараты, которые нужно разводить перед применением. Все эти меры предполагают подготовку для вас самих или для человека с диабетом в вашей семье. Носить с собой сахар тоже нужно для них.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 美国糖尿病学会 (2025). 糖尿病诊疗标准 2025·第 6 章 血糖目标与低血糖. Diabetes Care: 分级 「Level 1: Glucose <70 mg/dL (<3.9 mmol/L) and ≥54 mg/dL (≥3.0 mmol/L)」 「Level 2: Glucose <54 mg/dL (<3.0 mmol/L)」 「Level 3: A severe event characterized by altered mental and/or physical status requiring assistance for treatment of hypoglycemia, irrespective of glucose level」
2. 处理 「For most individuals, 15 g carbohydrates should be ingested」 「Fifteen minutes after initial treatment, repeat the treatment if hypoglycemia persists」 . doi.org/10.2337/dc25-S006

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Если кого-то ударило током, сначала отключите электричество, затем отведите источник тока сухой деревянной палкой или чем-то подобным, не тяните человека руками

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Сначала отключите электричество или отведите источник тока сухой деревянной палкой или чем-то подобным, и только потом прикасайтесь к человеку. Если тянуть его руками, вместо одного пострадавшего будет двое. Если после прекращения контакта с источником тока человек не дышит, немедленно начинайте надавливания по пункту [1](#) (с силой надавливать на грудную клетку). Не бойтесь прикасаться к нему только потому, что это электротравма. Если высоковольтный провод упал на землю или всё происходит рядом с оборудованием подстанции, не пытайтесь справиться самостоятельно. Отойдите подальше и ждите, пока электрослужба отключит электричество.

Затраты

Денег не требуется.

Выгода

Помогает избежать того, что спасателя тоже ударит током и вместо одного пострадавшего станет двое. Если после прекращения контакта с источником тока человек не дышит, проводите сердечно-лёгочную реанимацию по пункту 1 этого раздела (с силой надавливать на грудную клетку). Порядок первой помощи, приведённый Центрами по контролю и профилактике заболеваний США (美国疾控中心), такой: сначала осмотрите, не прикасайтесь — человек может всё ещё находиться в контакте с источником тока. Если можно отключить электричество, сначала отключите. Если нельзя, отведите источник тока картоном, пластиком, деревом или другим предметом, не проводящим ток. Если после прекращения контакта с источником тока дыхание или пульс отсутствуют, немедленно проводите сердечно-лёгочную реанимацию. В одном обзоре говорится, что у людей, которых удалось спасти после внезапной остановки сердца из-за удара током, прогноз часто благоприятный

Примечания

«Сначала отключите электричество, потом прикасайтесь к человеку» — правило исключительно для собственной безопасности: если тянуть человека руками, вторым упавшим будете вы. Если высоковольтный провод упал на землю или всё происходит рядом с оборудованием подстанции, не пытайтесь справиться самостоятельно. Отойдите подальше и ждите, пока электрослужба отключит электричество. При внезапной остановке сердца из-за удара током достаточно выполнять надавливания и дефибрилляцию по обычным правилам. Не бойтесь действовать только потому, что это «электротравма».

Источники

Источники исходной версии

1. US CDC. What to Do to Protect Yourself From Electrical Hazards (First aid 一节) . www.cdc.gov/natural-disasters/response/what-to-do-protect-yourself-...
2. Spies C, Trohman RG (2006). Narrative review: Electrocution and life-threatening electrical injuries. Annals of Internal Medicine 145(7):531-537. doi.org/10.7326/0003-4819-145-7-200610030-00011

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. Если сработал датчик угарного газа или у всех в комнате одновременно болит голова и их тошнит, сначала выйдите наружу, потом звоните

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если сработал датчик или у всех в комнате одновременно болит голова, их тошнит и кружится голова, сначала выведите всех на улицу, потом звоните. Не оставайтесь внутри, чтобы выяснить причину, и не возвращайтесь, чтобы перекрыть вентиль. Симптомы похожи на простуду, а «на улице становится лучше» — самая сильная подсказка. В Китае в 2018 году сообщили о 11523 умерших от отравления угарным газом. Больше всего смертей было зимой, большинство людей умерли дома.

Россия. В России совет тот же: при головокружении и тошноте человека нужно вывести на свежий воздух. Если случай не лёгкий, следует без промедления вызвать скорую помощь и не оставлять пострадавшего без наблюдения.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется.

Россия. В этих источниках затраты не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Система мониторинга причин смерти Китайского центра контроля и профилактики заболеваний (中国疾控) в 2018 году зарегистрировала 11523 случая смерти от отравления угарным газом. Больше всего было в январе (2845 случаев), феврале (2321 случай) и декабре (2010 случаев). В эти три зимних месяца доля умерших дома составляла от 66% до 73%. Это числа, поступившие в систему, а не оценка, рассчитанная на всё население страны. В США каждый год более 400 человек умирают от случайного отравления угарным газом, не связанного с пожаром. Более 100000 человек обращаются в отделения неотложной помощи, более 14000 человек госпитализируют

Россия. Своевременная и правильно оказанная медицинская помощь может предотвратить тяжёлые осложнения.

Примечания

Китай — исходная версия. Симптомы похожи и на простуду, и на состояние, когда выпили слишком много. Если всем в комнате одновременно плохо, а на улице становится лучше, это самая сильная подсказка. Не оставайтесь внутри, чтобы выяснить причину, не возвращайтесь, чтобы перекрыть вентиль. Сначала всем нужно выйти, потом звонить. Как установить датчик, см. раздел 1, пункт [3](#).

Россия. В выдержках не указано, как действовать при срабатывании датчика, одновременных симптомах у нескольких людей или необходимости вернуться и перекрыть вентиль. Российская статистика отравлений также не приведена.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. You J, Liu J, Zhou M (2020). Number of Deaths due to Carbon Monoxide Poisoning by Month and by Place of Death — China, 2018. China CDC Weekly 2(2):32: 「In 2018, there were 11,523 deaths caused by carbon monoxide poisoning reported in China」 . doi.org/10.46234/ccdcw2020.008
2. 美国疾病控制与预防中心. 一氧化碳中毒: 「More than 400 Americans die from unintentional CO poisoning not linked to fires」 「More than 100,000 visit an emergency department」 「More than 14,000 are hospitalized」 , 常见症状「headache, dizziness, weakness, upset stomach, vomiting, chest pain, and confusion」 . www.cdc.gov/carbon-monoxide/about/index.html
3. 美国消费品安全委员会. 一氧化碳信息中心: 「If you suspect CO poisoning, get outside to fresh air immediately, and then call 911」 . www.cpsc.gov/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Carbon-Monox...

Россия — источники

1. Профилактика отравления угарным газом и первая помощь.... Проверено 07.10.2026. 43.rospotrebnadzor.ru/news/detail.php?ID=8107

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

20. Если случайно проглотили чистящее средство, пестицид или лекарство, не вызывайте рвоту: возьмите бутылку и немедленно обратитесь за медицинской помощью; при попадании в глаза или на кожу промывайте большим количеством чистой воды не менее 15 минут

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если случайно проглотили чистящее средство, пестицид или лекарство, не вызывайте рвоту: едкая жидкость при выходе снова обожжёт пищевод. Сначала выпейте умеренное количество молока или яичного белка, возьмите бутылку и инструкцию и немедленно отправляйтесь в больницу. При попадании на кожу или в глаза промывайте большим количеством чистой воды не менее 15 минут. При промывании глаз держите веки раскрытыми, не трите глаза. При смешивании дезинфицирующего средства со средством для чистки унитаза образуется хлор.

Затраты

Бесплатно. Храните чистящие и дезинфицирующие средства, пестициды и лекарства высоко, вне досягаемости детей, или в запирающемся шкафу. Никогда не переливайте и не пересыпайте их в бутылки из-под напитков.

Выгода

Институт гигиены труда и контроля отравлений Китайского центра по контролю и профилактике заболеваний (中国疾控中心职业卫生与中毒控制所) выделяет четыре варианта действий. При проглатывании (попадании в пищеварительный тракт) немедленно выпейте умеренное количество молока или яичного белка: «Помните: не вызывайте рвоту». Как можно скорее обратитесь за медицинской помощью, взяв с собой упаковку или инструкцию, «чтобы врач мог быстро определить состав и выбрать план лечения». При вдыхании (попадании в дыхательные пути): немедленно перейдите в хорошо проветриваемое место, расстегните воротник, чтобы ничто не мешало дыханию; при сильном кашле, одышке или затруднённом дыхании немедленно обратитесь за медицинской помощью. При попадании на кожу: немедленно промывайте место контакта большим количеством чистой воды не менее 15 минут. Следите, чтобы вода после промывания не попадала в глаза или на другие, неповреждённые участки кожи. При попадании в глаза немедленно промывайте их большим количеством чистой воды или физиологического раствора не менее 15 минут. Во время промывания держите веки раскрытыми, чтобы вода как следует омывала глазное яблоко и внутреннюю поверхность век. «Ни в коем случае не трите глаза». После промывания немедленно обратитесь к офтальмологу. Средства повышенной опасности определяют по кислотности и щёлочности (pH). pH<3 имеют средства для чистки унитаза, удаления накипи, мытья полов и придания блеска нержавеющей стали. Некоторые сильнодействующие средства для прочистки труб также содержат разбавленную серную кислоту. pH>11 имеют средства для прочистки труб, сильнодействующие средства для удаления загрязнений на кухне, порошки для мытья посуды, кислородные чистящие порошки и чистящие порошки. Есть и сочетание, которое опасно сразу при использовании: дезинфицирующее средство вместе со средством для чистки унитаза, содержащим соляную кислоту, выделяет хлор. Он раздражает дыхательные пути, вызывает сильный кашель и одышку и может даже угрожать жизни

Примечания

Уровень В выбран потому, что официальный просветительский материал объясняет только, что делать и как распознать опасность, но не приводит цифр, показывающих, «насколько меньше происшествий будет, если следовать рекомендациям». Причина не вызывать рвоту такова: едкая жидкость при выходе снова обожжёт пищевод (трубку от горла до желудка). Если не уверены, что именно случайно проглотили, возьмите в больницу бутылку, инструкцию и рвотные массы.

Профилактика гораздо дешевле экстренной помощи: храните средства отдельно по категориям, не держите их вместе с едой и напитками, после использования плотно закручивайте крышки и выбрасывайте пустые бутылки, никогда не переливайте средства в бутылки из-под минеральной воды. При использовании надевайте резиновые перчатки и защитные очки, открывайте окна для проветривания, не смешивайте средства разных типов. Об угарном газе см. пункт 19, об ожогах от огня и горячих жидкостей — пункт 14. Если на тело попали химикаты, например кислоты или щёлочи, о том, как снимать одежду и сколько времени промывать, см. пункт [21](#) (попадание химикатов на тело).

Источники

Источники исходной версии

1. 中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 (2025). 暑假安全提示: 警惕强酸强碱清洁剂. niohp.chinacdc.cn/kpdw/202507/t20250722_308659.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

21. Если на тело попали кислоты, щёлочи или другие химикаты, сразу снимите загрязнённую одежду и промывайте большим количеством чистой проточной воды; глаза промывайте, раздвинув веки, и уходите только после того, как промывали достаточно долго

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Три шага. Первый: сразу снимите одежду, обувь и носки, на которые попало вещество. Сильнее всего страдают места, где одежда удерживает его у тела. Второй: промывайте большим количеством чистой проточной воды, и кожу, и глаза — не менее 15 минут. Управление по чрезвычайным ситуациям провинции Хунань в Китае (湖南省应急管理厅) указывает от 20 до 30 минут. Ориентируйтесь на более длительное время. Третий: промывайте глаза, удерживая веки раскрытыми, а после промывания сразу идите к офтальмологу. Используйте воду комнатной температуры, не горячую.

Россия. В России при химическом поражении кожи также нужно осторожно снять одежду и смывать вещество проточной холодной водой. Промывание длится 20 минут или не менее 10–15 минут, а если помощь начата с опозданием — не менее 1 часа. Нейтрализующие растворы и antidоты не используют, а тереть поврежденную кожу влажными салфетками нельзя. Исключением служат серная кислота и негашеная известь, которые перед промыванием удаляют сухим способом.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. В первый же день работы выясните, где находятся устройство для промывания глаз и аварийный душ. Не ждите происшествия, чтобы начать их искать.

Россия. В этих источниках стоимость и финансовые затраты не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Три шага на месте происшествия. Первый: немедленно снимите загрязнённую одежду, обувь и носки. Токсичные вещества продолжают всасываться через кожу, а места, где одежда удерживает их у тела, страдают сильнее всего. Второй: промывайте большим количеством чистой проточной воды. Институт гигиены труда и контроля отравлений Китайского центра по контролю и профилактике заболеваний (中国疾控中心职业卫生与中毒控制所) указывает нижнюю границу: и кожу, и глаза нужно промывать «не менее 15 минут».

