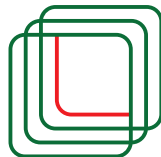


PRIMUL AJUTOR –
ESTE SĂNĂTOS ȘI SIMPLU

MINI GHID

RO

COLOANA SĂNĂTĂȚII 2.0



FUNDACJA
EDUKACJA
ZDROWIE
BEZPIECZENSTWO



PRIMUL AJUTOR - ESTE SIMPLU MINI GHID

Manualul de prim ajutor prezintă secvența acțiunilor legate de resuscitarea cardiopulmonară (RCP), utilizarea unui defibrilator extern automat (DEA), așezarea victimei în poziție laterală de siguranță (PLS) și procedurile în caz de sufocare (înecare).

Toate informațiile privind RCP și utilizarea DEA sunt în conformitate cu directivele în vigoare ale Consiliului European de Resuscitare.

RESUSCITAREA CARDIOPULMONARĂ (RCP)



VEDEȚI O PERSOANĂ ÎNTINSĂ PE JOS

Uitați-vă în jur și evaluați dacă este sigur. Verificați dacă nu există amenințări precum: incendiu, contaminare, electrocutare, câini de pază care își protejează stăpânul etc.

Dacă ajutați în caz de accident rutier:

- parcați vehiculul astfel încât nimeni să nu intre în dumneavoastră și porniți luminile de avarie,
- puneți-vă vesta eflectorizantă,
- instalați triunghiul de presemnalizare,
- luați din vehicul stingătorul de incendiu, trusa de prim ajutor și mănușile de protecție.

Asigurați propria siguranță și siguranța victimei.

VERIFIC SIGURANȚA

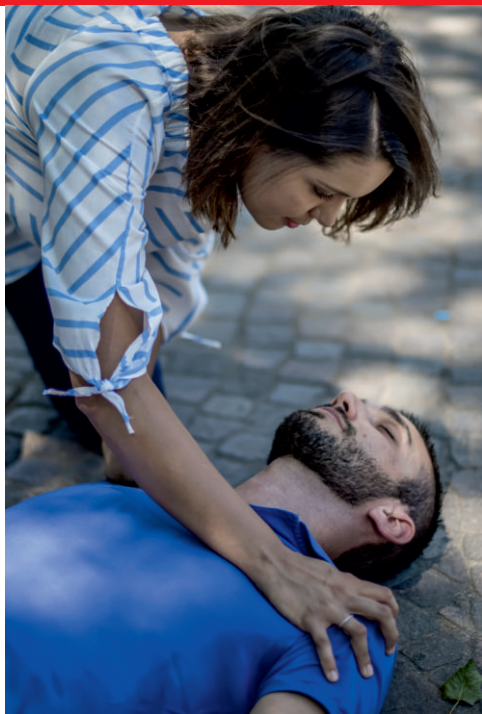
RESUSCITAREA CARDIOPULMONARĂ (RCP)

Scuturați ușor de umeri și întrebați cu voce tare:

- „Ce s-a întâmplat?”,
- „Mă auzi?”,
- „Vă rog să deschideți ochii!”

Scuturând ușor de umeri, verificați dacă victima a reacționat: dacă vorbește, deschide ochii, dacă pe fața ei se vede o grimasă de durere, de uimire, de sperietură, dacă plânge...

Asigurați-vă dacă reacționează sau dacă reacția lipsește, adică dacă este conștientă sau inconștientă.



EVALUEZ CONȘTIENȚA

RESUSCITAREA CARDIOPULMONARĂ (RCP)



Sunați dumneavoastră sau desemnați o persoană dintre martori și cereți-i să cheme ambulanța și să aducă un DEA.

Cel mai bine este să faceți acest lucru conform exemplului de mai jos:

„Domnule, vă rog să chemați ambulanța, numărul de telefon este 112. Vă rog să spuneți că:

- **(UNDE):** în Sieradz la gara feroviară, lângă casa de bilete nr. 1
- **(CE S-A ÎNTÂMPLAT):** leagă un bărbat care este inconștient.
- **(CE FACEM):** Îi voi verifica respirația imediat. Dacă nu respiră, voi începe resuscitarea cardiopulmonară și voi trimite pe cineva după un defibrilator. După ce veți chema ambulanța, vă rog să-mi spuneți.”

