

PRVA POMOĆ

UVOD

POSTUPAK NA MJESTU NESREĆE



UVOD U PRVU POMOĆ



Prva pomoć jest skup postupaka kojima se pomaže ozlijeđenoj ili iznenada oboljeloj osobi do dolaska stručne medicinske pomoći.

Prva pomoć podrazumijeva zbrinjavanje tjelesnih ozljeda i stanja, ali i pružanje psihosocijalne podrške emocionalno potresenim osobama koje su prisustvovalale ili svjedočile traumatskom događaju.

UVOD U PRVU POMOĆ



CILJEVI PRVE POMOĆI

- spasiti život
- spriječiti nastanak komplikacija i invaliditeta
- skratiti vrijeme liječenja i oporavka

OSNOVNA PRAVILA PRVE POMOĆI

- brinuti o vlastitoj i tuđoj sigurnosti
- ne stvarati paniku
- ne štetiti
- ne činiti više od onog što je potrebno

POSTUPAK NA MJESTU NESREĆE



Četiri ključna koraka:

1. sigurnost i osobna zaštita
2. procjena stanja unesrećene osobe
3. pozivanje pomoći
4. pružanje prve pomoći

Sigurnost i osobna zaštita

Procijeniti situaciju i utvrditi sigurnosne rizike (mogućnost izbijanja požara, udara struje, utapanja, prisutnost štetnih tvari i plinova, opasnost od nastajanja eksplozije ili urušavanja...).

Ukoliko je **pristup nesiguran**, udaljiti ostale sudionike, pozvati hitne službe i ne izlagati se riziku.

Koristiti reflektirajući trokut, reflektirajući prsluk, sredstva za osobnu zaštitu (jednokratne gumene rukavice, zaštitnu foliju za davanje umjetnog disanja), te oprati ili dezinficirati ruke kad god je to moguće.



Procjena stanja unesrećene osobe

Najprije treba ustanoviti **što se dogodilo**, a zatim zbrinuti unesrećenu osobu prema težini ozljede.

Procjena stanja unesrećene osobe započinje se **prvim pregledom**, ako je moguće u položaju u kojem smo zatekli unesrećenu osobu.

Ako je osoba stradala u prometnoj nesreći, uvijek treba **pretpostaviti da je moguća ozljeda vrata ili kralježnice** te stoga treba pripaziti da glava i vrat budu poduprti.

Unesrećenu osobu **ne smije se pomicati** osim ako je nužno.

Prvo se zbrinjavaju ozljede koje mogu ugroziti život, a zatim se zbrinjavaju sve ostale ozljede koje nisu opasne za život.

Pozivanje pomoći

Pozivanje hitnih službi besplatno je sa svakog telefona, uključujući i mobitele.

Prilikom pozivanja hitnih službi vrlo je važno ostati smiren i razgovijetno pružiti jasne i detaljne informacije, poželjno je staviti uređaj na razglas kako biste mogli primijeniti upute za prvu pomoć.

Kod pozivanja hitne medicinske službe razgovor uvijek završava medicinski dispečer s broja **194**.

Potrebno je slijediti dobivene upute i ostati uz unesrećenu osobu.



Telefonski brojevi hitnih službi

- **112** – jedinstveni europski broj za hitne službe
- **194** – hitna medicinska služba
- **192** – policija
- **193** – vatrogasci
- **195** – služba traganja i spašavanja života na moru



Pozivanje pomoći

Prilikom pozivanja hitnih službi, uvijek treba navesti:

- tko i s kojeg broja zove
- što se dogodilo
- gdje se dogodilo
- koliko je ozlijeđenih
- kakve su njihove ozljede
- kakve su okolnosti na mjestu nesreće

(požar, istjecanje opasnih tvari, oštećene plinovodne ili električne instalacije)

Pružanje prve pomoći

Nakon osiguravanja mjesta nesreće, procjene stanja i pozivanja pomoći započinje se sa zbrinjavanjem unesrećene osobe.

Važno je da pružatelj prve pomoći ostane smiren te svjestan vlastitih potreba, ali i mogućnosti.

Prema unesrećenoj osobi uvijek se treba odnositi s poštovanjem i čuvati njezino dostojanstvo.

Kutija prve pomoći



Propisana je Zakonom o sigurnosti cestovnog prometa kao obavezna oprema u motornim vozilima.