Управление по чрезвычайным ситуациям провинции Хунань (湖南省应急管理厅) рекомендует промывать повреждённую поверхность от 20 до 30 минут, «при воздействии сильнодействующих химикатов — дольше». Из двух рекомендаций выбирайте более длительное время. Третий: при промывании глаз нужно «удерживать веки раскрытыми, чтобы вода хорошо омывала глазное яблоко и внутреннюю поверхность век», «ни в коем случае не тереть глаза». После промывания немедленно идите к офтальмологу. Используйте воду комнатной температуры или чуть тёплую, горячую воду использовать запрещено. На свежую повреждённую поверхность не наносите мазь, красный антисептический раствор или что-либо ещё. Не оборачивайте её грязной тканью. Нанесённые средства мешают врачу оценить глубину повреждения. По законодательству Китая и «химические ожоги кожи», и «химические ожоги глаз» входят в установленный законом перечень профессиональных заболеваний. Если это произошло на работе, случай оформляется как профессиональное заболевание и производственная травма. При происшествии, связанном с опасностью острого профессионального заболевания, работодатель «обязан своевременно организовать оказание медицинской помощи, обследование состояния здоровья и медицинское наблюдение; необходимые расходы несёт работодатель» (по всей стране)

Россия. Проточная вода полностью смывает химикат с кожи без необходимости нейтрализации, а охлаждение снимает боль, уменьшает отек и предотвращает углубление повреждения тканей.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В выбран потому, что в двух официальных материалах указана разная продолжительность промывания: в одном — 15 минут, в другом — от 20 до 30 минут. Единого значения в национальном стандарте Китая нет. Возьмите в больницу название химиката, его упаковку или паспорт безопасности (SDS): врачу это нужно для выбора лечения. Не хватайте другую кислоту или щёлочь, чтобы «нейтрализовать» вещество: при смешивании выделяется тепло, а контролировать, сколько наливать, невозможно. «Нейтрализующий раствор», упомянутый в материале из Хунани, — это специальный раствор для промывания, заранее подготовленный работодателем, а не смешивание подручных веществ на месте. Сухие порошки, например известь или цемент, сначала смахните щёткой, затем промывайте водой (на

некоторых местных страницах в Китае о действиях в чрезвычайных ситуациях на этом основании пишут, что концентрированную серную кислоту тоже нужно сначала вытереть насухо; рекомендации по этому вопросу различаются, в этой книге такой рекомендации нет). О бытовых чистящих средствах и случайном проглатывании см. пункт 20. О защите и медосмотре перед началом работы см. раздел 19, пункты [9](#), [10](#) (до начала работы ознакомьтесь с уведомлением о вредных факторах; средства защиты работодатель в Китае обязан предоставить).

Россия. Обязательно вызовите скорую помощь, наложите на ожог нетугую повязку, не вскрывайте пузыри и не наносите на рану мази или жиры.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 (2025). 暑假安全提示：警惕强酸强碱清洁剂. niohp.chinacdc.cn/kpdw/202507/t20250722_308659.htm
2. 湖南省应急管理厅 (2015). 常见化学品中毒事故的应急处理与治疗. yjt.hunan.gov.cn/yjt/tszt/aqzs/201509/t20150919_3113778.html
3. 国家卫生健康委等四部门 (2024). 职业病分类和目录（2025 年 8 月 1 日起实施）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6992843.htm
4. 全国人大常委会 (2018). 职业病防治法（第三十七条）. www.beijing.gov.cn/zhengce/zhengcefagui/qtwj/201711/t20171104_77985...（北京市人民政府转载）

Россия — источники

1. Layout 1. Проверено 06.10.2026. static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/061/177/or...
2. Ожоги термические и химические. Ожоги солнечные.. Проверено 06.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=687_3

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

22. Если в жару у человека кружится голова, тошнит, нет пота или сознание помутилось (возможен тепловой удар), сразу переместите его в тень, снимите с него одежду и обливайте водой для охлаждения; при помутнении сознания не давайте воду, звоните в скорую помощь (в Китае — 120)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Горячая красная кожа, невнятная речь, спутанность сознания — это тепловой удар. От головокружения до комы может пройти всего несколько десятков минут. Смертность среди заболевших крайне высока. Сразу переместите человека в прохладное проветриваемое место в тени, снимите с него одежду, охлаждайте прохладной водой и мокрыми полотенцами, одновременно звоните в скорую помощь (в Китае — 120). При помутнении сознания не давайте ни глотка воды: человек может захлебнуться.

Россия. При признаках перегревания пострадавшего нужно перенести в прохладное место, расстегнуть или снять с него одежду. Человеку в сознании дают выпить охлаждённой воды. Если пострадавший без сознания, ему придают устойчивое боковое положение. До приезда скорой помощи необходимо следить за его состоянием и быть готовым начать сердечно-легочную реанимацию.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется.

Россия. В этих источниках затраты не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Национальная метеорологическая служба США (美国国家气象局): тепловой удар — это «серьёзное состояние, требующее неотложной медицинской помощи». Его признаки: температура тела выше 103°F (39.4°C), спутанность сознания, невнятная речь, горячая красная кожа. Нужно сразу вызвать скорую помощь, переместить человека в прохладное место, охлаждать прохладной водой и мокрой тканью, «не давать жидкости». Признаки теплового истощения: обильный пот, слабость, влажная холодная кожа, частый слабый пульс. Нужно переместить человека в прохладное место, ослабить одежду, давать воду маленькими глотками; при рвоте, ухудшении состояния или отсутствии облегчения более 1 часа обратиться за медицинской помощью. Управление по контролю и профилактике заболеваний провинции Юньнань в Китае (云南省疾控局) рекомендует: немедленно переместить человека в прохладное проветриваемое место в тени, охлаждать холодными мокрыми полотенцами, человеку в ясном сознании давать напитки с солью, при тяжёлых симптомах сразу звонить в скорую помощь; при тяжёлом тепловом ударе «смертность среди заболевших крайне высока». Китайский центр по контролю и профилактике заболеваний (中国疾控中心) рекомендует: сначала охлаждение, потом перевозка; провести охлаждение в «золотые полчаса» после потери сознания. Если есть условия, молодых людей и людей среднего возраста без сопутствующих заболеваний можно быстро охлаждать погружением в холодную воду. Пожилым людям и людям с сопутствующими заболеваниями нужно распылять воду на кожу, чтобы она охлаждалась за счёт испарения. В обновлённых в 2024 году рекомендациях Общества медицины дикой природы (荒野医学会) по заболеваниям, связанным с жарой, говорится, что погружение в холодную воду — важнейший способ лечения тяжёлого теплового удара, который охлаждает быстрее всего. Если нет ледяной воды, используйте самую холодную воду, которая есть под рукой. Если погружение невозможно, распыляйте воду и обмахивайте человека: скорость охлаждения примерно вдвое ниже, чем при погружении.

Россия. В этих источниках выгода не указана.

Примечания

Китай — исходная версия. Не ждите, пока «немного отпустит»: при тепловом ударе от головокружения до комы может пройти всего несколько десятков минут. Не вливайте воду человеку с помутнённым сознанием: он может захлебнуться. По поводу того, куда прикладывать пакеты со льдом, мнения двух организаций различаются. Китайский центр по контролю и профилактике заболеваний (中国疾控中心) рекомендует прикладывать их к шее, подмышкам и паху. Общество медицины дикой природы (荒野医学会) говорит, что исследования не показывают охлаждающего эффекта от прикладывания к этим местам. Оно рекомендует: если доступны только пакеты со льдом, покрыть ими всё тело, а если пакетов не хватает — приложить их к щекам, ладоням и подошвам. Обе организации говорят, что при наличии условий нужно использовать погружение в холодную воду.

Россия. Не следует резко охлаждать тело пострадавшего, например погружать его в ванну с холодной водой.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US National Weather Service. Heat Related Illnesses. www.weather.gov/safety/heat-illness
2. 云南省疾控局 (2026). 出现这些症状, 你可能是中暑了. ynsjkj.yn.gov.cn/html/2026/jikongkepu_0719/2606.html
3. 中国疾病预防控制中心. 高温天气, 中国疾控中心提醒您谨防中暑: 「如有条件可用冷水浸泡的方法对无基础疾病的青壮年快速降温。老人和有基础疾病的患者可向皮肤喷水通过蒸发降温。降温应遵循"先降温, 后转运"的原则」. www.chinacdc.cn/jkbp/ggws/hjyssj/202409/t20240906_296985.html
4. 国家卫生健康委 (2010). 高温中暑预防知识要点. www.nhc.gov.cn/wjw/jbyfykz/201007/1edb19b7dd4e4bdf8da5ea45f4a64e23....
5. Eifling KP 等 (2024). Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Treatment of Heat Illness: 2024 Update. Wilderness & Environmental Medicine 35(1_suppl):112S-127S. doi.org/10.1177/10806032241227924 (正文站点拒绝自动抓取, 具体推荐按荒野医学会官网的更新摘要核对: 「cold water immersion ... is the most important method of treating severe heat illness」 「If CWI is unavailable, evaporative cooling is the recommended second-line treatment. ... generally half as fast as CWI」 wms.org/magazine/magazine/1540/Heat-Illness-CPG/default.aspx)
6. Lipman GS 等 (2019). 同指南 2019 版. doi.org/10.1016/j.wem.2018.10.004

Россия — источники

1. Layout 1. Проверено 06.10.2026. static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/061/177/or...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

23. Если человек с перегревом в сознании, нужно часто давать ему небольшие порции прохладной слабосолёной

воды или спортивного напитка. Не давать пить залпом, не давать алкоголь и напитки с высоким содержанием сахара

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Пить можно только тем, кто в сознании. Прохладную слабосолёную воду или спортивный напиток нужно пить часто, небольшими порциями, от 500 до 1000 миллилитров в час. Не пейте залпом: если начнётся рвота и рвотные массы попадут в трахею, это ещё опаснее для жизни. Не пейте алкоголь и напитки с высоким содержанием сахара: из-за них организм теряет больше воды. Сначала нужно снизить температуру: обтереть тело прохладной водой, приложить пакеты со льдом к шее, подмышкам и паху. Потом восполнить потерю жидкости. Если сознание нарушено или речь невнятная, не давайте ни глотка.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Бутылка спортивного напитка стоит несколько юаней.

Цена в России (ориентир)

спортивный напиток (за бутылку): от 79 до 139,99 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Китайский центр по контролю и профилактике заболеваний (中国疾病预防控制中心) выпустил «Руководство для населения по профилактике перегрева в жару и экстренной помощи (редакция 2014 года) (公众高温中暑预防与紧急处理指南 (2014 版))». В нём написано: «Пейте не менее 2~4 стаканов прохладной воды каждый час (500~1000ml). Температура воды не должна быть слишком высокой. Пить следует часто, небольшими порциями». Там также написано: «Не пейте напитки, содержащие алкоголь или большое количество сахара. Эти напитки приводят к потере большего количества жидкости организмом. Кроме того, следует избегать сильно охлаждённых напитков со льдом». А для теплового удара прямо указано: «Не давайте больному пить воду». Национальный институт охраны труда США (NIOSH): при тепловом истощении нужно «побуждать человека часто пить прохладную воду маленькими глотками»; при тепловых судорогах — каждые 15–20 минут восполнять потерю жидкости спортивным напитком с сахаром и электролитами, «не использовать солевые таблетки»

Примечания

Китай — исходная версия. Если после сильного потоотделения пить только обычную кипячёную воду, концентрация соли в крови снизится (низкий уровень натрия в крови), поэтому в воде должно быть немного соли. Если выпить много залпом, легко может начаться рвота. Попадание рвотных масс в трахею может убить быстрее, чем сам перегрев. «Не пейте напитки, охлаждённые льдом» — рекомендация из редакции руководства Китайского центра по контролю и профилактике заболеваний (中国疾病预防控制中心) за 2014 год. Причина — опасение спазмов желудка, количественных доказательств нет. Не понимайте это как «нельзя использовать холодное». В пункте 22 (при головокружении и тошноте в жару снять одежду и облиться водой для охлаждения) описано несколько способов охлаждения. Это обтирание прохладной водой, погружение в холодную воду, прикладывание пакетов со льдом к шее, подмышкам и верхней части бёдер (паху). Именно эти способы официально рекомендуются в Китае в первую очередь. Их применяют к телу, а не заливают в рот. Охлаждение всегда важнее восполнения жидкости. Если сознание нарушено или речь невнятная, не давайте ни глотка

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所 (2014). 公众高温中暑预防与紧急处理指南 (2014 版) . niohp.chinacdc.cn/sndt/201405/t20140530_97623.htm
2. US CDC/NIOSH. Heat-Related Illnesses. www.cdc.gov/niosh/heat-stress/about/illnesses.html

Россия — источники цен

1. shop-atlet.ru — спортивный напиток: 79 ₽. Проверено 06.10.2026. shop-atlet.ru/product/bombbar-isotonic-500ml-1
2. Цены в России: bombbar.ru — спортивный напиток: 98 ₽. Проверено 06.10.2026. www.bombbar.ru/product/napitok_bombbar_izotonik_pet_500_ml_12.html
3. Цены в России: vladimir.24ff.ru — спортивный напиток: 100 ₽. Проверено 06.10.2026. vladimir.24ff.ru/product/napitki/isotonic-018983
4. Цены в России: magnit.ru — спортивный напиток: 139,99 ₽. Проверено 06.10.2026. magnit.ru/product/8000062958-bombbar_izotonik_napitok_b_a_n_gaz_0_5...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

24. При пожаре ползите у самого пола, перед тем как открыть дверь, потрогайте её; если дверь горячая, не открывайте, идите по лестнице, а не на лифте, и, выбравшись, не возвращайтесь

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Лягте на пол и ползите к выходу под дымом. Перед тем как открыть дверь, потрогайте ручку и саму дверь. Если они горячие или из щелей идёт дым, не открывайте эту дверь, идите другим путём. Открывайте дверь медленно; если повалит густой дым, сразу закройте её. Идите по лестнице, а не на лифте: при отключении электричества вы окажетесь заперты внутри. Выбравшись, не возвращайтесь за вещами. Если загорелась одежда, остановитесь, лягте на землю и катайтесь, прикрывая лицо руками.

Россия. В России совет тот же: если не можете потушить огонь сами, сразу уходите. Выходя из задымлённой квартиры, прикройте дверь. Дверь горячей комнаты плотно закройте и уплотните мокрыми тряпками.

Затраты

Китай — исходная версия. Установить дома 1–2 автономных дымовых извещателя — несколько десятков юаней. Заранее посмотреть, где находятся два выхода из коридора.

