

# Dajanje prve pomoči

Prva pomoč je neposredna zdravstvena oskrba, ki se jo nudi poškodovancu ali zbolelemu na kraju dogodka. Dobi jo čimprej; pri tem se uporabljajo preprosti pripomočki. Pri prvi pomoči je treba ukrepati: hitro, pravilno in v pravem zaporedju.



Splošni napotki za prvo pomoč:

1. Hitro in mirno ugotovite, kaj se je zgodilo, preglejte okolico in položaj poškodovanca. Poiščite in presodite nevarnosti, ki bi lahko ogrozile vas in poškodovanca-bolnika. Zavarujte poškodovanca.

2. Pristopite k poškodovancu. Mirno ga ogovorite. Če se ne odziva, je verjetno nezavesten.

3. Preglejte poškodovanca:

1. ugotovite, ali je poškodovanec oz. bolnik pri zavesti; če je nezavesten, mu s pravilno držo glave sprostite dihalne poti
2. ugotovite, ali poškodovanec-bolnik diha in ali mu bije srce
3. ugotovite, ali krvavi
4. ugotovite tudi, ali ima druge poškodbe, zlome, ali je zastrupljen
5. hudo poškodovanega premikajte samo, če grozi nevarnost.

4. Pokličite nujno medicinsko pomoč (telefon 112).

Ko obveščate, povejte:

1. kdo kliče

2. kje je nesreča (natančen opis kraja)
3. kaj se je zgodilo.

6. Nezavestnega poškodovanca položimo na bok; z namestitvijo glave v pravilen položaj mu sprostimo dihalne poti.

7. Če poškodovanec ne diha, mu takoj nudimo umetno dihanje usta na usta.

8. Če pri poškodovancu ugotovimo zastoj srca, izvajamo zunanjo masažo sočasno z umetnim dihanjem v razmerju 2 piha 15 pritiskov na prsni koš. **Zunanjo masažo izvajamo samo, če smo za to usposobljeni (tečaj prve pomoči).**

9. Čimprej ustavimo zunanjo krvavitev:

- s kompresijsko obvezo
- krvavitve v dimljah, na vratu in v pazduhi ustavljamo z neposrednim pritiskom na rano (gaza, prsti ali pest)
- odtrgani ud prevežemo s širokim trakom trikotne rute, dva prsta nad odtrganino. Odtrgani del zavijemo v sterilno gazo (esmerhova preveza).

10. Ob sumu na poškodbo hrbtenice je treba poškodovanca čim manj premikati.

- Ob sumu na poškodbo vratnega dela hrbtenice je treba poškodovancu pred premikanjem obvezno utrditi vrat in glavo, da se ne premikata.
- Če so poškodbe na drugih delih, je treba poškodovanca prenesti na trdo podlago (prenesejo ga najmanj štirje ljudje)

11. Zlomljen, zvit ali izpahnen oziroma poškodovan ud utrdimo ob zdravi ud oziroma prsni koš s priročnimi sredstvi.

12. Odprte poškodbe pokrijemo s sterilno gazo ali prvim povojem.

13. Opekline hladimo z vodo (ali hladnimi obkladki, če nimamo dovolj vode). Hlajenje naj traja najmanj 15 minut in ne več kot 30 minut.

14. Poškodovanca-bolnika zaščitimo pred neugodnimi vremenskimi vplivi (mraz, vlaga, vročina).

15. Do prihoda nujne medicinske pomoči ga nikoli ne pustimo samega.

Sklep:

Če poškodovanca-bolnika pravočasno in pravilno oskrbimo, bomo zmanjšali možnost pojava šoka in drugih začasnih ali trajnih posledic.

**Priporočamo, da so doma pripravljene sanitetni material in zdravila:**

Material za prvo pomoč

- 2 prva povoja z dvema blazinicama

- 2 povoja za opekline 50 cm x 60 cm
- 2 povoja za opekline 50 cm x 80 cm
- 4 raztegljivi povoji mull
- 4 sterilne gaze (1/4 m)
- 2 sterilni kompresi 5 cm x 5 cm
- 2 sterilni kompresi 8 cm x 5 cm
- 10 ozkih lepilnih obližev z blazinico
- 2 lepilna obliža z blazinico 10 cm x 6 cm
- 1 lepilni obliž 5 m x 1 cm
- 4 trikotne rute
- 100 g vate
- 12 varnostnih sponk
- 6 sponk
- termometer za merjenje telesne temperature
- 1 par rokavic iz lateksa

#### Zdravila in razkužila

- kronični bolniki morajo imeti za en mesec zaloge zdravil, ki jih redno jemljejo
- 20 tablet Aspirin®-a (acetilsalicilna kislina) - za odrasle
- 5 vrečk Panadon®-a (paracetamol) ali 1 steklenička sirupa Panadon®(paracetamol) - za otroke
- 10 tablet za razkuževanje vode
- 20 tablet medicinskega oglja
- 250 g jedilne sode
- 100 ml raztopine Betadine®(providon jod)

V zdravstveni knjižici morajo biti vpisana zdravila, katerih uporaba je kontraindicirana!