Sadržaj kutije upotpunjen je materijalima za pružanje prve pomoći u skladu s Hrvatskom normom **HR 1112**.

Uvijek mora biti u vozilu i spremna za upotrebu.

Potrebno je redovito provjeravati materijal i po potrebi zamijeniti onaj kojem je istekao rok trajanja ili koji je potrošen.

Oprema za pružanje prve pomoći

Osnovna sredstva - u setu prve pomoći, torbici, kutiji ili ormariću

- zaštitne rukavice
- zaštitna folija za umjetno disanje
- sterilne komprese
- zavojni materijal
- trokutna marama
- poliesterska metalizirana folija
- aluplast za opekline
- polivilinski rukavac (vrećica 30 x 60 cm)
- ostali materijal - škare sa zaobljenim vrhom, flasteri, samoljepljiva vrpca, igle sigurnosnice
- podsjetnik o pružanju prve pomoći



UTVRĐIVANJE MEHANIZMA NASTANKA NESREĆE I ODREĐIVANJE PRIORITETA

Vrste i broj ozljeda povezani su s uzrokom nastanka ozljede.

Važno je **opisati nesreću i utvrditi mehanizam** njenog nastanka kako bi se lakše predvidjele vrste i težina ozljeda, uzimajući u obzir okolnosti nastanka ozljede i sile koje djeluju na tijelo.

Podatke treba doznati od unesrećene osobe ili osoba u njezinoj blizini.

Kod nesreća s većim brojem ozlijeđenih prioritet imaju osobe čiji je život neposredno ugrožen.

Navedene podatke potrebno je proslijediti hitnim službama.

PSIHOSOCIJALNA PODRŠKA UNESREĆENOJ OSOBI

Kad god je moguće, osobi pristupiti **sprijeda/licem u lice**.

Pristupiti **smireno** i na prijateljski način, ne stvarati paniku.

Potrebno je **predstaviti se** i pokazati razumijevanje i podršku.

Uvijek **poštivati dostojanstvo** unesrećene osobe i postupati s njom s poštovanjem.

Unesrećenu osobu pitati što se dogodilo te joj objasniti što ćemo učiniti i pritom je **zamoliti za dopuštenje i suradnju**.

Potrebno je pažljivo slušati što nam unesrećena osoba govori jer će nam to pomoći i u procjeni stanja te nam omogućiti kvalitetnije pružanje prve pomoći, prikupljene podatke kasnije prosljeđujemo hitnim službama.

Unesrećenu osobu **nikad ostavljati samu**, potrebno je ostati uz nju, pratiti njezino stanje, smirivati je i ohrabrivati.



PRVI I DRUGI (CJELOVITI) PREGLED

PRVI PREGLED

Brza procjena unesrećene osobe radi utvrđivanja i zbrinjavanja stanja koja izravno ugrožavaju život.

Kad je god moguće, potrebno ga je **napraviti u položaju u kojem je unesrećena osoba zatečena.**

Tek kada se uspješno zbrinu stanja opasna za život ili ako se ustanovi da ih nema može se prijeći na drugi pregled.

PRVI PREGLED



Prvi pregled se odvija slijedećim redoslijedom:

- **provjera stanja svijesti** (je li unesrećena osoba pri svijesti ili je u besvjesnom stanju)
- **A (Airway) otvaranje dišnog puta** (dišni put je otvoren i prohodan ili ga je potrebno osloboditi)
- **B (Breathing) provjera disanja** (diše li unesrećena osoba normalno ili ne diše normalno)
- **C (Circulation) provjera cirkulacije** (ima li znakova jakog vanjskog krvarenja)

Za lakše snalaženje i pamćenje redoslijeda provjere možemo se koristiti nazivom **ABC pristup**. Taj pristup označavaju načela koja su definirana prema prvim slovima engleskih riječi:

Airway – dišni put; **Breathing** – disanje; **Circulation** – cirkulacija

PRVI PREGLED

PROVJERA STANJA SVIJESTI

ODRASLA OSOBA

Lagano protresti ramena i glasno upitati: Čujete li me? ili reći osobi: Otvorite oči!

Ako nema reakcije, pozvati pomoć iz okoline.

DIJETE OD 1.G DO PUBERTETA

Dijete jednom rukom potapša po ramenu i glasno upitati: Čuješ li me? Ili Otvori oči!