Россия. Цена дымовых извещателей и другие затраты в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

автономный дымовой извещатель ИП 212-142 (за один прибор): от 486,16 до 525 Р. Указана розничная цена одного прибора, не комплекта из двух и не монтажа. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В оригинале рекомендаций FEMA США по эвакуации сказано: «Лягте на пол и ползите к выходу под дымом». Перед тем как открыть дверь, потрогайте ручку и саму дверь: «Если они горячие или из щелей идёт дым, не открывайте эту дверь, идите другим путём». Открывайте дверь медленно; если появится густой дым, сразу закройте её. Если загорелась одежда, «остановитесь, лягте на землю и катайтесь», прикрывая лицо руками. Если выбраться не получается, закройте дверь, заткните щели вокруг двери и вентиляционные отверстия тканью или заклейте их клейкой лентой, позвоните и сообщите, где вы находитесь. Рекомендации Министерства по управлению чрезвычайными ситуациями Китая (应急管理部) о том, как спастись при пожаре, совпадают с этим: при эвакуации не пользуйтесь лифтом, если пожар небольшой, старайтесь бежать вниз, прикройте рот и нос мокрым полотенцем или маской, выбирайтесь ползком или пригнувшись

Россия. Закрытая дверь мешает огню распространяться по квартире и лестничной площадке, а мокрые тряпки уменьшают проникновение дыма в другие помещения.

Примечания

Китай — исходная версия. Не пользуйтесь лифтом: при отключении электричества вы окажетесь заперты внутри. Не возвращайтесь за имуществом. Не бегите наверх, если не убедились, что дверь на крышу открыта. Не прыгайте с высоты. Мокрое полотенце нужно сложить пополам 3 раза, чтобы получилось 8 слоёв. Воды не должно быть слишком много: если полотенце слишком мокрое, дышать, наоборот, будет трудно. Когда дым и ядовитые газы слишком густые, полотенце тоже не защитит.

Россия. Советов ползти под дымом, проверять нагрев двери, идти по лестнице, не пользоваться лифтом и не возвращаться в этих источниках нет.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US FEMA Ready.gov. Home Fires. www.ready.gov/home-fires
2. 应急管理部 (2019). 公共场所火灾自救方法: 「逃生时不要乘坐电梯, 当火势不大时, 要尽量往楼层下面跑」「可用湿毛巾或口罩蒙鼻, 匍匐或弯腰撤离」. www.mem.gov.cn/kp/shaq/201904/t20190401_366015.shtml
3. 贵州省消防救援总队 (2020). 消防常识 | 逃生三要点: 「湿毛巾对折3次 (叠成8层), 除烟率比较高, 但烟和毒气浓度过高时, 过滤效果就无法保证了。另外, 毛巾过湿会导致呼吸困难」. gz.119.gov.cn/xfkp/xfcs/202010/t20201026_71437855.html

Россия — источники

1. Что делать при пожаре в квартире - Новости - Главное.... Проверено 07.10.2026. 23.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/5652548
2. Правила поведения при пожаре в квартире - Новости. Проверено 07.10.2026. 62.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/4168581

Россия — источники цен

1. tinko-sb.ru — автономный дымовой извещатель ИП 212-142: 486,16 ₽. Проверено 06.10.2026. tinko-sb.ru/products/ip-212-142-218384
2. Цены в России: sv22.ru — автономный дымовой извещатель ИП 212-142: 525 ₽. Проверено 06.10.2026. sv22.ru/catalog/468/3557

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

25. Если видите, что кто-то тонет, сначала позовите людей и звоните в экстренные службы (110/120 — номера в Китае), протяните шест, бросьте плавучие предметы, сами в воду не заходите

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность С · исходная версия
- для жизни
- бесплатно

- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Тонущий человек инстинктивно будет заталкивать спасателя под воду. Тот, кто заходит в воду, тоже может утонуть. Порядок такой: громко позвать людей → позвонить в экстренные службы (110/120 — номера в Китае) → протянуть длинный шест, верёвку → бросить спасательный круг, пустое ведро, бутылку из-под минеральной воды → если человек на берегу не дышит, сразу начать надавливания на грудную клетку. Не заходите в воду цепочкой, держась за руки. Во всём мире ежегодно тонут около 300 тыс. человек. Это четвертая по частоте причина смерти детей от 1 до 4 лет.

Россия. В России тоже советуют бросить тонущему плавучий предмет, ободрить его и позвать на помощь. Главное для спасателя — самому не утонуть: тонущий человек может быть опасен. Но полного запрета заходить в воду в этих источниках нет: они объясняют, как добраться до пострадавшего вплавь и буксировать его лицом вверх.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Трудно удержаться от порыва прыгнуть в воду.

Россия. Стоимость помощи в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. WHO: во всём мире ежегодно тонут около 300 тыс. человек, 92% — в странах с низким и средним доходом. Утопление — четвертая по частоте причина смерти детей от 1 до 4 лет и третья — от 5 до 14 лет. WHO рекомендует «обучение безопасному спасению и реанимации». Например, сначала научиться спасать, не заходя в воду. Порядок такой: громко позвать людей → позвонить → протянуть длинный шест, верёвку, бросить спасательный круг, пустое ведро, бутылку из-под минеральной воды → если человек после извлечения на берег не дышит, сразу начать надавливания на грудную клетку

Россия. Размер пользы и число спасённых жизней в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Причина уровня C — для правила «не заходить в воду» не удалось найти официальный исходный текст. Есть только данные WHO о числе смертей и рекомендация «безопасного спасения». Не заходите в воду цепочкой, держась за руки. Если вы не проходили обучение, не пытайтесь вытаскивать человека из воды вплавь: тонущий будет заталкивать спасателя под воду. «Не заходить в воду» — это также правило в ваших собственных интересах: тот, кто заходит в воду, может сам утонуть, и неважно, кто именно там в воде. Если действительно приходится кого-то спасать, чаще всего это собственный ребёнок. Как это

предотвратить — в разделе 1, пункте [12](#) (не упускать детей из виду у воды). Если кто-то провалился в полынью, точно так же не бегите по льду, чтобы его вытащить. О мерах предосторожности на льду — в разделе 1, пункте [41](#) (на льду в природных условиях сначала измерить толщину).

Россия. Российские рекомендации допускают спасение вплавь, но требуют учитывать течение, ветер, препятствия и расстояние.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. WHO. 溺水 实况报道. www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/drowning

Россия — источники

1. Правила безопасности на воде. Проверено 07.10.2026. 16.mchs.gov.ru/uploads/resource/2025-09-23/pamyatka-dlya-roditeley...
2. Как спасти утопающего и не утонуть самому - Новости. Проверено 07.10.2026. 75.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/4262693
3. Что делать, если тонешь и как спасти утопающего? Советы от.... Проверено 07.10.2026. 49.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/vse_novosti/5559733

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

26. Если человек подавился и не может говорить, встаньте сзади и сделайте 5 ударов по спине и 5 толчков в живот; если он упал, начните сердечно-лёгочную реанимацию

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Сначала спросите: «Вы подавились? Можете говорить?» Если человек ещё может сильно кашлять и издавать звуки, не вмешивайтесь, пусть кашляет. Если не может говорить, встаньте сзади, сделайте 5 ударов по спине, затем 5 толчков в живот. Повторяйте, пока предмет не выйдет или человек не упадёт. Если упал, начните сердечно-лёгочную реанимацию и одновременно попросите кого-нибудь вызвать скорую помощь. Беременным и очень полным людям вместо этого делайте толчки в грудь. Не пытайтесь пальцами достать изо рта то, чего не видно.

Затраты

Бесплатно. Один раз посмотрите, как это делается: сожмите одну руку в кулак и прижмите его выше пупка, обхватите другой рукой, делайте быстрые толчки внутрь и вверх.

Выгода

В оригинальном тексте Национальной медицинской библиотеки США сказано: сначала спросите: «Вы подавились? Можете говорить?» «Если человек может сильно кашлять и говорить, не вмешивайтесь». Сам кашель чаще всего позволяет вытолкнуть инородное тело. Если человек не может говорить, «повторяйте 5 ударов по спине, затем 5 толчков в живот, пока инородное тело не выйдет или человек не потеряет сознание». «При потере сознания начинайте сердечно-лёгочную реанимацию» и одновременно попросите кого-нибудь вызвать скорую помощь. Беременным и людям с ожирением вместо этого делайте толчки в грудь

Примечания

Не пытайтесь пальцами достать изо рта то, чего не видно: так можно протолкнуть предмет глубже. Не бейте по спине человека, который ещё может кашлять. Чаще всего люди давятся за домашним столом, поэтому это полезно главным образом членам семьи. В Китае обучают тем же приёмам: Центр обучения экстренной первой помощи Красного Креста провинции Фуцзянь (福建省红十字应急救护培训中心) сообщает, что для детей старше 1 года и взрослых в системе Китайского Красного Креста (中国红十字系统) всегда учили повторять циклы из 5 ударов по спине и 5 толчков в живот. Многие старые инструкции в интернете учат только толчкам в живот — это прежняя версия. Детям младше 1 года не надавливают на живот, а вместо этого надавливают на грудь. См. пункт 43 этого раздела (младенец подавился).

Источники

Источники исходной версии

1. US National Library of Medicine, MedlinePlus. Choking – adult or child over 1 year. medlineplus.gov/ency/article/000047.htm
2. 福州市卫生健康委员会 (2026). 海姆立克急救法更新了: 「1岁以上幼儿、儿童及成人: 从旧版单一腹部冲击改为"5次背部拍击+5次腹部冲击"的循环」 「中国红十字系统急救培训一直都是按"5次背部拍击+5次腹部冲击"循环进行的方式进行教学」. www.fuzhou.gov.cn/zgfztt/swjw/fzwj/jkbp/202601/t20260108_5268351.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

27. Если вы заблудились или машина сломалась в Гоби, пустыне или безлюдной местности, оставайтесь на месте или рядом с машиной: сначала сообщите своё местоположение, затем укройтесь от солнца и сохраняйте тепло, экономьте воду, не бродите без цели

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия

- для жизни
- много денег
- мимоходом
- много силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Оставайтесь на месте или рядом с машиной. Машина — самое большое укрытие от солнца. Порядок такой: если есть связь, сначала отправьте местоположение, затем позвоните → укройтесь от солнца и сохраняйте тепло → экономьте воду, днём не двигайтесь, передвигайтесь только ночью, когда станет прохладнее → не бродите без цели → подавайте сигналы зеркалом, дымом, тремя кострами. Перед поездкой сообщите кому-нибудь маршрут, пункт назначения, дату возвращения, модель и номер машины.

Россия. В России совет похожий: если вы уверены, что вас будут искать, оставайтесь на месте. Разведите костёр и подавайте звуковые сигналы — по дыму и звуку вас легче найти. Самостоятельно выбираться не стоит: так поиски усложняются.

Затраты

Китай — исходная версия. Перед поездкой в безлюдную местность сообщите кому-нибудь маршрут, пункт назначения, дату возвращения, модель и номер машины. Воды — от 4 литров на человека в день. Спутниковое устройство связи или устройство для коротких сообщений системы «Бэйдоу» (北斗) стоит свыше тысячи юаней, аренда на одну поездку — несколько сотен юаней. Труднее всего соблюдать правило «оставаться на месте и не бродить без цели».

Россия. Стоимость снаряжения и запас воды в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. На странице Службы национальных парков США о пустыне Мохаве есть три фразы. Одна: «Не менее 1 галлона (около 3.8 литра) воды на человека в день, для пеших туристов и велосипедистов — 2 галлона на человека в день». Другая: «Сообщите кому-нибудь свой маршрут, пункт назначения, дату возвращения, модель и номер машины». И ещё одна: «Мобильная связь то есть, то нет». На странице о Долине Смерти сказано: «В жару не ходите пешком по дну долины и на малых высотах». В дикой местности «почти нет мобильной связи», рекомендуется брать спутниковый телефон. На странице о поездках на машине по пустыне Мохаве сказано: «В чрезвычайной ситуации оставаться рядом с машиной — самое важное, что вы можете сделать». Там также говорится, что такое бывает нечасто, но люди действительно погибали от воздействия сильной жары или холода, пытаясь пешком вернуться к дороге. Есть пять шагов в порядке приоритета. Первый — сообщить, что вы в безопасности, и передать координаты; если есть связь, сначала отправьте местоположение, затем позвоните. Второй — укрыться от солнца и сохранять тепло; машина — самое большое укрытие. Третий — вода: днём не двигайтесь, передвигайтесь только ночью, когда станет прохладнее. Четвёртый — не бродить без цели. Пятый — сигналы. Управление по чрезвычайным ситуациям города Чунцин (重庆市应

急管理局) напоминает: три костра, расположенные треугольником, — международно принятый сигнал бедствия. Если помощь близко, кричите: «Три коротких, три длинных, ещё три коротких», повторяя через 1 минуту. Когда есть солнце, подавайте световые сигналы зеркалом, крышкой консервной банки или другим блестящим предметом. Министерство культуры и туризма Китая (文化和旅游部) напоминает автотуристам об осторожности при поездках в безлюдные районы, советует по возможности ехать несколькими машинами и при необходимости арендовать спутниковый телефон

Россия. Ожидание на месте облегчает поиск. Дым, голос и стук палками помогают обозначить своё местонахождение.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень С поставлен потому, что всё это официальные рекомендации, а не исследовательские данные. Количество питьевой воды, предварительное сообщение о поездке, покрытие связи, совет оставаться рядом с машиной и сигналы бедствия — всё это прямо сказано в официальных источниках. Для распространённого совета «по три звука в каждой серии» официального первоисточника не нашлось, поэтому вместо него приведены официальные рекомендации: три костра и три коротких, три длинных, три коротких сигнала. Не отправляйтесь пешком искать дорогу в полдень. Не пейте мочу. Не отказывайтесь от питья ради экономии воды.

