

PRVA POMOČ

Prva pomoč je oskrba poškodovanca na kraju nezgode od trenutka nesreče do predaje strokovnemu osebju.

PRIPOMOČKI: - obvezilni material

- razni predmeti iz okolice(zložen časopis, torbice, bunde, deke, pregrinjala,...)

Če je več ponesrečencev oskrbimo tiste, ki so najbolj deležni pomoči.

Cilji pp: - ohraniti življenje

- preprečiti poslabšanje stanja
- priskrbeti čim prej strokovno oskrbo; 112 (kdo, kje, kaj, koliko poškodovancev, kdaj, **SLUŠALKE NE IZKLOPIMO PRVI!!!**)

TRIAŽA (triažni vrstni red za reševanje ponesrečencev):

- najprej rešujemo ponesrečence, ki so v neposredni nevarnosti (nezavest, nezavest brez prisotnosti dihanja, poškodovani, ki hudo krvavijo – šprica ali lije iz rane(hitro ukrepat pri takem primeru), tiste , ki so v šoku, zastrupjenje)

- poškodovance, ki imajo rane in niso življensko nevarne
- nato poškodovance z zlomljenimi kostmi

NEZAVEST

Nezavestnega poškodovanca, ga najprej pokličemo(gospa,gospod), nato stresemo in uščipnemo, če ni nobenih odzivov gre za nezavest. V takem primeru, damo ponesrečencu glavo nazaj (pretok kisika v pljuča, jezik se dvigne). Nato damo uho na usta in pogled usmerimo proti prsnemu košu, da vidimo če diha. Če dihanje zaznamo, damo ponesrečenca v bočni položaj in pokličemo 112.

BOČNI POLOŽAJ

Poškodovančevo roko na naši strani odročimo, primero nasprotno roko, ki jo držimo za komolec povlečemo k sebi. Nogo na isti strani nasprotne noge primemo za koleno in poškodovanca položimo na bok. Koleno tiste noge, ki smo jo premaknili, mora biti koleno na tleh. Glavo damo nazaj.

PONESREČENEC, KI NE DIHA -> OŽIVLJANJE

Ponesrečencu damo glavo nazaj, ko ugotovimo, da poškodovanec ne diha pokličemo strokovno pomoč (112). Med tem časom začnemo z masažo srca. Peto dlani položimo na **SREDINO PRNSEGA KOŠA**. Z iztegnjenimi rokami se nagnemo naprej in pritiskamo 30x proti hrbtenici. Po 30x pritiskih 2x vdihnemo na usta. Nato spet 30masaž 2udiha. To delamo dokler ne vidimo, da poškodovanec zadiha, (kadar začne dihat ga damo v bočno položaj in opazujemo dihanje) dokler se ne utrudimo in dokler ne prida strokovna pomoč. Frekvenca je 100x na minuto. Upogib pri masaži srca pri odraslem človeku je od 4cm do 5cm.

Razmerje pri masaži srca: 30 masaž srca 2 vdiha

Pri utopljenih in otrocih je najprej 5 vdihu 30 masaž 2 vdiha potem normalno naprej 30 masaž in 2 vdiha.

Vdih v pljuča traja 1sekundo

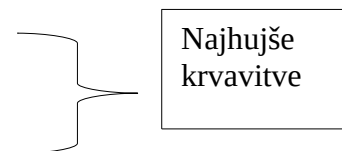
Če oživljamo nekoga, ki ga ne poznamo je bolje, da si usta zaščitimo z folijo ali z zložencem.

Tujek v ustih ali jezik, ki prekriva sapnik zapira dihalno pot.

HUDE KRVAVITVE

Krvavitve si sledijo po naslednjem triažnem redu:

- vratna arterija
- podpazdušna arterija (držimo z prsti navrzgor)
- arterija v dimljah (držimo z pestjo-> ROČEN PRITISK)



Človek lahko izkrvavi v 2-5min. Na krvavečo rano je dovoljeno pritisniti z golimi pestmi do prihoda reševalce, v slučaju če nimamo gaze.