Ako nema reakcije, pozvati pomoć iz okoline.

DIJETE DO 1.G (DOJENČE)

Potapšati dojenče po tabanu i glasno pozvati imenom (dojenče ne smijemo tresti).

Ako nema reakcije, pozvati pomoć iz okoline.



PRVI PREGLED

OTVARANJE DIŠNOG PUTA



ODRASLA OSOBA / DIJETE OD 1.G DO
PUBERTETA

Staviti dlan svoje ruke na čelo unesrećene osobe i **lagano joj zabaciti glavu**, vrhove prstiju druge ruke postaviti na vrh brade unesrećene osobe te **nježno podignuti bradu** (ne vršiti pritisak na meka tkiva ispod brade jer to može blokirati dišni put, a time i disanje).

DIJETE DO 1.G (DOJENČE)

Staviti dlan svoje ruke na čelo dojenčeta i vrlo mu nježno **pridržavati glavu u neutralnom položaju** (u istoj razini s ramenima, vratom i nogama).

Vrh prsta druge ruke postaviti na vrh njegove brade i **lagano je podignuti**, ne vršiti pritisak na meka tkiva ispod brade jer to može blokirati dišni put, odnosno disanje).



Ako je riječ o sumnji na ozljedu kralježnice, ne zabacujemo glavu, već dišni put otvaramo podizanjem donje čeljusti.



PRVI PREGLED

PROVJERA DISANJA

Približiti svoje uho nosu i ustima unesrećene osobe, poslušati čuje li se disanje, pokušati osjetiti dah na svojem obrazu i u isto vrijeme promatrati odiže li se i spušta prsni koš (glavu okrenite prema prsnom košu:

- gledati,
- slušati,
- osjećati.

**Postupak provjere disanja ne smije trajati
dulje od 10 sekundi!**



PRVI PREGLED

PROVJERA CIRKULACIJE

Prvi pregled ne podrazumijeva u ovom koraku traženje pulsa nego **traženje velikog krvarenja**.

Ukoliko je prisutno veliko krvarenje kod osobe koja je bez svijesti i ne diše, najprije se zbrinjava krvarenja pa tek nakon toga kreće oživljavanje.



<https://dnevnik.hr/video/prva-pomoc-postupak-ozivljavanja-osobe-bez-svijesti-koja-ne-dise---62324903>

PRVI PREGLED / ABC POSTUPAK

DRUGI PREGLED

Drugi pregled se obavlja **nakon zbrinjavanja svih stanja koja su opasna za život**. Cilj je pronalaženje drugih ozljeda ili bolesti.

Unesrećenu osobu koja je pri svijesti treba **pregledati u položaju u kojem smo je zatekli**. Potrebno je voditi računa o osobnoj sigurnosti i o dostojanstvu unesrećene osobe.

Ukoliko je osobu potrebno postaviti u bočni položaj, tada pregled treba obaviti u tom položaju.

Važno je **razgovarati i pažljivo saslušati** unesrećenu osobu ako je pri svijesti.

Potrebno je **upotrijebiti sva osjetila**: gledati, dodirivati, slušati i njušiti.

Pregled započeti od glave unesrećene osobe pa nastaviti prema nogama.

DRUGI PREGLED

Prilikom procjene stanja unesrećene osobe potrebno je prikupiti što više podataka, ako je moguće, zapisati ih i svakako proslijediti hitnoj medicinskoj službi kada stigne na mjesto nesreće.

Podaci koje treba prikupiti od unesrećene osobe:

- **znakovi / simptomi** - koje primjećujemo / koje osoba osjeća
- **alergije** – pati li unesrećena osoba od alergija
- **lijekovi** – uzima li neke lijekove
- **bolesti** – postoje li prijašnje bolesti ili stanja
- **posljednji obrok** - kada je osoba posljednji put jela i pila
- **podaci o nesreći** – što se dogodilo

PRAĆENJE ŽIVOTNIH FUNKCIJA

Za vrijeme zbrinjavanja unesrećene ili naglo oboljele osobe potrebno je redovito provjeravati i pratiti životne funkcije.

Prati se razina svijesti, disanje, puls i po potrebi tjelesna temperatura.



ZAŠTITA UNESREĆENE OSOBE OD UTJECAJA HLADNOĆE I TOPLINE

Uvijek treba razmišljati o utopljavanju unesrećene osobe ili zaštiti od pretjerane topline.