Россия. Выдержки относятся к ситуации, когда человек заблудился в лесу. Про поломку машины, пустыню, связь, защиту от жары и экономию воды в них не сказано.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US National Park Service. Mojave National Preserve Safety. www.nps.gov/moja/planyourvisit/safety.htm
2. US National Park Service. Death Valley Safety. www.nps.gov/deva/planyourvisit/safety.htm
3. US National Park Service. Desert Driving Safety. www.nps.gov/articles/000/desertdrivingsafety.htm
4. 重庆市应急管理局 (2024). 应急科普>>在野外你需要了解的求救信号 (长图): 「燃放三堆火焰是国际通行的求救信号, 将火堆摆成三角形」「三声短三声长, 再三声短; 间隔1分钟之后再重复」. yjj.cq.gov.cn/yjkg/scshaq/202409/t20240918_13639172.html
5. 文化和旅游部 (2018). 文化和旅游部提醒游客谨慎选择户外探险旅游: 「谨慎前往无人区和人烟稀少区」「尽量多车同行, 提前准备对讲机, 必要时租用卫星电话」. www.mct.gov.cn/zxbs/cxts/201811/t20181127_836244.htm

Россия — источники

1. Что делать, если заблудился в лесу? - Новости. Проверено 07.10.2026. 01.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/1452434

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

28. Дрожь, невнятная речь и шаткая походка — это переохлаждение. Смените мокрую одежду, укутайтесь,

сначала согрейте туловище, пейте горячие сладкие напитки, а не алкоголь

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. Температура тела ниже 35°C — это переохлаждение. Человек дрожит, говорит невнятно, шатается при ходьбе, не может ясно мыслить. Смените мокрую одежду, укутайте человека в термопокрывало или сухую одежду. Сначала согревайте туловище, а не руки и ноги. Давайте горячие сладкие напитки, не давайте алкоголь: он подавляет дрожь. Если дрожь прекратилась, это не улучшение, а ухудшение. Если человек без сознания, проводите сердечно-лёгочную реанимацию.

Затраты

Исходная версия. Термопокрывало из фольги стоит несколько юаней, плюс запасная сухая одежда. Научиться распознавать признаки можно бесплатно.

Цена в России (ориентир)

спасательное термоодеяло из фольги (за штуку): от 100 до 243 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. В оригинальном тексте Национальной метеорологической службы США (美国国家气象局) сказано: температура тела ниже 95°F (35°C) — это переохлаждение. «Если человек чувствует холод, заторможен, не может ясно мыслить, немедленно обратитесь к врачу». Меры помощи: «Немедленно обратитесь за медицинской помощью, перенесите человека в отапливаемое помещение, начните согревание с центральной части тела», давайте горячие напитки. «Алкоголь уменьшает дрожь», поэтому его не пьют. «При потере сознания проводите сердечно-лёгочную реанимацию». При обморожении согревайте тёплой водой или теплом тела, «не используйте горячую воду или лучистое тепло, например от камина». Рекомендации Общества медицины дикой природы (荒野医学会) по переохлаждению 2019 года — это руководство для практикующих специалистов в этой области

Примечания

Исходная версия. Не растирайте руки и ноги. Не принимайте горячую ванну. Не перемещайте человека грубо, не тащите и не дёргайте: при тяжёлом переохлаждении сердце легко может

внезапно остановиться. Не считайте, что человеку стало лучше, только потому, что он «перестал дрожать»: отсутствие дрожи (прекращение озноба) — это ухудшение. Полный текст рекомендаций Общества медицины дикой природы (荒野医学会) доступен по подписке, в этот раз проверено только краткое изложение.

Источники

Исходная версия — источники

1. US National Weather Service. During Extreme Cold. www.weather.gov/safety/cold-during
2. Dow J 等 (2019). Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines for the Out-of-Hospital Evaluation and Treatment of Accidental Hypothermia: 2019 Update. Wilderness & Environmental Medicine. doi.org/10.1016/j.wem.2019.10.002

Россия — источники цен

1. sunmed.ru — спасательное термоодеяло из фольги: 100 ₽. Проверено 06.10.2026. www.sunmed.ru/product/pokryvalo-spasatelnoe-zashchita-160-kh-210-sm
2. Цены в России: ryazan.uteka.ru — спасательное термоодеяло из фольги: 164 ₽. Проверено 06.10.2026. ryazan.uteka.ru/product/pokryvalo-spasatelnoe-izotermicheskoe-438875
3. Цены в России: medius.ru — спасательное термоодеяло из фольги: 186 ₽. Проверено 06.10.2026. www.medius.ru/catalog/uchebnye_klassy/obzh/sredstva_zashchity_i_imm...
4. Цены в России: medomega.ru — спасательное термоодеяло из фольги: 243 ₽. Проверено 06.10.2026. medomega.ru/catalog/pokryvalo-spasatelnoe.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

29. Если вас укусила змея, сядьте и не двигайтесь, снимите кольца и часы, как можно скорее доберитесь до больницы для введения противозмеиной сыворотки; не разрезайте рану, не отсасывайте яд, не перетягивайте намертво

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сядьте и не двигайтесь, зафиксируйте укушенную конечность. Сначала снимите кольца и часы: дальше появится отёк. Как можно скорее нужно попасть в больницу, где есть противозмеиная сыворотка. Сыворотка — единственное средство, способное обратить вспять большинство токсических эффектов яда. Не разрезайте рану, не отсасывайте яд ртом, не прикладывайте лёд, не затягивайте верёвку до посинения. Не пейте алкоголь, не бегайте. Если можете сфотографировать змею издалека, сфотографируйте, но не пытайтесь её поймать.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Заранее узнайте, в какой ближайшей больнице есть противозмеиная сыворотка. Труднее всего удержаться от самостоятельной обработки раны.

Выгода

Китай — исходная версия. В оригинальном тексте WHO есть три фразы. Одна: «Немедленно полностью обездвижьте укушенную часть тела и быстро доставьте пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение». Другая: «Избегайте наложения жгута и разрезания раны». Ещё одна: «Проводите лечение подходящей противозмеиной сывороткой, рассчитанной на местные виды змей». «Высококачественная противозмеиная сыворотка — наиболее эффективное средство для предотвращения или обращения вспять большинства токсических эффектов укуса змей». Во всём мире от укусов змей ежегодно умирают примерно от 81 тыс. до 138 тыс. человек. Число людей, перенёсших ампутацию или получивших постоянную инвалидность, примерно в 3 раза больше числа умерших. По оценке китайского «Руководства по оказанию помощи при укусах змей» (蛇伤救治指南) 2024 года, в Китае ежегодно происходит от 250 тыс. до 280 тыс. укусов ядовитых змей. Большинство укушенных — люди старше 50 лет. С 2017 по 2021 год больницы 11 провинций Китая в бассейне Янцзы и на юге страны приняли 40817 пациентов с укусами змей. Во время пребывания в больнице умерли 23 человека (0.06%)

Примечания

Китай — исходная версия. Если можете сфотографировать змею, сфотографируйте, но не пытайтесь её поймать. Не пейте алкоголь, не бегайте, не отсасывайте яд ртом, не прикладывайте лёд, не затягивайте верёвку до посинения. Официальной статистики общего числа смертей от укусов змей в Китае нет. Смертность среди госпитализированных в тех 11 провинциях выглядит низкой, но более одной десятой пациентов выписались по собственному желанию, не завершив лечение. Что с ними было потом, в статистике не отражено.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. WHO. 动物咬伤 实况报道. www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/animal-bites
2. WHO (2023). 蛇咬伤中毒 实况报道. www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/snakebite-envenoming
3. Lai R 等 (2024). The Chinese guideline for management of snakebites. World Journal of Emergency Medicine 15(5):333-355: 「An estimated 250,000–280,000 cases of venomous snakebites occur in China each year, affecting mainly patients aged ≥50 years」. doi.org/10.5847/wjem.j.1920-8642.2024.076

4. Yan S 等 (2026). Clinical epidemiology of snakebite envenoming in hospitals 11 provinces of Yangtze River Basin and southern regions of China. PLoS Neglected Tropical Diseases : 「withdrawal (4346, 10.65%), and death (23, 0.06%)」 . doi.org/10.1371/journal.pntd.0013247

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

30. При землетрясении сначала оцените, в каком вы доме: в здании, отвечающем требованиям сейсмостойкости, укройтесь на месте; из старого дома, который может обрушиться, выходите, если дверь в нескольких шагах

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Спорно
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сначала оцените, в каком вы доме. Если здание построено после 2001 года по китайским нормам, а для выхода нужно спускаться по лестнице и проходить через вестибюль, укройтесь на месте: защитите голову и шею, заберитесь под прочный стол и крепко держитесь за его ножку. Если это одноэтажный дом, старый кирпичный дом или самостоятельно построенный дом без мер обеспечения сейсмостойкости, а дверь в нескольких шагах, выходите. Ни при каких обстоятельствах не прыгайте из здания, не пользуйтесь лифтом и не спускайтесь по лестнице, пока здание трясётся.

Россия. В России тоже советуют быстро выбрать: выйти из здания или укрыться внутри, если выйти нельзя. При эвакуации нельзя создавать давку, прыгать в окна и пользоваться лифтом. В помещении нужно отойти от окон, держаться ближе к капитальным стенам, а при падении штукатурки, светильников и стекла — спрятаться под стол. Привязки решения к году постройки, типу дома или расстоянию до двери в этих источниках нет.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Заранее посмотрите, сколько шагов до выхода из вашего дома, каким путём идти и какой стол прочный.

Россия. Денежные затраты в этих источниках не указаны. Путь выхода и безопасное место советуют выбрать заранее.

Выгода

Китай — исходная версия. В научно-популярном ролике Китайского управления по землетрясениям (中国地震局) «Началось землетрясение: прятаться или бежать?» (《地震来了, 是躲还是跑? 》) есть правило: «Во время толчков укройтесь поблизости, после толчков быстро покиньте здание». При этом прямо оговорено: «Здесь речь идёт о нахождении внутри здания, отвечающего требованиям сейсмостойкости». Причина в том, что у таких зданий «вероятность полного обрушения сравнительно невелика». В оригинале сказано, что «падающие элементы здания и предметы декора» «представляют наибольшую угрозу для жизни». А «беспорядочная беготня во время толчков без мер защиты», «наоборот, повышает риск получить травму от падающего потолка, люстр, потолочных вентиляторов и других предметов». Укрываясь, нужно «защитить голову и шею руками или другими мягкими предметами» и «крепко держаться за ножку стола»; если стола нет, нужно «быстро прижаться к несущей стене и присесть», «держаться подальше от наружных стен, окон и балконов». «Если вы на улице», то «нужно сразу перейти на открытое место, чтобы переждать землетрясение». С другой стороны, во время землетрясения в Армении в 1988 году массово обрушились панельные здания советского типа. В исследовании методом «случай — контроль», посвящённом тому землетрясению, сказано: «Выход из здания после первого толчка был защитным действием». У оставшихся внутри вероятность травмы была в 4.40 раза выше, чем у выбежавших наружу (отношение шансов 4.40), 95% CI 2.24–8.71 (доверительный диапазон). Внутри здания вероятность травмы была в 12.20 раза выше, чем на улице (3.62–63.79). В зданиях высотой 5 этажей и выше — в 3.65 раза выше, чем в более низких зданиях (2.12–6.33)

Россия. Эти действия помогают защититься от обломков, стекла и тяжёлых предметов.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: два вывода относятся к двум типам домов. Само Китайское управление по землетрясениям (中国地震局) тоже указывает условие для рекомендации укрыться: «внутри здания, отвечающего требованиям сейсмостойкости». Оно также требует «учитывать местные условия» и «учитывать особенности каждого человека»: вместе оценивать, сейсмостойко ли здание, где именно вы находитесь и способны ли вы выбежать. Те здания в Армении обрушились целиком, укрыться было негде, и выход наружу давал преимущество. Для жилых домов в США Федеральное агентство по управлению в чрезвычайных ситуациях (FEMA) рекомендует «на месте опуститься на пол, защитить голову и шею, крепко держаться, не бежать наружу». Там травмы в основном вызваны падающими предметами и падениями при передвижении во время толчков. Исследование землетрясения в Нортридже также указывает, что попытки поймать падающие вещи или придержать предметы, которые «кажутся устойчивыми», могут сделать травмы тяжелее. Поэтому просто спрашивать «бежать или нет» бесполезно. Нужно оценить, «может ли это здание обрушиться и сможете ли вы за несколько секунд добраться до открытого места». Если дом построен после 2001 года по китайским нормам, а для выхода нужно спускаться по лестнице или проходить через вестибюль, укройтесь на месте. Если это одноэтажный дом, старый кирпичный дом или самостоятельно построенный дом без мер обеспечения сейсмостойкости, а дверь в нескольких шагах, выходите. В этом исследовании землетрясения в Армении сравнивали только травмированных и нетравмированных среди выживших. Погибших не учитывали, и не указано, было ли исключено влияние высоты этажа. Те, кто смог выбежать, и без того могли жить на нижних этажах, поэтому к цифрам нужно относиться с оговорками. Ни при каких обстоятельствах не прыгайте из здания, не пользуйтесь лифтом и не спускайтесь по лестнице, пока здание трясётся. На улице держитесь подальше от высоких зданий, эстакад, столбов электропередачи, стеклянных фасадов и рекламных щитов.

Россия. После выхода нужно отойти от здания на открытое место. Условия по сейсмостойкости дома в выдержке не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国地震局（安徽省地震局制作）. 地震来了，是躲还是跑？（科普视频，字幕转录）. www.cea.gov.cn/cea/dzpd/dzcs/5537260/index.html
2. Armenian HK, Noji EK, Oganessian AP (1992). A case-control study of injuries arising from the earthquake in Armenia, 1988. Bulletin of the World Health Organization, 70(2), 251-257. europepmc.org/article/MED/1600585
3. US FEMA Ready.gov. Earthquakes. www.ready.gov/earthquakes
4. Mahue-Giangreco M, Mack W, Seligson H, Bourque LB (2001). Risk factors associated with moderate and serious injuries attributable to the 1994 Northridge Earthquake. Annals of Epidemiology, 11(5), 347-357. [doi.org/10.1016/s1047-2797\(01\)00220-4](https://doi.org/10.1016/s1047-2797(01)00220-4)

Россия — источники

1. ПАМЯТКА. Проверено 07.10.2026. gertmasosh.gosuslugi.ru/netcat_files/30/2801/Pamyatka_po_deystviyam...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

31. При встрече с медведем, кабаном или стаей бродячих собак не бегите, не кричите, не смотрите в глаза, медленно отступайте боком

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Не бегите: медведи и вверх, и вниз по склону бегают как скаковые лошади. На деревья тоже не лезьте: и чёрные, и бурые медведи умеют лазать. Остановитесь, непрерывно говорите с медведем тихим голосом. Когда он перестанет двигаться, медленно отступайте боком. Если бурый медведь бросится на вас, ложитесь лицом вниз и притворитесь мёртвыми, сцепив руки за шеей и расставив ноги. Если чёрный медведь бросится на вас, не притворяйтесь мёртвыми: бегите в машину или в дом. Если убежать не получится, отбивайтесь тем, что под рукой. Если собака оцарапала или укусила, промойте рану и сделайте прививки по пункту 13.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. В горы берите трекинговую палку, ходите вместе с другими, издавайте звуки на ходу, чтобы животные заранее знали, что вы приближаетесь. Труднее всего остановиться и не бежать.