Ostali deli: - iz **roke**; npr.zapestje (stisnemo žilo v nadlahti v kost ali v podpazduhi) nato sledi **KOMPRECIJSKA OBVEZA**; rano povijemo z ovojem, ki ima gazo, 2x ovijemo okoli roke, nato vzamemo drugi povoj, ga položimo na krvavečo rano in povijemo z tistim povojem, ki ima gazo. Ovito roko damo v roko pestvovalko, ki jo vzdignemo nad nivo srca

- iz **noge**; (stisnemo žilo ob kost v dimljah ali pa komprecijsko povijemo)

HUDE NOTRANJE KRVAVITVE

ODTRGANINA; npr.odtrgana golen (ESMARCHOVA OBVEZA)

Npr.odtrgana roka (prvi reševalec prime v podpazduhi za žilo oziroma v dimljah, drugi reševalec pa povije z trikotno ruto tik nad odtrganino. 3x zavežemo-trije vozli. Nato vzamemo palčko ali svinčnik, damo v prvi vozle in zavivamo dokler se krvavitev ne ustavi. Vzamemo povoj in ovijemo okoli palčke in roke, da palčka ne bi padla. Pri iztrgani goleni, damo noge v zrak.)

Odrtrgani del kože damo v vrečko, to vrečko pa damo v vrečko z ledom in vse skupaj damo v vrečko.

Taka obveza je lahko nameščena NAJVEČ 2h. po 2h začne del pod obvezo umirat. Tako obvezo lahko naredimo s pasom, rokavom, kravato. Nesmemo ga pa narediti z žico, povojem.

Pri odnesitvi prsta na debelo položimo gazo na rano in povijemo z povojem.

Gazo z odnesenim prstom damo v vrečko to vrečko v vrečko z lesom.

POLOŽAJI POŠKODOVANECV:

- pri hudi krvavitvi(pod nogami podložimo kako deko)
- huje prizadeti (bočni položaj)
- poškodba oprsja (pol sedeč položaj- olajšano dihanje)
- poškodba trebuha (rahlo položimo nekaj pod hrbtom in pod nogami)
- poškodba glave, če je ponesrečenec pri zavesti(podložimo glavo)
- poškodba obraza (bočni položaj z glavo naprej zaradi krvi)

NOTRANJE KRVAVITVE

Ko bomo videli nezgodo kakšna je, bomo pomislili na notranje krvavitve

Znaki notranje krvavitve: - bledost

- hladen pot
- hiter in slabo tipljiv utrip žile (srce skuša pridobiti izgubljeno kri NITKAST PULZ)
- pospešeno in plitvo dihanje
- utrujenost
- žejnost

ŠOK: odpoved krvnega obtoka

Poznamo: - poškodbni šok

- opeklinski šok (izguba tekočine skozi opeklino)

v slučaju, če šokiranec pade v nezavest, ga damo v bočni položaj, čene je potrebno oživljanje.

ZASTRUPITEV Z CO

Npr. avto v zaprti garaži v prostem teku (zrak se nasiči z CO in grozi zadušitev)

- V tunelih (slaboprezračeni predori)
- Dotrajne peči – cevi (odvod v dimnik)

Znaki zastrupitve: glavobol, vrtoglavica, siljenje na bruhanje

Značilna **roza barva obraza**

Primer: v garaži avtomobil prižgan v prostem teku je noter zastrupljenec. Kako ga rešujemo?

- v garažo vstopimo kadar nekdo ve, da smo vstopili noter
- poškodovanca odvlečemo na varno
- pazimo, da v garažo ne vstopimo z cigareto, ognjem. Luči v prostoru ne odpiramo
- preden gremo v prostor zunaj vdihnemo zrak, ko pridemo noter poškodovanca čim prej odvlečemo na varno
- ko ga privlečemo na varno pogledami če diha, v primeru da poškodovanec diha ga položimo v bočni položaj in pokličemo 112
- če poškodovanec NE DIHA, takoj pokličemo 112 in začnemo z masažo srca(30:2)

OPEKLINE

Delimo jih glede na izvor: - z ognjem, plamenom

- z vročimi tekočinami(olje voda); - oparine

- kemične(baze,kislina)

z plamenom

primer.od pasu gor gori(poškodovanca zavijemo v odejo,plašč. Povaljamo ga po tleh. Obleke, ki jih ima na sebi ne slečemo in ga niti ne polivamo z vodo. Ko ogenj pogasimo ga polivamo z vodo od **30min-60min.** na koncu opečene dele telesa pokrijemo z ALUPLASTOM obrnemo z aluminijasto plastjo na opeklino. Če imamo premalo tega materiala, opeklino pokrijemo z gazo in jo povijemo. Obraza **ne povijamo**, vendar ga samo HLADIMO). Opečeno dlan s prsti, povijemo vsak prst posebej. Če poškodovanec cel gori in da je pri zavesti ga damo v pol ležeč položaj.