Za utopljavanje mogu se upotrijebiti deke, jakne, šalovi i sl.

Ako unesrećenu osobu treba zaštititi od topline, potrebno ju je skloniti sa sunca ili napraviti sjenu.

ZAŠTITA UNESREĆENE OSOBE OD UTJECAJA HLADNOĆE I TOPLINE

U kutiji prve pomoći nalazi se poliesterska metalizirana folija koju možemo upotrijebiti za utopljavanje i zaštitu od vrućine. Folija ima dvije strane, zlatnu i srebrnu. Zlatna strana propušta toplinu, a srebrna odbija.

Ako je osobu potrebno ugrijati i **zaštititi od hladnoće:**

- ogrnuti je folijom tako da **vanjska strana** bude **zlatna**.



Ako unesrećenu osobu želimo **zaštititi od topline:**

- ogrnuti je folijom tako da **vanjska strana** bude **srebrna**.



UKLANJANJE ODJEĆE, OBUĆE I ZAŠTITNIH SREDSTAVA

Ako nije prijeko potrebno, **ne skidamo odjeću i obuću** s unesrećene osobe.

Ponekad će biti dovoljno **opustiti tijesnu odjeću ili obuću**, vezice, kravate te otkopčati gumbe ili remen. Pojedini postupci prve pomoći mogu se izvesti i preko odjeće.

U slučaju da je odjeća predebela ili **ako nam onemogućava pravilnu primjenu postupaka prve pomoći** te ako je natopljena određenim kemijskim sredstvima, tada ju je **potrebno na pravilan način ukloniti**.

Nakit uklanjamo ukoliko sprječava izvođenje prve pomoći ili može uzrokovati daljnja oštećenja i **stavljamo u džep unesrećenika**, poput **prstena na ruci** koji se nalazi ispod prijeloma ili nakita na ruci kod opekline ruke, jer u oba slučaja postoji mogućnost oticanja, a nakit bi time ugrozio cirkulaciju.

Postupak uklanjanja odjeće

Ako je unesrećena osoba pri svijesti, treba joj **objasniti** što namjeravamo učiniti i zašto je to potrebno te je zamoliti za pristanak.

Odjeća se skida prvo s neozlijeđene strane, a potom se lagano povlači kroz ozlijeđenu stranu podupirući ozlijeđeni dio tijela.

Ako je potrebno odjenuti osobu, to se čini suprotnim redoslijedom.

Ako je odjeća nagorjela i zalijepila se za tijelo, ne smije se skidati, u tom slučaju potrebno ju je obrezati škarama.

Odjeću paramo i režemo u slučajevima kada nam stvara zapreku kod zbrinjavanja ozljede. Odjeću treba uvijek parati i rezati po šavovima.

NAPITCI, HRANA I LIJEKOVI

Unesrećenoj osobi se **ne smiju davati** napitci i hrana, iznimka su slučajevi i stanja kada davanje određenih napitaka ili hrane spada u postupak prve pomoći, npr. kod pada šećera u krvi, otrovanja antifrizom i sl.

Davanje napitaka i hrane može imati štetan utjecaj ako unesrećena osoba ima ozljede unutarnjih organa.

Unesrećena osoba može izgubiti svijest tijekom uzimanja hrane i napitaka te može doći do povraćanja i gušenja.

Obvezno je izbjegavati davanje alkoholnih napitaka unesrećenoj osobi.

Dovoljno je da za ublažavanje žeđi upotrijebimo čistu mokru tkaninu i njome **vlažimo usnice** unesrećene osobe.

NAPITCI, HRANA I LIJEKOVI

Ako je unesrećena osoba **pri svijesti**, a ima tegobe izazvane kroničnom bolešću za koju uzima određeni lijek, npr. inhalacijsku pumpicu kod astme ili aspirin kod sumnje na srčani udar, tada joj je potrebno **pomoći da uzme svoj lijek**. (Aspirin se nikada ne smije davati osobama mlađima od 16 godina).

Autoinjektor adrenalina kod anafilaktičkog šoka primjenjuje se u slučaju kad ga unesrećena osoba ne može primijeniti sama.

Lijekovi se ne smiju posuđivati ni kupovati kako bi se dali unesrećenoj osobi, time se može ugroziti zdravlje unesrećene osobe, a pružatelj prve pomoći može kazneno odgovarati.