Выгода

Китай — исходная версия. В оригинальном тексте Службы национальных парков США о медведях есть шесть фраз. Одна из них: «Не бегите: медведи и вверх, и вниз по склону могут бегать так же быстро, как скаковые лошади». Другая: «Сохраняйте спокойствие: большинство медведей не хотят нападать на вас, они лишь хотят, чтобы их оставили в покое». Ещё одна: «Непрерывно говорите с медведем низким голосом». Ещё одна: «Когда медведь не двигается, медленно отступайте боком: так можно следить за медведем и не споткнуться». Ещё одна: «Постарайтесь выглядеть как можно крупнее». И ещё одна: «Не лезьте на деревья: и гризли, и чёрные медведи умеют лазать по деревьям». При нападении бурого медведя: «Притворитесь мёртвыми, лежите лицом вниз, сцепив руки за шеей и расставив ноги». При нападении чёрного медведя: «Не притворяйтесь мёртвыми, бегите к машине или дому. Если убежать не получится, отбивайтесь любыми предметами, которые окажутся под рукой». При укусе собаки промойте рану и сделайте прививки, как указано в пункте 13

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В относится только к медведям. Советы о кабанах и бродячих собаках «не бежать, медленно отступать, искать возвышенное место или укрываться за препятствием» основаны на опыте, это уровень С. Официальные рекомендации Национального управления лесного хозяйства и пастбищ Китая (国家林草局) и местных органов лесного хозяйства и пастбищ в этот раз найти не удалось. Не приманивайте едой, не подходите близко ради фотографии, не берите собак в горы, где есть кабаны. В Китае медведи в основном чёрные и бурые. Притворяться мёртвыми или нет — решать нужно в зависимости от того, какой из этих двух видов перед вами.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US National Park Service. Staying Safe Around Bears. www.nps.gov/subjects/bears/safety.htm
2. 国家疾控局综合司、国家卫生健康委办公厅 (2023). 狂犬病暴露预防处置工作规范 (2023 年版) . www.ndcpa.gov.cn/jbkzzx/c100014/common/content/content_170656915985...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

32. Если на природе вас застала гроза, укройтесь в машине с жёсткой крышей или в здании, держитесь подальше от горных гребней, одиноких деревьев, водной поверхности и металла

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия

- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

На открытом воздухе в зоне грозы безопасных мест нет. Укройтесь в машине с жёсткой крышей или в здании. Кабриолет, мотоцикл, палатка, беседка, место под деревом или под выступающей скалой не подходят. Держитесь подальше от открытых мест, горных гребней и вершин, одиноких больших деревьев, водной поверхности и железных ограждений. Если группа не может уйти, нужно разойтись и стоять поодаль друг от друга. Услышали гром — уходите. Безопасно становится только через 30 минут после последнего раската грома.

Затраты

Денег не требует. Цена — поездка или поход прервётся больше чем на полчаса. Труднее всего решиться повернуть назад, когда гром ещё далеко.

Выгода

На открытом воздухе в зоне грозы безопасных мест нет. Безопасно становится только через 30 минут после последнего раската грома

Примечания

Палатка, беседка, место под деревом или выступом скалы не считаются укрытием. Автомобиль с жёсткой крышей считается, кабриолет и мотоцикл — нет. Услышали гром — начинайте уходить, не ждите, пока пойдёт дождь.

Источники

Источники исходной версии

1. 美国国家气象局. 户外雷电安全: 「There is no safe place outside when thunderstorms are in the area」 「Avoid open fields, the top of a hill or a ridge top. Stay away from tall, isolated trees or other tall objects」 「Stay away from water, wet items, such as ropes, and metal objects, such as fences and poles」
2. 实在走不了时 「If you are in a group, spread out to avoid the current traveling between group members」
3. 恢复活动 「Wait 30 minutes until after the last rumble of thunder」 .
www.weather.gov/safety/lightning-outdoors

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

33. В горах повышайте высоту постепенно, ориентируясь на высоту ночёвки (на какой высоте вы спите этой ночью). Если симптомы высотной болезни усиливаются, спускайтесь, не пытайтесь терпеть

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Важна высота, на которой вы спите, а не та, до которой поднимались днём. При ночёвке выше 2450 метров уже есть риск высотной болезни. После 3000 метров повышайте высоту ночёвки только на 500 метров за ночь, а на каждые 1000 метров подъёма добавляйте один день для адаптации. Если головная боль сопровождается тошнотой, вас шатает при ходьбе, меняется состояние сознания или не хватает воздуха даже в покое, спускайтесь. Спуск важнее кислорода и приёма лекарств.

Затраты

Потратить на один-два дня больше на адаптацию. Препараты для профилактики отпускаются по рецепту, перед поездкой нужно спросить врача. Труднее всего — всё же выделить эти дни, когда график поездки плотный.

Выгода

При ночёвке выше 2450 метров уже есть риск высотной болезни. Высотный отёк мозга и лёгких (скопление жидкости в мозге и лёгких) приведёт к смерти, если вовремя не спуститься ниже

Примечания

Важна «высота, на которой вы спите», а не та, до которой поднимались днём. Головная боль с тошнотой, шаткость при ходьбе, изменения состояния сознания или нехватка воздуха даже в покое — всё это сигналы к спуску. Спуск важнее кислорода и приёма лекарств. Продолжать подниматься, вдыхая кислород, — неправильно.

Источники

Источники исходной версии

1. 美国疾病控制与预防中心. 黄皮书·高海拔旅行与高原病: 「Any unacclimatized traveler proceeding to a sleeping altitude of $\geq 2,450$ m ($\geq 8,000$ ft)—and sometimes lower—is at risk for

altitude illness」

2. 上升速度「500 m (1,650 ft) per night in sleeping altitude once above 3,000 m (9,800 ft)」, 每上升 1000 米加一天适应日
3. 乙酰唑胺预防「125 mg twice a day; 250 mg twice a day if >100 kg body weight」
4. 「If symptoms become worse despite rest or treatment at the same elevation」必须下撤.
www.cdc.gov/yellow-book/hcp/environmental-hazards-risks/high-altitu...
5. 荒野医学会 (2024). 急性高原病预防、诊断与治疗临床实践指南 (2024 更新). Wilderness & Environmental Medicine. doi.org/10.1016/j.wem.2023.05.013

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

34. Если присосался клещ, захватите его остроконечным пинцетом у самой кожи и плавно вытяните, не мажьте маслом и не прижигайте

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. захватите головку клеща остроконечным пинцетом у самой кожи и плавно вытяните наружу. Не мажьте маслом, не прижигайте, не выкручивайте: это раздражает клеща и заставляет его выдавливать в кожу жидкость с возбудителями болезней. Кроме того, так его ротовой аппарат легко может остаться в теле. После удаления запишите дату. Если в следующие несколько недель появятся температура, сыпь или слабость, сами скажите врачу, что вас укусил клещ.

Россия. В России советуют как можно быстрее обратиться за медицинской помощью. Если это невозможно, клеща можно удалить тонким пинцетом: захватить у самой кожи и аккуратно тянуть вверх. Маслом обрабатывать нельзя. После удаления вымойте руки, обработайте ранку антисептиком и обратитесь к врачу.

Затраты

Китай — исходная версия. один остроконечный пинцет.

Россия. Нужен тонкий пинцет с ровными или слегка загнутыми концами. Цена в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. смазывание маслом, прижигание и выкручивание раздражают клеща и заставляют его выдавливать в кожу жидкость с возбудителями болезней. При этом та часть его рта, которая впилась в тело (ротовой аппарат), легко может остаться внутри. В 2024 году по всему Китаю было зарегистрировано 6602 случая синдрома лихорадки с тромбоцитопенией, который передают клещи, и 306 смертей от него. Оба показателя были самыми высокими за всё время с момента выявления этой болезни. С 2010 по 2024 год средняя летальность составляла 4.79%. Чем старше человек, тем она выше; у людей 85 лет и старше — 9.15%

Россия. Масло и другие токсичные вещества повышают риск заражения. Насколько именно снижается риск при правильном удалении, в этих источниках не указано.

Примечания

Китай — исходная версия. после удаления запишите дату. Если в следующие несколько недель появятся температура, кожная сыпь или слабость, сами скажите врачу, что вас укусил клещ. Если врач не спросит, а вы не скажете, вас легко могут начать лечить от простуды.

Россия. Российские рекомендации расходятся в технике: один источник советует вращать клеща вокруг оси, другой — тянуть плавно вверх, не перекручивая. Самостоятельно извлечённого живого клеща советуют предоставить на анализ.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 美国疾病控制与预防中心. 被蜱叮咬之后: 「Grasp the tick as close to the skin's surface as possible using clean fine-tipped tweezers」 「Pull tick away from the skin with steady, even pressure」 「Do not use petroleum jelly, heat, nail polish, or other substances to try and make the tick detach from the skin. This may agitate the tick and force infected fluid from the tick into the skin」 . www.cdc.gov/ticks/after-a-tick-bite/index.html
2. Ren Q 等 (2026). Epidemiological characteristics of severe fever with thrombocytopenia syndrome (SFTS) in China, 2010–2024: a fifteen-year national surveillance analysis. BMC Infectious Diseases 26:1497: 「The number of reported cases (6,602 cases) and deaths (306 cases) in 2024 were both the highest levels since the discovery of this disease」 「The average CFR was 4.79%, and the CFR increased with age, reaching 9.15% among those aged 85 years and above」 . doi.org/10.1186/s12879-026-14066-z

Россия — источники

1. Что делать при присасывании клеща?. Проверено 07.10.2026. 70.rospotrebnadzor.ru/press/release/149500
2. Как удалить клеща?. Проверено 07.10.2026. 86.rospotrebnadzor.ru/news/kak-udalit-kleshha.html

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

35. Любую воду на природе перед питьём кипятите: одной минуты бурного кипения достаточно, из-за большой высоты

кипятить дольше не нужно

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Все микроорганизмы, способные вызвать болезнь через питьевую воду, погибают за несколько секунд при температуре кипения. Ещё одна минута бурного кипения — лишь запас на случай, если вы ошиблись на глаз. Из-за большой высоты кипятить дольше не нужно. Если кипятить невозможно, используйте фильтр или обеззараживающие таблетки. Каждый из этих двух способов действует не на все возбудители, поэтому, если можно кипятить, лучше кипятить. Даже прозрачная на вид вода из ручья или талая снеговая вода может содержать паразитов.

Затраты

Дополнительный вес горелки и топлива, которые нужно нести с собой.

Выгода

Все микроорганизмы, способные вызвать болезнь через питьевую воду, погибают (инактивируются) за несколько секунд при температуре кипения воды. «На большой высоте вода не прогревается как следует» — распространённое заблуждение

Примечания

Доводить воду до кипения необязательно: выдерживание при 60 °C в течение 30 минут столь же эффективно. Кипение — просто видимый признак достижения нужной температуры, для которого не нужен термометр. Если кипятить невозможно, используйте фильтр или таблетки для химического обеззараживания. Каждый из этих двух способов действует не на все возбудители, поэтому, если можно кипятить, кипятите. Даже прозрачная на вид вода из ручья или талая снеговая вода может содержать паразитов. Не судите по внешнему виду.

Источники

Источники исходной версии

1. 美国疾病控制与预防中心. 黄皮书·旅行者的水消毒: 「All organisms that may cause illness from drinking water are killed within seconds at boiling temperature」 「CDC recommends that travelers boil water for a full minute to account for user variability in identifying boiling points and to add a margin of safety」 「Although the boiling point for water decreases with increasing elevation, at common travel elevations the temperature needed to achieve boiling is still well

above the temperature required to inactivate enteric pathogens」. www.cdc.gov/yellow-book/hcp/preparing-international-travelers/water...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

36. Если в глуши незнакомец требует деньги, отдайте их, не деритесь, запомните приметы, а выбравшись в безопасное место, сообщите в полицию

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность С · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- много силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Отдайте деньги, не деритесь, не огрызайтесь. В Китае ради нескольких сотен юаней другой человек рискует получить срок за разбой: от трёх до десяти лет, а при проникновении в жилище, с огнестрельным оружием, при причинении тяжкого вреда здоровью или смерти — от десяти лет вплоть до смертной казни. Если он взял деньги и повернулся, чтобы уйти, а вы догнали его и стали бить, это уже не считается необходимой обороной. Выбравшись в безопасное место, сразу запишите внешность, особенности телосложения, акцент, номер машины и направление, в котором он скрылся, позвоните в полицию по номеру 110 (в Китае).

Затраты

Китай — исходная версия. Наличные, которые есть при вас. Труднее всего сдержать злость.