Z tekočinami

Pri opeklinah z tekočinami obleke slečemo. Postopek je nato enak kot pri navadnih opeklinah z ognjem.

Kemične opekline polivamo z vodo. Opečeno roko kasneje povijemo in **IMOBILIZIRAMO**

Opekline, ki zajamejo več kot 1/3 telesa so življenjsko nevarne

Opekline gledamo po **PRAVILU DEVET**; -glava9%, 1dlan 1%, vsaka roka 9%, sprednji del trupa 2x9%, hrbet 2x9%, noga 2x9%, spolovila 1%

REŠEVANJE UTOPLJENCA

Utopljenca naj rešuje dober plavalec, ki ga gre reševati čim bolj slečen in sezut.

Reševalec naj gre na hrbtno stran utopljenca, roko mu da okoli vratu, z drugo roko pa plava proti obali(kopnem). Če utopljenec ne diha, je potrebno takojšnje oživiljanje (5vdihov, 30masaž, 2vdih, 30masaž, 2vdih...)

POHLADITEV

Temperaturni razponi: - 35do32 lažja pohladitev

- **32do28 zmerna pohladitev**
- manj kot 28 huda pohladitev

omrzline samo sterilno povijemo

ZASTRUPITEV Z PETROLEJSKIMI DERIVATI

1. poškodovanca odmaknemo s kraja ter ga opazuje.(pokličemo 112)

VROČINSKA KAP(toplotni udar)

Lahko jo dobimo v: - zaprtih prostorih

- lahko jo doživijo planinci, ki so fajn oblečeni, zaradi fizičnih naporov poškodovanca z vročinsko kapjo prepoznamo po tem, da postaja **RDEČ** v obral in **ZABUHEL**. V takem primeru polagamo na osebo mrzle obkladke.

DUŠENJE S TUJOKM

Pri tem je potrebno takoj ukrepati!!!

- Če si poškodovanec s tujkom le delno zapre dihalno pot, ga je potrebno udariti po hrbtu vmes lopatic
- Če si poškodovanec s tujkom popolnoma zapre dihalno pot, ga moramo 5x potolči med lopaticami, nato sklenemo roke pod prsnim koš in sunemo gor k žlički proti sapniku 5x – **HEIMLICHOV PRIJEM**
- V primeru, da se otrok duši s tujkom, ga obrnemo z glavo navzdol in tolčemo med lopaticami. Ponavadi otroka, ki se nam duši ga položimo na naše noge

IZBITI ZOB

Če gre pri poškodbi za izbiti zob, damo očiščen izbiti zob nazaj na svoje mesto. Med čeljusti damo gazo ali robček stisnemo čeljusti fajn med seboj in gremo nujno do zobozdravnika.

BARVE OBRAZA PRI NESREČAH: - krvavljenje (bleda barva obraza)

- dušitev (modra barva obraza)
- zastrupitev z CO (rožasta barva obraza)

RANE

Rane stelirno povijemo tako, da rana ne drsi z obveze. Povijamo zmeraj **PROTI SRCU**.

Poznamo: - odtrganina

- raztrganina
- zmečkanina
- ubodnina
- ugriznina
- strelna rana

Ugriznine moramo nujno sprati z vodo. Hude rane pustimo, jih ne tikamo, jih samo pokrijemo

KORONARNA BOLEZEN (infarkt)

Prepoznamo jo po tem, ko se poškodovani drži za prsi in pravi, da ga v pljučih boli. Takega poškodovanca damo v pol sedeč položaj zaradi lažjega dihanja in mu razrahljamo obleko. V takem primeru poškodovancu prebrskamo žepe, če ima slučajno kakšno tableto za to bolezen.

Poškodovanca z možgansko kapjo prepoznamo po: - težko diha

- jezik ga ne uboga
- izgublja ravnotežje
- dvojno vidi

Pri tej poškodbi, ohromi ena stran telesa, povesijo se uči in usta. Značilna sta tudi glavobol in nezavest.

Najbolj ogroženi vozniki so med starostjo od 18 – 34 let.

