

Прилог 1 – Упутство и поступци за пружање прве помоћи

1. Упутство о начину пружања прве помоћи

У случају несреће и повреде на раду потребно је имати јасан план корака које ћете предузети:

1) Сачувајте прибраност

Уколико сте јако узнемирени, потребно је да застанете на тренутак. Успорите и умирите дисање и сетите се поступака које је потребно применити.

2) Процените да ли је место несреће безбедно и отклоните постојеће опасности

Утврдите да ли постоји опасност која може угрозити вас или остале присутне на месту несреће (механичка опасност, изливање опасне течности или испуштање гаса, опасност од експлозије, пожара, рушења, затрпавања, од опасног дејства електричне струје и сл.). Уколико је потребно обавестите специјализоване службе да отклоне извор опасности. Ангажујте некога од присутних да вам у томе помогне.

3) Процените да ли је некоме озбиљно угрожен живот. За сваког повређеног утврдите:

(1) Да ли је свестан?

(2) Да ли му је дисајни пут проходан?

(3) Да ли дише?

(4) Да ли видљиво јако крвари?

(5) Да ли сме да се помера?

4) Пружите неопходне мере прве помоћи најугроженијима

Хитно пружање помоћи потребно је код особа са срчаним застојем, особа без свести, особа којима је угрожено дисање и особама које јако крваре.

5) Обавестите надлежне хитне службе (службу хитне медицинске помоћи, полицију)

Шта треба да саопштите хитној служби:

(1) Ко зове (представити се), одакле зовете и са ког броја телефона;

(2) Где се несрећа догодила (дати што прецизнију локацију);




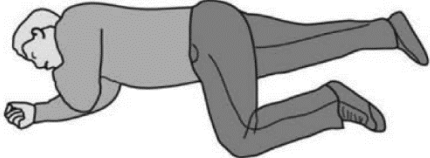
(3) Шта се десило (да ли има повређених, да ли прети нека опасност од избијања пожара или др.);

(4) Колико има повређених лица и да ли је неко у животној опасности.

6) Останите уз повређене и брините о њима до доласка хитних служби.

2. Основни поступци пружања прве помоћи




2.1. Поступак са особом без свести

<p>1. Покушајте да успоставите контакт са повређеним.</p> <p>Обратите се гласно и разговетно:</p> <ul style="list-style-type: none">- Да ли сте добро?- Да ли ме чујете?- Отворите очи!	
<p>2. Ако особа не реагује, отворите јој дисајни пут.</p> <p>Изведите то на следећи начин:</p> <ul style="list-style-type: none">- притисните чело дланом једне руке и- подигните врх браде са два прста друге руке.	
<p>3. Проверите да ли особа дише. Приближите се лицу жртве, затим:</p> <ul style="list-style-type: none">- посматрајте покрете грудног коша,- слушајте дисајни шум,- осетите дах на свом образу.	
<p>4. Ако особа дише, поставите је у бочни положај за опоравак.</p> <p>Позовите службу хитне помоћи.</p> <p>Обезбедите да дисајни пут буде проходан и стално пратите дисање жртве.</p> <p>Покушајте да утврдите узрок бесвесног стања.</p>	

2.2. Поступак са особом без свести и дисања – мере оживљавања

<p>1. Ако је особа без свести и дисања, одмах обавестите службу хитне помоћи и започните мере оживљавања (кардиопулмоналне реанимације).</p>	
<p>2. Извршите 30 притисака на грудни кош жртве</p> <ul style="list-style-type: none">- Поставите руке на средину грудног коша тако да длан једне руке стоји преко другог вашег длана и да вам руке буду опружене у лакту,- Извршите 30 притисака на грудни кош потискујући га за 5-6 cm, брзином 100 до 120 у минути.	
<p>3. Дајте два удаха жртви вештачким дисањем</p> <ul style="list-style-type: none">- Затворите прстима нос жртве,- Прислоните своја уста преко уста жртве и удувајте један свој нормалан удах. Пратите да ли се при томе подиже грудни кош жртве,- Сачекајте да се грудни кош спусти и поновите удувавање.	
<p>4. Наставите поступак оживљавања до доласка хитне службе</p> <ul style="list-style-type: none">- Понављајте циклус 30 притисака на грудни кош и 2 удувавања „уста на уста“. <p>Уколико не можете или не желите да дајете вештачко дисање, онда вршите само масажу срца ритмичним притисцима на грудни кош жртве брзином од 100 до 120 у минути.</p>	 <p>30:2</p>