Выгода

Китай — исходная версия. Жизнь дороже денег, а другой человек ради нескольких сотен юаней рискует ответить за тяжкое преступление. Статья 263 Уголовного кодекса (刑法) предусматривает за хищение общественного или частного имущества с применением насилия, угроз или иных способов лишение свободы на срок от трёх до десяти лет и штраф. При использовании огнестрельного оружия, проникновении в жилище, причинении тяжкого вреда здоровью или смерти и в других подобных случаях наказание — от десяти лет вплоть до смертной казни. Необходимая оборона по статье 20 Уголовного кодекса (刑法) защищает только «пресечение продолжающегося противоправного посягательства». Если другой человек взял деньги и повернулся, чтобы уйти, а вы догнали его и стали бить, это уже не оборона. Выбравшись в безопасное место, сразу запишите внешность, особенности телосложения, акцент,

номер машины, направление, в котором он скрылся, позвоните в полицию по номеру 110 (в Китае)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень С присвоен потому, что для утверждения «отдать деньги и не сопротивляться безопаснее» нет прямых подтверждений в литературе. Статьи китайского закона лишь показывают, чем рискует другой человек и где проходят границы ваших действий. Не идите с ним в безлюдное место «за деньгами». Не сообщайте пароль от телефона. Не садитесь в его машину. Совет сначала отдать деньги относится только к случаям, когда вам лично преградили путь и ваша безопасность под угрозой. Выбравшись в безопасное место, всё равно сообщите в полицию. Если в интернете требуют деньги, угрожая раскрыть ваши личные фотографии или записи видеочатов с обнажением, действовать нужно наоборот: нельзя отдавать ни копейки, см. раздел 8, пункт [32](#) (деньги требуют, используя компромат). Не надейтесь на телескопическую дубинку, электрошокер или кинжал, которые носите с собой. В Китае уже за сам выход из дома с ними грозит штраф, см. раздел 9, пункт [26](#) (не покупайте телескопическую дубинку и электрошокер ради самообороны).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020 年修正). 刑法 (第二十条、第二百六十三条) .
jtgl.beijing.gov.cn/jgj/jgxx/flfg/fl/11033925/index.html (北京市公安局转载整合文本)

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

37. Если вы наткнулись на групповую драку, отойдите и уходите. Не лезьте разнимать, не стойте смотреть, не подбирайте с земли предметы, которыми дерутся; если хотите сообщить в полицию, отойдите на безопасное расстояние и звоните 110 (номер полиции в Китае)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Как только вы сами применяете силу, вы уже не разнимаете драку, а участвуете в ней. За участие в групповой драке в Китае дают до 3 лет, а если людей много, драка идёт на дороге или используются предметы как оружие — от 3 до 10 лет. Зрителей тоже легко могут случайно задеть. Нужно отойти и уйти. Если хотите сообщить в полицию, отойдите на безопасное расстояние и звоните 110. Чётко скажите, где это происходит, сколько человек участвует, есть ли у них ножи или палки, лежит ли кто-нибудь без движения.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не стоит. Трудно удержаться от двух порывов: подойти и разнять или остаться посмотреть. После звонка в полицию с вами могут связаться, чтобы один раз записать ваши показания. На это уйдёт не больше половины дня.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 292 Уголовного кодекса (刑法): «За групповую драку главарям и другим активным участникам назначается лишение свободы на срок до 3 лет, краткосрочный арест или надзор». За неоднократные групповые драки, драки с большим числом участников и большим размахом, имеющие крайне негативные последствия для общества, драки в общественных местах или на важных транспортных путях, серьёзно нарушающие общественный порядок, а также драки с оружием «назначается лишение свободы на срок от 3 до 10 лет». «Если групповая драка привела к тяжкому вреду здоровью или смерти», виновных осуждают и наказывают за умышленное причинение вреда здоровью или умышленное убийство. Закон о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法) тоже предусматривает наказания. За избиение другого человека — задержание на срок от 5 до 10 дней и штраф от 500 до 1000 юаней. Драка группой рассматривается как затевание ссор и провоцирование нарушений порядка: задержание максимум на 15 дней и штраф 2000 юаней. Статья 5 «Руководящих рекомендаций по применению института необходимой обороны в соответствии с законом (关于依法适用正当防卫制度的指导意见)»: противоправное посягательство «включает как посягательство на самого человека, так и посягательство, угрожающее государству, общественным интересам или другим людям». Статья 9 этих рекомендаций: если одна сторона первой применяет силу и её действия явно чрезмерны либо она первой применяет силу и продолжает посягательство, несмотря на попытки другой стороны избежать конфликта, ответные действия другой стороны, как правило, следует признавать обороной

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В присвоен потому, что часть о последствиях подкреплена прямыми нормами закона. Но рекомендация «отойти и сообщить в полицию, не разнимать руками» в официальном тексте отсутствует. Она выведена из норм закона и правил определения взаимной драки. «Я пришёл разнимать» — не оберег. При оценке смотрят на то, применяли ли вы силу и кого ударили. Если другой человек уже упал или убежал, а вы продолжаете его преследовать и бить, это уже не считается обороной. Если вы видите, что человека окружили и избивают, а он не отвечает, китайский закон действительно позволяет вам это остановить. Необходимая оборона защищает не только вас, но и других. Но если вы полезете туда с голыми руками, скорее всего, раненых просто станет на одного больше. Позвать людей, снимать видео издалека и сообщить в полицию полезнее. «Не применять силу и не стоять смотреть» — для вас это только на пользу. От звонка 110 пользу получает прежде всего тот, кто лежит на земле. Среди получателей пользы в этой книге это самая низкая категория. Хотите ли вы потратить на

это время — решайте сами. Прежде чем решать, нужно знать несколько вещей. Обязанность давать показания уже существует: статья 62 Уголовно-процессуального закона (刑事诉讼法) прямо говорит, что каждый, кому известны обстоятельства дела, обязан давать показания. Если вы не позвоните, эта обязанность не исчезнет. Если кто-то получит тяжёлые травмы или погибнет, полиция всё равно найдёт присутствовавших по записям камер. Тех, кто стоит и смотрит, как раз легче всего записать. Если заявитель не хочет раскрывать своё имя, орган, ведущий дело, «должен сохранить его в тайне» (статья 111). Можно сообщить место, число участников и наличие предметов, используемых как оружие, и завершить звонок. Оставаться на месте не нужно. Предупреждение или задержание на срок до 10 дней в Китае грозит, если суд вызвал вас для дачи показаний, а вы без уважительной причины отказываетесь их давать (статья 193). До этого у прохожих доходит крайне редко. Само по себе несообщение в полицию в Китае не нарушает закон: формулировка «имеют право и обязаны» в статье 110 Уголовно-процессуального закона не сопровождается санкцией. В Уголовном кодексе тоже нет состава преступления, по которому обычного человека наказывают за то, что он знал и не сообщил. Уйти — законный вариант. После ухода есть только две красные линии. Первая — потом помогать прятать человека или прикрывать его ложными свидетельствами (статья 310 Уголовного кодекса КНР, до 3 лет, при серьёзных обстоятельствах — от 3 до 10 лет). Вторая — умышленно давать ложные показания, когда вас вызвали как свидетеля (статья 305, до 3 лет, при серьёзных обстоятельствах — от 3 до 7 лет). Молчать или говорить правду — не проблема. Проблема — выдумывать. Если вас самих втянули в конфликт, см. раздел 8, пункт [10](#); если незнакомец требует у вас деньги — пункт 36 этого раздела; о деньгах после травмы при спасении человека — пункт 39 этого раздела.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (1997). 刑法 (第二百三十二、二百三十四、二百九十二、三百零五、三百一十 条) . www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
2. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法 (2025 年修订, 第三十、五十一条) . www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
3. 最高人民法院、最高人民检察院、公安部 (2020). 关于依法适用正当防卫制度的指导意见 (法发〔2020〕31 号, 第 5、9 条) . www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/251611.html
4. 全国人大 (2018). 刑事诉讼法 (2018 年修订, 第六十二、一百一十、一百一十一、一百九 十三条) . 宁夏回族自治区人民检察院转载全文 www.nx.jcy.gov.cn/zwsy/qwfb/202011/t20201119_608817.html

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

38. Если вы могли подвергнуться заражению HIV, получите препараты для профилактики в течение 72 часов: чем раньше, тем лучше

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- много денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вы подозреваете, что заразились вирусом СПИДа, 72 часа — жёсткий предел. Лучше принять лекарство уже в течение 2 часов. Принимать его нужно 28 дней подряд. После 72 часов этот путь уже закрыт, поэтому не откладывайте решение до следующего дня.

Россия. В России профилактику после возможного контакта с ВИЧ нужно начинать как можно скорее, в идеале в первые 2–4 часа и не позже 72 часов. Лекарства принимают курсом 28 дней.

Затраты

Китай — исходная версия. Лекарства на один 28-дневный курс стоят больше 1000 юаней. В большинстве регионов Китая их оплачивают самостоятельно. В тот же вечер нужно ехать в больницу. Самое трудное — сразу признать, что вы могли заразиться, и немедленно выйти из дома.

Россия. Цена 28-дневного курса препаратов и порядок его оплаты в этих источниках не указаны. Время важнее денег: начать нужно как можно скорее, в идеале в первые 2–4 часа, и не позднее 72 часов.

Выгода

Китай — исходная версия. В просветительском разделе о профилактике СПИДа Народного правительства города Пекина (北京市人民政府) сказано: приём препаратов для профилактики после контакта называется постконтактной профилактикой (английское сокращение PEP). Следует «по возможности начать профилактический приём препаратов в течение 2 часов, желательно в течение 24 часов, но не позднее 72 часов». Также нужно «принимать препараты 28 дней подряд». После 72 часов начинать уже не рекомендуют. Это жёсткий срок

Россия. Роспотребнадзор указывает, что постконтактную профилактику нужно начать как можно скорее, в идеале в первые 2–4 часа, но не позднее 72 часов после рискованного контакта, а курс длится 28 дней. Такие же сроки называют клинические рекомендации Минздрава по ВИЧ у детей: первые два часа и не позднее 72 часов, курс 28 дней.

Примечания

Китай — исходная версия. Где получить препараты в Китае: в медицинском учреждении по лечению СПИДа, назначенном местным центром контроля и профилактики заболеваний (疾控中心). Обычно нужно обратиться в отделение инфекционных заболеваний (амбулаторное отделение по венерическим заболеваниям и СПИДу). Во многих городах уже есть круглосуточные амбулаторные отделения. По открытым данным Чунцина, в 26 районах и уездах работают 29 таких отделений, из них 14 — круглосуточно. Перед поездкой позвоните в местный центр контроля и профилактики заболеваний и спросите, где есть препараты. Не тратьте время в отделении неотложной помощи. К случаям «контакта» относятся незащищённый секс, разрыв презерватива, укол иглой, попадание крови на слизистые. Нужно ли принимать препараты,

решает врач. Курс обязательно нужно пройти полностью — 28 дней. Несколько пропусков заметно снижают эффективность. Затем по указанию врача повторно сдайте анализы на 4–6-й неделе и через 3 месяца. Препараты для постконтактной профилактики — лишь экстренная мера. О повседневной профилактике и тестировании см. раздел 1, пункты [30](#), [31](#) (используйте презерватив на протяжении всего полового акта; если было поведение с высоким риском заражения, сдайте анализы).

Россия. Показания к профилактике по источнику: незащищённый половой контакт с партнёром, чей ВИЧ-статус неизвестен или положителен, общие шприцы и иглы. Схему лекарств назначает врач. Где в вашем городе выдают препараты, в этих источниках не сказано.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 北京市人民政府. 事前、事后分不清? 六问六答全面了解艾滋病病毒暴露前/暴露后预防. www.beijing.gov.cn/fuwu/bmfw/jhsyfwzdzx/sjazbr/fakp/202311/t20231111...
2. 中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心 (2020). 艾滋病病毒暴露后预防技术指南 (试用). www.chinacdc.cn/jkyj/crb2/yl/azb/jswj_azb/202410/t20241027_302131.html

Россия — источники

1. Роспотребнадзор. Постконтактная профилактика ВИЧ (региональная новость). Проверено 06.10.2026. zpp.rosпотребнадзор.ru/news/regional/563767
2. Минздрав России. Клинические рекомендации «ВИЧ-инфекция у детей». Проверено 06.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=459_2

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

39. В Китае: если вы пострадали и потратили деньги, спасая человека, сначала обращайтесь к причинителю вреда и в систему медицинского страхования, затем подавайте заявление о признании смелого поступка ради защиты других (见义勇为)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)

Здесь приведена исходная версия с китайскими условиями. Российские правила пока не проверены; китайские законы, выплаты и телефоны нельзя переносить на Россию.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вы пострадали, спасая человека, не нужно просто считать, что вам не повезло. Пострадавших при смелом поступке ради защиты других сначала лечат, а потом взимают плату. Медицинские расходы оплачивает причинитель вреда. Если он скрылся или не может заплатить, расходы покрываются через базовое медицинское страхование. Если причинителя вреда нет, спасённый вами человек по закону должен предоставить соразмерную компенсацию. Одновременно подавайте заявление о признании смелого поступка ради защиты других. Пострадавшим предоставляют выплаты и помощь по страхованию от производственных травм.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Для подачи заявления нужно собрать документы, дождаться решения, несколько раз сходить в учреждения. Это занимает от нескольких недель до нескольких месяцев.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 183 Гражданского кодекса КНР (民法典): «Если человек понёс ущерб, защищая гражданские права и интересы другого человека, гражданскую ответственность несёт причинитель вреда, а тот, кому это выгодно, может предоставить соразмерную компенсацию. Если причинителя вреда нет, он скрылся или не способен нести гражданскую ответственность, а пострадавший требует компенсации, тот, кому это выгодно, должен предоставить соразмерную компенсацию». Документ Канцелярии Государственного совета КНР № 39 за 2012 год (国办发〔2012〕39号) разъясняет, что делать в отношении людей, пострадавших при смелом поступке ради защиты других. Медицинские учреждения должны создать канал ускоренного оказания помощи и «соблюдать принцип “сначала лечение, потом оплата”». О медицинских расходах в оригинале сказано: «Медицинские расходы, возникшие в связи с экстренным оказанием помощи, при наличии причинителя вреда или ответственного лица несёт причинитель вреда или ответственное лицо; если причинителя вреда или ответственного лица нет, либо они скрылись или не способны оплатить расходы, вопрос решается в установленном порядке через систему базового медицинского обеспечения». В случае смерти: «Если соблюдены условия для присвоения статуса павшего героя (烈士), этот статус присваивается в соответствии с законом»; «если обстоятельства приравниваются к производственной травме, предоставляется единовременное пособие в связи со смертью на производстве, а также специальное пособие оставшимся членам семьи в размере заработной платы погибшего за 40 месяцев». В случае инвалидности: «Если соблюдены условия для получения выплат и помощи по страхованию от производственных травм, соответствующие выплаты и помощь предоставляются на основании китайского “Положения о страховании от производственных травм (工伤保险条例)”»; если условия не соблюдены, китайские органы гражданских дел (民政部门) определяют степень инвалидности и предоставляют соответствующие выплаты и помощь». В сфере занятости таких людей «в приоритетном порядке включают в программы содействия трудоустройству и оказывают им особую поддержку», а на общественно полезные рабочие места «в приоритетном порядке принимают людей, совершивших смелый поступок ради защиты других и соответствующих установленным условиям». В жилищной сфере их «в приоритетном порядке включают в систему жилищного обеспечения, в приоритетном порядке предоставляют им социальное жильё в аренду или для покупки либо выплачивают субсидии на аренду жилья»