ATENȚIE:

1. În timpul apelului, răspundeți la toate întrebările dispecerului.
2. Nu închideți apelul primul (dispecerul vă poate ajuta).

CHEM AMBULANȚA

RESUSCITAREA CARDIOPULMONARĂ (RCP)

În timpul așteptării conexiunii cu ambulanța, verificați dacă victima nu are obiecte străine în cavitatea bucală.

Scoateți-le, al nu faceți acest lucru „orbește”, pentru a nu le împinge mai adânc. Le puteți îndepărta doar atunci când sunt vizibile la prima vedere.

Apoi eliberați căile respiratorii: puneți o mână pe fruntea victimei, cu degetele celeilalte mâini ridicați-i maxilarul inferior. Înclinați capul victimei pe spate până la o rezistență sesizabilă.

ATENȚIE:

Această tehnică se aplică exclusiv persoanelor fără leziuni traumatiche.



ELIBEREZ CĂILE RESPIRATORII

RESUSCITAREA CARDIOPULMONARĂ (RCP)



Menținând căile respiratorii libere, apropiați-vă obrazul de gura victimei:

- simțiți pe obraz aerul expirat,
- ascultați sunetele respirației,
- observați mișcările cutiei toracice,
- acordați acestui lucru 10 secunde.

Dacă ați simțit 2 - 3 respirații:

Evaluare: Victima respiră normal.

Dacă ați constatat că respirația este slabă, greoaie, asemănătoare cu „înghițirea aerului de către pește”, este prezent hârâitul, apar convulsii sau nu sunteți sigur că victima respiră normal:

Evaluare: Absența respirației normale.

Transmiteți informațiile despre respirație dispecerului de pe ambulanță.

EVALUEZ RESPIRAȚIA

RESUSCITAREA CARDIOPULMONARĂ (RCP)



EVALUEZ RESPIRAȚIA

RESUSCITAREA CARDIOPULMONARĂ (RCP)



VICTIMA INCONȘTIENTĂ, NU RESPIRĂ

- Eliberați de haine cutia toracică a victimei,
- puneți baza palmei unei mâini pe mijlocul cutiei toracice,
- puneți a doua mână pe spatele primei,
- împlețiți degetele și ridicați-le ușor,
- apăsați cu brațele drepte,
- apăsați uniform, în ritm de 100-120/min.,
- adâncimea de apăsare 5-6 cm (la adulți),
- nu desprindeți mâinile de pe cutia toracică.

ACTIONAȚI ÎN CICLURI

30 
de compresii

EFFECTUEZ 30 DE COMPRESII TORACICE

RESUSCITAREA CARDIOPULMONARĂ (RCP)

- Eliberați căile respiratorii,
- este obligatoriu să folosiți o mască de protecție (mustiuc) pentru respirație artificială,
- strângeți nasul victimei cu degetul mare și cel arătător al mâinii de pe frunte,
- efectuați două ventilații de salvare:
 - faceți o respirație normală (nu adâncă), cuprindeți strâns cu buzele gura victimei și insuflați aer timp de aproximativ 1 secundă până la ridicarea cutiei toracice,
 - permiteți aerului să iasă din gura victimei, iar apoi efectuați a doua ventilație.

**DACĂ NU AVEȚI O MASCĂ DE PROTECȚIE,
EFECTUAȚI DOAR COMPRESII TORACICE
(atât cât puteți)**



2

2 ventilații

EFECTUEZ 2 VENTILAȚII DE SALVARE

RESUSCITAREA CARDIOPULMONARĂ (RCP)



**ESTE UȘOR DE UTILIZAT.
DACĂ ESTE DISPONIBIL,
UTILIZAȚI-L!**

- Respectați regulile de siguranță,
- porniți defibrilatorul, veți auzi comenzi vocale,
- executați-le, vă vor conduce pas cu pas,
- scoateți ambalajul cu electrozi din dispozitiv, rupeți-l și scoateți electrozii,
- de lipiți de pe suport primul electrod și lipiți-l în partea superioară a cutiei toracice dezgolite (partea superioară a cutiei toracice este zona din dreapta sternului, sub clavicula dreaptă),
- după lipirea primului electrod, dezlipiți de pe suport al doilea electrod și lipiți-l sub axila stângă a victimei,
- așteptați următoarele comenzi DEA.

