

Prva pomoč: povzetek navodil za ukrepanje

- Avtor: Eva Dolenc, mag. zdr. nege, mag. Damjan Slabe, prof. zdr. vzg.



Če oseba v primeru nezgode ali nenadnega obolenja potrebuje pomoč, moramo slediti korakom načrta nujnega ukrepanja, ki jih poznamo pod kratico VODDO.

V – varnost



Je najpomembnejša prvina pri reševanju. Zavarovati moramo sebe, poškodovanca in opazovalce. Šele potem se lahko približamo prizadetemu. Hujše poškodovanega ne premikamo, razen če mu grozi nevarnost.

O – odzivnost

Odzivnost preverimo tako, da prizadetega nežno stresemo za ramena in glasno vprašamo: »Ali ste v redu?«

!Če se odziva (je zavesten)

S pregledom ugotovimo ali je njegovo stanje tako resno, da je treba takoj obvestiti službo nujne medicinske pomoči (112), ali ga le napotiti k zdravniku. Ugotovimo lahko, da ima:

HUDO KRVAVITEV:

zaustavimo jo s pritiskom na krvavečo rano preko sterilne gaze, s čisto krpo, kosom oblačila. Kompresijsko obvezo naredimo s pripomočki iz kompleta za prvo pomoč. Kličemo 112. V primeru, da opazimo znamenja šoka (bledica, potenje, žeja, nemir, slabost, utrujenost ...) prizadetega poležemo, mu dvignemo noge ter ga nadzorujemo do prihoda ekipe nujne medicinske pomoči.

RANE:

te sterilno oskrbimo in obvežemo s pripomočki iz kompleta za prvo pomoč, ude imobiliziramo in poskrbimo za zdravniško pomoč. Nekatere rane, praske, odrgnine, opekline in oparine, kemične opekline ter ugrize pred sterilno oskrbo spiramo pod hladno vodo (z namenom, da odstranimo umazanijo ali hladimo poškodovano kožo).

POŠKODBE KOSTI IN SKLEPOV (zlomi, zvini, izpahi):

v primeru poškodb na roki naredimo imobilizacijo s pomočjo trikotnih rut iz kompleta za prvo pomoč ali z drugimi pripomočki, nato poskrbimo za zdravniško pomoč. V primeru zlomov ali izpahov na nogi kličemo 112. Zvine oskrbimo po kratici **PLOD** – počitek, hlajenje, obveza, dvig uda – in poskrbimo za zdravniško pomoč.

NENADNA OBOLENJA (huda prsna bolečina, možganska kap, epileptični napad, astmatičen napad in druga):

pokličemo 112 ali prizadetega napotimo k zdravniku, glede na resnost obolenja. Kadar sumimo, da se stanje prizadetega lahko poslabša, nemudoma pokličemo 112 in ga nadzorujemo.

!Če se ne odziva (je nezavesten)

D - DIHALNA POT:

Preden začnemo ugotavljati ali nekdo diha ali ne, je treba sprostiti dihalno pot. To naredimo tako, da prizadetemu zvrnemo glavo in mu dvignemo brado.

D - DIHANJE:

Pri sproščeni dihalni poti 10 sekund gledamo, poslušamo in poskušamo občutiti, ali prizadeti diha. Če prizadeti **diha normalno**, vendar je nezavesten, ga namestimo v **stabilen bočni položaj za nazavestno osebo**. Pokličemo 112, preverimo in oskrbimo morebitne druge poškodbe, prizadetega zavarujemo pred vremskimi vplivi in ga nadzorujemo do prihoda ekipe nujne medicinske pomoči.

Če dihanje ni prisotno ali zaznamo samo občasne vdihe, pokličemo 112 in nemudoma pričnemo s **temeljnimi postopki oživljanja** v razmerju 30

stisov prsnega koša in 2 vpiha. Stise prsnega koša izvajamo na odraslih tako, da položimo dlani eno preko druge na sredino prsnega koša, se nagnemo nad prizadetega in z iztegnjenimi komolci pritiskamo toliko, da se prsni koš vda za 5 do 6 centimetrov, s hitrostjo približno 2 stisa na sekundo.

Umetno dihanje izvajamo ob sproščeni dihalni poti, s prsti ene roke stisnemo nosnici prizadetega, z drugo mu dvigamo brado ter s tehniko usta na usta vpihnemo zrak v prizadetega. Oživljamo nepretrgoma do prihoda službe nujne medicinske pomoči, do vzpostavitve dihanja oz. dokler zmoremo.

Kadar imamo v bližini avtomatični zunanji defibrilator (AED), ga uporabimo tako, da sledimo navodilom naprave.

ZAPORA DIHALNE POTI ZARADI TUJKA - Pri blažji obliki žrtev kašlja – žrtev spodbujamo da še kašlja. Pri življenjsko nevarni zapori, ko zaradi tujka žrtev ne more kašljati, izvajamo udarce po hrbtu ter stiske v zgornji del trebuha.

O – OBVEŠČANJE

Kadar potrebujemo pomoč, pokličemo številko 112 – evropsko številko za klic v sili. Operater v regijskem centru za obveščanje bo naš klic preusmeril na ustrezno službo za pomoč: nujno medicinsko pomoč, gasilce, gorske reševalce ...

Z ustreznimi ukrepi prve pomoči preprečimo poslabšanje zdravstvenega stanja ali celo rešimo življenje! Poskrbite tudi za obnovitev znanja prve pomoči, s predhodnimi praktičnimi vajami bo vaša pomoč učinkovitejša!