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В выбран потому, что положенные выплаты и помощь чётко установлены общенациональным документом Китая. Но размер денежной награды и порядок признания поступка определяются положениями о смелых поступках ради защиты других, принятыми в каждой провинции. Суммы в разных местах различаются; в рамках этой проверки данные по каждой провинции не проверялись. Обычно в Китае заявление подают в органы общественной безопасности (公安机关) по месту происшествия или в учреждение по делам смелых поступков ради защиты других (见义勇为工作机构), в том числе фонд. Признание зависит от доказательств: подтверждение приёма заявления в полицию, записи камер с места происшествия, имена и телефоны очевидцев, медицинские записи больницы — всё это нужно сохранить сразу на месте. Если потребуется судиться, в Китае защита гражданских прав и интересов в связи со смелым поступком ради защиты других уже входит в сферу бесплатной юридической помощи. Об общенациональном размере единовременного пособия в связи со смертью на производстве в Китае и о том, как степень инвалидности переводится в денежную сумму, см. раздел 19, пункты [14](#), [15](#). О том, как обратиться за юридической помощью, см. раздел 7, пункт [3](#).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第一百八十三条）. www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
2. 国务院办公厅转发民政部等部门 (2012). 关于加强见义勇为人员权益保护的意见（国办发〔2012〕39号）. www.gov.cn/zw/gk/2012-07/26/content_2191928.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

40. Если нож, арматура или стекло вошли в тело, прижмите ткани вокруг инородного предмета, чтобы остановить кровотечение, и не вытаскивайте его

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вытащить предмет, может начаться сильное кровотечение, а врачам будет труднее определить глубину повреждения. Действуйте так: позвоните по номеру скорой помощи 120 (в Китае), рукой или перевязочным материалом прижмите ткани вокруг инородного предмета, чтобы остановить кровотечение. Подложите вокруг него материал, чтобы он не шатался. Если из раны на животе видны внутренние органы, не вправляйте их обратно, накройте чистым влажным перевязочным материалом. Если из раны на груди выходят пузырьки, не закрывайте её наглухо полиэтиленовой плёнкой: это может сдавить лёгкое и вызвать его спадение.

Россия. В России извлекать инородный предмет из раны запрещено. Его необходимо зафиксировать салфетками или бинтами и наложить повязку. Выпавшие внутренние органы вправлять нельзя — их накрывают чистой тканью или смоченными водой салфетками.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Трудно подавить инстинктивное желание «сначала вытащить» и оставаться рядом с пострадавшим до приезда скорой.

Россия. В этих источниках затраты не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Международная федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (国际红十字与红新月会联合会), «Международные рекомендации по первой помощи 2025 года (2025 年国际急救指南)»: «Тот, кто оказывает первую помощь, должен прижать ткани вокруг инородного предмета, вошедшего в тело (например, ножа), зафиксировать предмет и не вытаскивать его». «Не вытаскивайте никакие инородные предметы, вошедшие в рану на животе или груди: это может вызвать сильное кровотечение, а врачам будет труднее определить тяжесть повреждения». «Инородный предмет, вошедший в тело, следует зафиксировать; если он движется в такт пульсу, не мешайте этому движению, достаточно свободной фиксации». «Тот, кто оказывает первую помощь, не должен вправлять выступающие внутренние органы обратно в тело». Открытую рану грудной стенки, из которой не хлещет кровь, «можно оставить открытой, без перевязочного материала, поскольку герметичное закрытие раны может привести к скоплению воздуха в грудной полости и частичному или полному спадению лёгкого (пневмотораксу)». При любых проникающих ранах груди и живота следует немедленно вызвать скорую помощь

Россия. Остановка кровотечения. Другие выгоды в источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В выбран потому, что это общепринятая практика из рекомендаций, а рандомизированных испытаний нет: нельзя же ради проверки разделить пострадавших на группы «вытащить» и «не вытаскивать». Единственное исключение — инородный предмет перекрывает дыхательные пути и человек не может дышать. В больнице в Китае сразу найдите у входа в отделение неотложной помощи стойку, где определяют тяжесть состояния и срочность помощи (стойку предварительного осмотра и сортировки), и скажите: «Проникающая рана». Это та категория, при которой нужно немедленно попасть в реанимационный зал. Не стойте в очереди к окну регистрации (см. раздел 24, пункт [7](#)). Если это действительно проникающая рана, звоните по номеру скорой помощи 120 (в Китае): скорая

заранее предупредит больницу, чтобы там подготовились к приёму. Как прижимать рану при сильном кровотечении и как накладывать жгут, см. пункт 12.

Россия. При повреждении живота запрещается давать пострадавшему обезболивающие препараты, поить и кормить его, а также туго прибинтовывать выпавшие органы.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2025). International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines 2025, 第 256–257、267–268 页.
www.ifrc.org/sites/default/files/2026-03/IFRC%20International%20Fir...

Россия — источники

1. Layout 1. Проверено 06.10.2026. static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/061/177/or...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

41. При подозрении на перелом больше не двигайте повреждённой частью тела: поддерживайте её неподвижно, прикладывайте холод не дольше 20 минут, не пытайтесь сами выправить кость

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Любую травму руки или ноги сначала рассматривайте как возможный перелом. Даже если можно стоять и двигаться, это не исключает перелома. Определить его можно только с помощью рентгена. Держите повреждённую часть тела неподвижно: поддерживайте рукой либо зафиксируйте треугольной косынкой или жёсткой доской в том положении, в котором она находится. Как можно раньше приложите холод, не дольше чем на 20 минут за один раз. Не пытайтесь сами выправить кость. Если сломанная кость прорвала кожу, сначала остановите кровотечение и накройте рану чистым перевязочным материалом. Не вдавливайте кость обратно.

Затраты

Бесплатно. Найдите жёсткую доску, свёрнутый журнал или одежду для опоры. Холодное прикладывайте через слой ткани.

Выгода

Международная федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца выпустила международные рекомендации по первой помощи 2025 года. В них сказано: «Любую травму руки или ноги следует сначала рассматривать как возможный перелом». Также сказано: «Единственный точный способ подтвердить перелом — сделать рентген. Если есть сомнения, действуйте как при переломе». Цель фиксации — «свести движения и боль к минимуму». Холод прикладывают «не более чем на 20 минут подряд за один раз, чтобы уменьшить боль; более длительное охлаждение может повредить кожу». «При повреждении длинных костей, таких как бедренная кость, даже кровотечение из самой кости может оказаться смертельным». При выраженной боли или отёке, признаках шока, переломе бедренной кости (кости бедра) или явно неправильном положении конечности нужно вызвать скорую помощь. При переломе с изгибом под углом попытку вернуть кость в исходное положение на месте (репозицию) рассматривают только при одновременном выполнении двух условий. Первое: «Место удалённое (или возможности ограничены), и при этом конечность ниже места изгиба холодная, бледная либо оказывающий помощь не может надёжно зафиксировать её для перемещения». Второе: оказывающий помощь прошёл обучение. При открытом переломе (когда сломанная кость прорвала кожу) первоочередные задачи — остановить кровотечение и предотвратить инфекцию

Примечания

Уровень В выбран потому, что всё это общепринятые действия. Фиксацию с вытяжением при переломе бедренной кости (кости бедра) до доставки в больницу поддерживает лишь одно исследование, основанное на просмотре старых историй болезни. Достоверность доказательств очень низкая. Результаты: меньший объём переливания крови в течение 24 часов и более короткое пребывание в больнице. Различия по смертности и осложнениям настолько малы, что ясного вывода сделать нельзя. А доказательств того, что лучше — сначала выполнить репозицию (вернуть кость в исходное положение) или зафиксировать как есть, — вообще не найдено. Нужно отказаться от трёх распространённых заблуждений: возможность стоять и ходить не означает, что перелома нет; применяйте только холод, а не тепло, и не чередуйте холод с теплом; растяжение связок не «пройдёт, если размяться», сначала нужен покой. О том, когда нельзя перемещать пожилого человека после падения при подозрении на перелом, см. пункт 2. Если после наложения гипса или постельного режима одна нога отекала, нужно насторожиться: возможен тромбоз. См. пункт 11. О том, нужно ли после лечения в Китае проходить экспертизу для определения степени стойкого нарушения здоровья и оформлять удостоверение человека с инвалидностью (残疾人证), см. пункты 9, 10 раздела 24.

Источники

Источники исходной версии

1. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2025). International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines 2025, 第 301–302 页.
www.ifrc.org/sites/default/files/2026-03/IFRC%20International%20Fir...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

42. После сексуального насилия сначала доберитесь до безопасного места и позвоните по номеру 110 (номер полиции в Китае); до медицинского освидетельствования не мойтесь, не стирайте одежду, не убирайте комнату, обратитесь в больницу в течение 72 часов

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для свободы
- немного денег
- несколько часов
- много силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Следы на теле, одежде и в комнате — важнейшие доказательства, позволяющие установить, кто совершил насилие. Поэтому до медицинского освидетельствования по возможности не мойтесь, не стирайте одежду и не убирайте комнату. Как можно скорее позвоните по номеру 110 в Китае. Препараты для экстренной контрацепции есть в аптеках. Чем раньше их принять, тем они эффективнее. В течение 72 часов обратитесь в больницу, чтобы врач решил, нужны ли препараты для профилактики ВИЧ после контакта.

Затраты

Китай — исходная версия. Обращение в полицию в Китае бесплатно. Препараты для экстренной контрацепции в Китае продаются без рецепта, их можно купить в аптеке. Курс препаратов для профилактики ВИЧ после контакта стоит больше 1000 юаней. Нужно ли их принимать, решает врач. См. пункт 38 этого раздела (получить препараты для профилактики ВИЧ после контакта в течение 72 часов). Трудность в том, что в тот момент очень тяжело заговорить о случившемся и очень хочется сразу помыться.

Выгода

Китай — исходная версия. Прокурор Народной прокуратуры города Пекина (北京市人民检察院) говорит: «При посягательстве и несовершеннолетним, и взрослым следует немедленно позвонить по номеру 110 и сообщить в полицию». Своевременное обращение в полицию и за медицинской помощью «помогает следственным органам своевременно осмотреть место происшествия, собрать вещественные доказательства и следы, закрепить доказательства». В памятке по защите от сексуального насилия газеты «Жэньминь жибао» («Народная ежедневная газета», 人民日报), перепечатанной Управлением гражданских дел провинции Гуйчжоу (贵州省民政厅), сказано: «Если вы, к несчастью, подверглись сексуальному насилию, самое важное —

сохранить доказательства». Нужно сохранить «биологические жидкости, волосы, частички кожи, записи переписки и другие доказательства»; «после насилия не следует самостоятельно мыться, стирать одежду, убирать комнату, выбрасывать вещи». Если насилие совершил знакомый человек, сохраняйте записи звонков и переписку. Если после случившегося этот человек угрожает вам или пытается подкупить, тоже сохраняйте доказательства. Народная прокуратура района Сичэн города Пекина (北京市西城区人民检察院) пишет: «До осмотра тела по возможности не мойтесь». Всемирная организация здравоохранения говорит, что экстренную контрацепцию можно применять, когда «женщина подверглась сексуальному насилию без эффективной контрацептивной защиты». Рекомендуются применять её в течение 5 дней: чем раньше, тем эффективнее. Среди женщин, принимавших препараты для экстренной контрацепции с левоноргестрелом (одним из прогестогенов), частота беременности составила от 1.2% до 2.1%. Таблетки левоноргестрела, продаваемые в аптеках Китая, отпускаются без рецепта. Комиссия по вопросам здравоохранения города Ухань (武汉市卫健委) указывает: после незащищённого полового контакта «в пределах 72 часов, чем раньше принять препарат, тем лучше он предотвращает беременность». Приём препаратов для профилактики ВИЧ после контакта нужно начать по возможности в течение 2 часов, но не позднее 72 часов (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В присвоен потому, что это официальный опыт расследования дел и рекомендации по применению лекарств. Нет цифр, показывающих, «насколько чаще выносят обвинительный приговор, если следовать этим рекомендациям». Кому это выгодно: прежде всего вам и вашей семье. Срок в 72 часа для экстренной контрацепции указан в инструкциях к препаратам в Китае. Всемирная организация здравоохранения говорит, что она действует в течение 5 дней, но чем позже, тем хуже, поэтому не тяните. Если беременность уже наступила, экстренная контрацепция не действует. При обращении в полицию говорите правду, ничего не скрывайте и не преувеличивайте. Если после случившегося этот человек предлагает вам договориться без полиции, даёт деньги или угрожает, сохраняйте все записи, не удаляйте их. Можно сначала всё обдумать, а потом обратиться в полицию, но со временем доказательства исчезают. Независимо от того, обращаетесь ли вы в полицию, нужно попасть в больницу в установленные сроки. Об аудиозаписи см. пункт 41 раздела 8 (аудиозапись). Если после случившегося этот человек шантажирует вас фотографиями или обращением в полицию, это тоже преступление. См. пункт 32 раздела 8 (человек требует деньги, угрожая обратиться в полицию или разослать фотографии). Если такое случилось с кем-то из друзей, сходите вместе с этим человеком в полицию и больницу. Не советуйте сначала помыться и немного отдохнуть.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 北京市人民检察院 (2024). 法眼看剧 | 看《九部的检察官》 未成年人面对不法侵害该如何保护自己? (转载中央广播电视总台中国之声). www.bjjc.gov.cn/c/bjoweb/mtbg1/75046.jhtml
2. 贵州省民政厅 (2024). 未成年人防性侵手册, 请家长孩子查收! (转载人民日报). mzt.guizhou.gov.cn/xwzx/mzyw/202407/t20240723_85145012.html
3. 北京市西城区人民检察院 (2018). 她们为什么不再沉默…… www.bjjc.gov.cn/c/xicheng/xjjsl/320654084.jhtml
4. 世界卫生组织 (2021). 紧急避孕 (实况报道). www.who.int/zh/news-room/factsheets/detail/emergency-contraception

5. 武汉市卫生健康委员会 (2020). 安全合理使用紧急避孕药.
wjw.wuhan.gov.cn/ztzl_28/fyjkkp/szjk/202010/t20201009_1461161.shtml
6. 北京市人民政府. 事前、事后分不清? 六问六答全面了解艾滋病病毒暴露前/暴露后预防.
www.beijing.gov.cn/fuwu/bmfw/jhsyfwzdzx/sjazbr/fakp/202311/t20231111...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

43. Если младенец младше 1 года подавился и не может плакать со звуком, положите его лицом вниз и ударьте по спине 5 раз, переверните и надавите на грудь 5 раз. Чередуйте, не давите на живот

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если ребёнок ещё может кашлять и плакать со звуком, пусть кашляет сам, а вы оставайтесь рядом и следите за ним. Если не может плакать со звуком и лицо синее, попросите кого-нибудь вызвать скорую помощь (в Китае — по номеру 120). Уложите ребёнка лицом вниз на своё предплечье и основанием ладони ударьте 5 раз между лопатками. Если предмет не вышел, переверните ребёнка и быстро надавите 5 раз посередине груди. Чередуйте эти два действия, не давите на живот. Если ребёнок перестал реагировать, переходите к сердечно-лёгочной реанимации.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Один раз посмотреть, как это делается, или пройти одно занятие по первой помощи младенцам — от нескольких минут до половины дня. Самое трудное — в панике сначала перевернуть ребёнка и правильно уложить его лицом вниз.