2.3. Заустављање крварења

<p>1. Ако особа јако крвари учините следеће:</p> <ul style="list-style-type: none">- помозите јој да легне,- извршите директан притисак на рану, преко газе у заштитним рукавицама.	 An illustration showing a woman kneeling and assisting a man to lie down on the ground. She is supporting his back and legs.
<p>2. Поставите компресивни завој (у даљем тексту упутства погледати начин постављања компресивног завоја).</p>	 An illustration showing a woman kneeling and applying a bandage to the arm of a man lying on the ground. She is holding the bandage with both hands.
<p>3. Поставите особу у положај аутотрансфузије.</p> <p>Након тога:</p> <ul style="list-style-type: none">- контролишите да ли крв пробија завој тј. да ли је крварење заустављено,- проверите да ли је угрожена циркулација испод места превијања,- пратите дисање и пулс повређене особе.	 An illustration showing a man lying on his back with his legs raised and supported by a table. A woman is kneeling at his side, applying a bandage to his arm. This is the Trendelenburg position.

2.4. Компресни завој

Компресни завој се користи у првој помоћи за заустављање јаких крварења.


Поставићете га на следећи начин:

<p>1. Преко ране поставите стерилну газу.</p>	
<p>2. Преко газе поставите неразвијену ролну завоја тачно изнад места крварења (завој или други одговарајући материјал).</p>	
<p>3. Довољно притискајући постављени завој, превијте рану.</p>	
<p>Овако постављен завој директно врши притисак на повређени крвни суд у рани, па ће крварење бити заустављено.</p> <p>Ако крв пробије све слојеве компресивног завоја и појави се на површини, притисак се може појачати још једним завојем.</p>	

Није препоручљиво да компресивни завој стоји дуже време (оптимално је 2 до 3 сата).

Компресивни завој се никада не поставља на врат!

2.5. Заустављање крварења из носа

<ol style="list-style-type: none">1. Помозите особи да заузме седећи положај са главом лако нагнутом према напред.2. Реците јој да притисне ноздрве са два прста.3. Упутите је да дише на уста, да не кашље, не шмрче и не гута крв.4. Дајте јој чисту марамицу или сличан материјал да се брише.	
--	--

Крварење из носа би требало да престане за 10-ак минута. Ако крварење траје дуже од 30 минута, треба обезбедити транспорт повређеног у здравствену установу у положају у коме му је пружана помоћ.

2.6. Поступак код тровања

Отрови су материје које својим саставом или количином унетом у организам доводе до поремећаја грађе и функције ткива и органа. Отров се може унети у организам путем органа за варење, преко дисајних путева и преко коже и слузокоже.

Опште мере прве помоћи код тровања:

- 1) Идентификовати отров (према оригиналном паковању, изгледу, мирису отровне материје или начину понашања отроване особе).
- 2) Прекинути контакт отрова са организмом.
- 3) Обавестити одговарајућу хитну службу.
- 4) Применити специфичне мере прве помоћи према инструкцијама за дату врсту отрова.
- 5) Пратити свест и дисање отроване особе. У случају погоршања стања (губитак свести, престанак дисања) применити одговарајуће мере прве помоћи.

Поступак прве помоћи код тровања у зависности од начина уноса отрова:

- 1) Ако је у питању унос отрова на уста, упутно је изазвати повраћање код отроване особе осим ако су у питању корозивне материје. Поступак понављати до добијања бистрог садржаја без мириса. На крају размутити 30 грама активног угља у чаши воде и

дати унесрећеном да попије. Напомена: Не смете изазивати повраћање код деце млађе од пет година, особа са менталним поремећајем, особа са поремећајем свести, као и код стања шока.

2) Ако је отров унет инхалацијом (удисањем) прва помоћ подразумева да се отрована особа најхитније изведе или изнесе на чист ваздух. Обратити пажњу да ли у устима има страног тела (садржај) и одстранити га. Пажљиво пратити дисање.

3) Ако је у питању контаминација коже, уклонити одећу са контаминираним делом и кожу обилно испирати текућом водом. Не примењивати хемијске антидоте и добро пазити да не контаминирате себе.