OFENZIVEN voznik je tisti voznik, ki je agresiven, napadalen, ne upošteva nobenih pravil, predpisu.

DEFENZIVEN voznik je pa tisti voznik, ki je strpen, pošten, ki upošteva pravila, predpise.

Utrujenost, alkohol, razna zdravila, droge, bolezni škodujejo pri vožnji.

Po 3h normalne vožnje v lepem vremenu, ravni cesti in podobno je potreben 30min aktiven počitek.

V neugodnih razmerah pa je potreben 30min aktiven počitek pa po 2h vožnje. V aktivnem počitku spijemo kozarec osvežilne brezalkoholne pijače, se sprehodimo, nadihamo svežega zraka, ...

Alkohol **podaljša** reakcijo na cesti, ponavadi povzroči tudi

HALUCINACIJO(privide)

TRIGONIKI: - *obarvan trikotnik* pomeni absolutno prepoved vožnje (po 12h zaužitega zdravila)

- samo *obrisan trikotnik* pa je relativna prepoved vožnje, vendar je pogojna, saj lahko slabo vpliva na vožnji

POŠKODBE KOSTI IN ZLOMOV

Zlom; lahko je zaprti odprti ali kompliciran

Zvin; glavica skoči iz ponvice ven potem skoči nazaj na svoje mesto

Izpah; glavica skoči iz ponvice in ostane tam ne skoči nazaj na svoje mesto

Pri odprtem zlomu je potrebno odstraniti obleke, očistiti in nato imobilizirati ud. Poškodovane kosti mobiliziramo, saj s tem zmanjšamo bolečino in zmanjšamo nadaljne poškodbe. Kadar sumimo, da gre za poškodbo kosti (bula, deformiranost, slišanje kosti), ravnamo tako kot da je poškodba, čeprav je tudi lahko ni.

OSKBRBA POŠKODOVANEGA ZAPESTJA; rolo časopisnega papirja damo pod poškodovano roko, tako da časopisni papir sega do komolca. Z enim trakom gremo pod opornico in pri prstih prekrizamo in končamo pri zapestju. Nato vzamemo še en trak, ki ga namestimo za rano, vzamemo še en trak, ki ga pa namestimo pred rano. Ko to naredimo, damo roko v ruto pestvovalko. V primeru, da nimamo ne časopisnega papirja ne kakšne deske pri sebi, damo roko vsaj v ruto pestvovalko.

OSKRBA ZLOMA PODLAHTNICE; z enim trakom nad podlahtnico in zavežemo na drugi strani pod pazduho. Roko damo v ruto pestvovalko. Če je zlomljena nadlahtnica, damo roko prav tako v ruto pestvovalko in z enim trakom gremo pod zlom, z drugim nad zlom in zavežemo na drugi strani pod pazduho.

Pri **poškodbi komolca** roke ne premikamo, vendar jo v tistem položaju kot je oskrbimo. Z povojem gremo okoli zapestja, naredimo zanko in zavežemo okoli vratu.

Zlom reber; poškodovanca damo v pol sedeč položaj, če poškodovancu ta položaj ne ustreza, ga pustimo v tistem položaju, ki mu ustreza.

Zlom golenice; poškodovano kost imobiliziramo ob zdravo nogo (z povojem naredimo osmico okoli gležnjev, naslednji trak pred poškodbo, nato z drugim trakom za poškodbo in na koncu še povežemo stegna skupaj).

Zlom, zvin ali ispah gležnja; odejo zložimo v trak in jo ovijemo v črki u okoli stopal in ovijemo. Prizadele dele obložimo, ker noga zateka. Pri poškodbah ne damo poškodovancu za pit, ker je lahko potrebna operacija.

HRBTENICA IN STEGNJENICA

Če ima poškodovanec poškodovano hrbtenico ali stegenico, poškodbe ne tikamo ampak jo prepustimo strokovnjakov. V izjemnih primerih lahko (ko reševalci ne bi uspeli priti do kraja nesreče). Takrat bi moralo imeti desko, da bi poškodovanca previdno položili gor. V takih primerih morajo biti najmanj 4reševalci, da vsak prime svoj del telesa in da vsi isto časnopoložijo poškodovanca na desko. Takemu prijemu pravimo **RAUTKOV PRIJEM**.(prenos ponesrečenca iz nevarnega območja na varno območje)