Выгода

Китай — исходная версия. Американская кардиологическая ассоциация и Американская академия педиатрии выпустили рекомендации по базовой поддержке жизни у детей за 2025 год. В них сказано: удушье, например из-за инородного тела, перекрывшего дыхательные пути, «является одной из основных причин смерти младенцев и детей». У младенцев в дыхательные пути чаще всего попадает жидкость. Если ребёнок ещё кашляет и может издавать звуки, это

лёгкая степень. Пусть кашляет сам, а вы следите, не ухудшается ли состояние. Если кашель очень слабый или ребёнок не может кашлять, не может плакать со звуком и лицо синее, это тяжёлая степень. При тяжёлой степени сначала нужно вызвать скорую помощь, затем «повторять 5 ударов по спине и следом 5 толчков в грудную клетку, пока инородное тело не выйдет или младенец не перестанет реагировать». Рекомендации не советуют делать младенцам толчки в живот, потому что это может повредить внутренние органы брюшной полости. Для толчков в грудную клетку теперь рекомендуют использовать основание ладони одной руки: так нажатия получаются глубже, чем при прежнем способе двумя пальцами. Если младенец перестал реагировать, нужно начать сердечно-лёгочную реанимацию, начиная с нажатий, не проверяя пульс. Перед вдуванием воздуха нужно удалить инородное тело, если оно видно. В рекомендациях прямо написано: «Не пытайтесь вслепую вытащить его пальцем». Международные рекомендации по первой помощи Международной федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца за 2025 год предлагают ту же последовательность. Сначала нужно сделать не более 5 сильных ударов между лопатками. Если это не помогло, перевернуть ребёнка и надавить на грудь не более 5 раз. Если и это не помогло, сразу вызвать скорую помощь. Для нажатий на грудь в них используется обхват двумя руками с надавливанием двумя большими пальцами. Центр обучения экстренной первой помощи Красного Креста провинции Фуцзянь (福建省红十字应急救援培训中心) указывает, что младенцам младше 1 года нужно делать «5 ударов по спине + 5 толчков в грудную клетку». При ударах по спине младенца нужно положить лицом вниз на предплечье, чтобы голова была ниже туловища

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В выбран потому, что этот набор приёмов опирается главным образом на описания отдельных случаев. Нет цифр, показывающих, «насколько меньше людей умрёт, если делать именно так». Выгода оценена как «большая» на основе суждения: полностью перекрытые дыхательные пути могут за несколько минут привести к остановке сердца у ребёнка. Почти всегда пользу получают собственные дети. Для детей старше 1 года и взрослых вместо этого применяют толчки в живот, см. пункт 26 этого раздела (при удушье — удары по спине и толчки в живот). Как именно надавливать на грудь, разные рекомендации описывают по-разному. В американских рекомендациях и новой версии рекомендаций Красного Креста в Китае (国内红十字) используют основание ладони одной руки, в рекомендациях Международного Красного Креста — два больших пальца, в старых учебных материалах — два пальца. Американские рекомендации 2025 года уже не рекомендуют способ двумя пальцами, потому что нажатия получаются недостаточно глубокими. При оказании первой помощи любой из этих способов лучше, чем отсутствие нажатий. Даже если ребёнок выкашлял предмет, нужно обратиться в больницу: в лёгких могут остаться его фрагменты. Монеты, маленькие игрушки и другие мелкие предметы храните там, где ребёнок не сможет их достать. Что делать, если ребёнок перестал реагировать, см. пункт 44 этого раздела (сердечно-лёгочная реанимация младенца).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Joyner BL 等 (2025). Part 6: Pediatric Basic Life Support: 2025 American Heart Association and American Academy of Pediatrics Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care. *Circulation* 152(suppl 2):S424–S447.
doi.org/10.1161/CIR.0000000000001370, 全文见 cpr.heart.org/en/resuscitation-science/cpr-and-ecc-guidelines/pedia...
2. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2025). *International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines 2025*, 第 238–240 页.

3. 福州市卫生健康委员会 (2026). 海姆立克急救法更新了.

www.fuzhou.gov.cn/zgfztt/swjw/fzwj/jkbp/202601/t20260108_5268351.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

44. Если младенец младше 1 года не реагирует и не дышит нормально, звоните 120 (номер скорой помощи в Китае) по громкой связи и делайте сердечно-лёгочную реанимацию младенцу: 30 нажатий и 2 вдоха

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если младенец не реагирует на похлопывание по подошве и не дышит нормально, звоните 120 (номер скорой помощи в Китае) по громкой связи, не прекращая нажатий. Обхватите грудную клетку обеими руками и нажимайте двумя большими пальцами. Если обхватить не получается, нажимайте основанием ладони одной руки. Глубина — около 4 сантиметров, частота — около 2 нажатий в секунду. После каждых 30 нажатий охватывайте своим ртом рот и нос ребёнка и делайте 2 вдоха. У младенцев сердце чаще всего останавливается из-за того, что они не могут дышать. После сердечно-лёгочной реанимации с искусственными вдохами выживает больше детей.

Россия. В России исход при остановке кровообращения у ребенка тоже зависит от готовности окружающих немедленно начать реанимацию. При проведении помощи вдвоем через каждые 15 нажатий младенцу делают два искусственных вдоха. Нажимать на грудную клетку нужно прямыми в локтях руками на глубину около одной трети ее размера, удерживая голову ребенка слегка запрокинутой.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Сердечно-лёгочную реанимацию младенца нужно один раз отработать на занятиях. Это займёт от половины дня до дня. Труднее всего вдуть воздух в рот и нос ребёнка и преодолеть страх нажимать с силой.

Россия. В этих источниках стоимость обучения и затраты времени не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Американская кардиологическая ассоциация и Американская академия педиатрии выпустили рекомендации 2025 года по базовой поддержке жизни у детей. В рекомендациях сказано: основной причиной внезапной остановки сердца у младенцев и детей по-прежнему остаются нарушения дыхания. Среди младенцев с остановкой сердца вне больницы только 6.6% выписываются живыми. Если человек без специальной подготовки видит младенца или ребёнка, который не реагирует, не дышит нормально и не подаёт признаков жизни, «следует немедленно начать сердечно-лёгочную реанимацию», не пытаясь нащупать пульс. Глубина нажатий должна составлять не менее трети переднезаднего размера грудной клетки, у младенца — «около 1.5 дюйма (4 сантиметра)». Частота — от 100 до 120 нажатий в минуту. Если реанимацию проводит один человек, после 30 нажатий делают 2 вдоха. Если два человека — после 15 нажатий делают 2 вдоха. Младенцу нажимают на грудную клетку основанием ладони одной руки либо обхватывают грудную клетку обеими руками и нажимают двумя большими пальцами. Если обхватить не получается, используют основание ладони. Нажатия двумя пальцами уже исключены, потому что они не обеспечивают достаточной глубины. В рекомендациях также сказано, что при остановке сердца вне больницы у младенцев и детей добавление искусственных вдохов к нажатиям повышает выживаемость. В одном американском регистре собраны данные о 3900 детях младше 18 лет с остановкой сердца вне больницы; 59.4% из них — младенцы. Если присутствовавшие люди проводили сердечно-лёгочную реанимацию, доля выписанных живыми после поправок составляла 13.2%, если не проводили — 9.5%. OR после поправок — 1.57 (шансы выжить выше примерно на 57%), 95% CI 1.25–1.96 (доверительный интервал). У младенцев сердечно-лёгочная реанимация с искусственными вдохами связана с более высокой выживаемостью, а у выживших детей лучше восстанавливаются и функции мозга. При одних нажатиях без вдохов результаты примерно такие же, как при отсутствии реанимации. В международных рекомендациях по первой помощи Международной федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца за 2025 год сказано: чтобы проверить, реагирует ли младенец, нужно взять его на руки или похлопать по подошве. Если вы одни, сами звоните в скорую помощь по громкой связи. Если под рукой нет телефона, по которому можно звонить, не прекращая нажатий, сначала проведите сердечно-лёгочную реанимацию в течение 1 минуты, а затем идите звонить. У Столичного института педиатрии (首都儿科研究所) есть научно-популярная статья, которую перепубликовала Пекинская комиссия по здравоохранению (北京市卫健委). В ней сказано: «Если на месте только 1 человек, сначала проводите сердечно-лёгочную реанимацию в течение 2 минут, затем вызывайте скорую помощь по номеру 120». Глубина нажатий — «у младенца 4 см». Детям младше 1 года искусственные вдохи нужно делать «изо рта в рот и нос».

Россия. Немедленное начало сердечно-легочной реанимации окружающими напрямую влияет на исход при остановке кровообращения.

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В выбран потому, что показатели выживаемости получены из наблюдательного исследования по данным регистра, в котором только отслеживали и записывали происходящее. Кроме того, расчёт сделан для всех детей, а отдельных показателей для младенцев в кратком изложении нет. Выгода оценена как «большая» по показателям для всех детей: доля выписанных живыми выросла с 9.5% до 13.2%, то есть относительно увеличилась примерно на четыре десятых. Кому это выгодно: почти всегда вашим собственным детям. От пункта 1 этого раздела (сильные нажатия на грудную клетку) здесь три отличия. Во-первых, младенцам нужны искусственные вдохи: одни нажатия без вдохов для них малоэффективны. Во-вторых, нажимают двумя большими пальцами или основанием одной ладони на глубину около 4 сантиметров, а не двумя ладонями, положенными одна на другую. В-третьих, если человек один и не может звонить, продолжая нажатия, сначала нужно делать нажатия, а затем идти звонить. Рекомендации о том, как долго делать нажатия до звонка, различаются: у Столичного института

педиатрии (首都儿科学研究所) и в американских рекомендациях порядок действий для одного человека предусматривает 2 минуты, у Международного Красного Креста — 1 минуту. Если включить громкую связь на мобильном телефоне, этой проблемы нет. Европейский совет по реанимации учит сначала делать 5 вдохов, а затем нажатия. В американских рекомендациях сначала идут нажатия, затем вдохи. Оба варианта лучше, чем ничего не делать. Старые китайские учебные материалы учат нажимать двумя пальцами, но в американских рекомендациях 2025 года этот приём уже исключён. Если причиной стало то, что ребёнок подавился, перед искусственными вдохами загляните ему в рот. Убирайте инородное тело, только если оно видно; см. пункт 43 этого раздела (младенец подавился).

Россия. Владение техникой базовой реанимации обязательно входит в требования профессиональных стандартов и аккредитации специалистов.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Joyner BL 等 (2025). Part 6: Pediatric Basic Life Support: 2025 American Heart Association and American Academy of Pediatrics Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care. *Circulation* 152(suppl 2):S424–S447.
doi.org/10.1161/CIR.0000000000001370, 全文见 cpr.heart.org/en/resuscitation-science/cpr-and-erc-guidelines/pedia...
2. Naim MY 等 (2017). Association of Bystander Cardiopulmonary Resuscitation With Overall and Neurologically Favorable Survival After Pediatric Out-of-Hospital Cardiac Arrest in the United States: A Report From the Cardiac Arrest Registry to Enhance Survival Surveillance Registry. *JAMA Pediatrics* 171(2):133–141. doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.3643
3. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2025). International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines 2025, 第 186–188 页.
www.ifrc.org/sites/default/files/2026-03/IFRC%20International%20Fir...
4. 首都儿科学研究所 (2022). 【儿研所儿医说】心肺复苏：爸妈必备的急救知识（北京市卫生健康委员会转载）.
wjw.beijing.gov.cn/bmfw_20143/jkzs/jksh/202210/t20221017_2837684.html
5. European Resuscitation Council (2025). ERC Guidelines 2025 for the lay public (Paediatric Basic Life Support 一章) . www.erc.edu/media/p5ymaej/gl2025_layperson_book_ipdf-v11-e.pdf

Россия — источники

1. manual_booklet_maket_02_POP.indd. Проверено 06.10.2026. fcmk.minzdrav.gov.ru/wp-content/uploads/2023/10/maket_metodichka_02...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.