4) Ако је у питању контаминација очију раздвојити очне капке и испирати очи благим млазом текуће воде у трајању од 15-30 минута. Забрањено је стављати хемијске антидоте у очи!

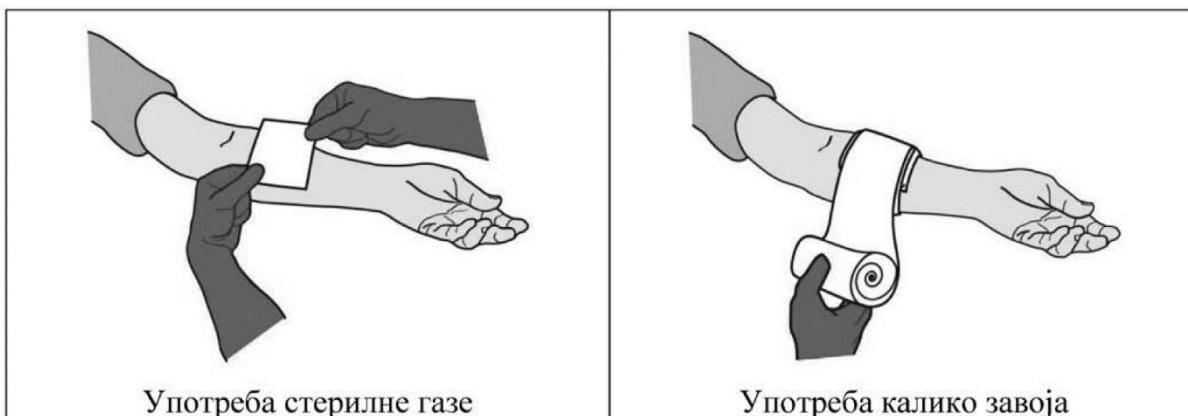
Када обавештавате хитну помоћ, важно је знати да им се тада мора пренети што више информација о отрову, да би могли да се припреме за одговарајућу интервенцију! Било би корисно пренети следеће информације:

- 1) физичко стање отрова – гас, течност, чврста супстанца;
- 2) мирис отрова;
- 3) заштићени назив отрова;
- 4) декларисана намена отрова;
- 5) прочитати делове или цео састав отрова с етикете;
- 6) упозорење о томе да ли је отров запаљив или не.

3. Упутство за коришћење средстава и опреме за пружање прве помоћи

1) Стерилна газа служи за покривање површине ране. При коришћењу стерилне газе не смеће додиривати онај део газе који се непосредно ставља на рану. Фиксирање газе се врши завојном траком калико завоја или троуглом марамом. При коришћењу стерилне газе, одаберите ону величину која може да обухвати површину ране у целини. За покривање рана које више крваре, користите стерилну газу од 1/2 и 1 т, јер она има више слојева и има добра упијајућа својства.

2) Калико завој спада у нестерилни завојни материјал и служи за фиксирање материјала којим је покривена рана, за контролу крварења (компресивни завој) или за имобилизацију повређеног дела тела. При употреби завоја, изаберите ону ширину завоја која одговара делу тела који желите да превијете.



3) Троугла марама служи за фиксацију материјала којим се прекрива рана. Најпогоднија је за брзо превијање повреда поглавине, шаке, стопала или колена. Троугла марама се такође користи као средство за имобилизацију повређеног дела тела. Троугла марама је произведена од памучног материјала, растегљива је по својој бази, тако да лако пријања уз део тела који желимо да покријемо.



4) Лепљиви фластер са јастучићем се користи за покривање малих посекотина и огреботина. Садржи јастучић од газе или целулозе који је постављен на лепљив фластер. Приликом постављања, очистите и осушите кожу у околини ране, како би лепљиви део добро приањао на кожу.

Лепљиви фластер на котуру се користи за причвршћивање компреса газе, код мањих повреда, код којих се не користи завој. Може се користити и за фиксирање завршног краја завоја или троугле мараме (уместо игле сигурнице).

5) Маказе са заобљеним врхом служе за сечење одећа по шаву, да би се рана на телу учинила доступном (не треба оштетити одећу повређеног, ако то није неопходно у циљу збрињавања!). Маказе такође могу да се користе и за сечење завојног материјала, фластера или слично.

6) Руквице се користе као заштита од преношења инфекције са повређеног на особу која пружа прву помоћ и обрнуто. Врло је важно користити их приликом збрињавања рана.