DEFIBRILATOR EXTERN AUTOMAT (DEA)

RESUSCITAREA CARDIOPULMONARĂ (RCP)



LIPIREA ELECTROZILOR

RESUSCITAREA CARDIOPULMONARĂ (RCP)



- Îndepărtați-vă de victimă și nu o atingeți, pentru a nu perturba analiza ritmului cardiac,
- dacă starea victimei necesită utilizarea DEA, veți auzi: **„Defibrilare recomandată”**. Îndepărtați-vă și dumneavoastră,
- faceți un gest cu mâinile în direcția martorilor și spuneți cu voce tare: **„Vă rog să vă îndepărtați”,**
- veți mai auzi mesajul: **„Se încarcă, îndepărtați-vă de victimă”,**
- când DEA va fi gata de defibrilare, veți auzi: **„Apăsați butonul intermitent pentru a declanșa șocul”,**
- înainte de a apăsa butonul, îndepărtați-vă de victimă și spuneți cu voce tare martorilor: **„Vă rog să vă îndepărtați, va fi un șoc”,**

ANALIZA RITMULUI CARDIAC

RESUSCITAREA CARDIOPULMONARĂ (RCP)

- evaluați din nou propria siguranță și siguranța martorilor,

APĂSAȚI BUTONUL INTERMITENT



- După defibrilarea veți auzi:
***„Efectuați resuscitarea cardiopulmonară,
începeți compresiile toracice și ventilațiile
de salvare”.***

Acționați în cicluri de 30 de compresii și 2 ventilații de salvare (dacă nu aveți o mască de protecție, efectuați doar compresii toracice atât cât puteți),

- după două minute veți auzi următoarele comenzi vocale ale DEA.



DEFIBRILAREA

POZIȚIA LATERALĂ DE SIGURANȚĂ (PLS)



**VICTIMA INCONȘTIENȚĂ,
DAR RESPIRĂ**

ATENȚIE:

**Această tehnică se aplică exclusiv
persoanelor fără leziuni traumatiche.**

Așezați-vă în genunchi lângă victimă:

- asigurați-vă că picioarele și mâinile ei sunt întinse de-a lungul axei corpului,
- scoateți ochelarii victimei și verificați dacă nu are obiecte tari, ascuțite asupra ei (puneți-le în spatele capului victimei),
- mâna victimei (dinspre dumneavoastră) ridicați-o și îndoiți-o de la cot astfel încât palma să fie orientată în sus (poziția „Ave Cezar”)

PASUL 1

POZIȚIA LATERALĂ DE SIGURANȚĂ (PLS)

- A doua mână a victimei treceți-o peste cutia toracică și cu spatele palmei lipiți-o de obrazul ei dinspre dumneavoastră,
- mențineți mâna victimei lângă obrazul ei tot timpul.



PASUL 2

POZIȚIA LATERALĂ DE SIGURANȚĂ (PLS)



- Cu cealaltă mână luați piciorul îndepărtat al victimei de deasupra genunchiului și trageți-l în sus, astfel încât talpa să rămână pe suprafață și să fie trasă cât mai aproape de fesă,
- menținând în permanență mâna sub obraz, trageți de piciorul îndoit astfel încât victima să se întoarcă pe o parte spre dumneavoastră.



PASUL 3

POZIȚIA LATERALĂ DE SIGURANȚĂ (PLS)



- Stabilizați victima așezând piciorul de deasupra astfel încât articulațiile genunchiului și șoldului să fie îndoite în unghi drept,
- asigurați-vă că căile respiratorii ale victimei sunt libere și permeabile,
- regulat, în fiecare minut, verificați starea victimei – dacă ea continuă să respire,
- după 30 de minute (dacă este posibil) întoarceți victima pe cealaltă parte.

NOTE:

- **Nu folosiți poziția laterală de siguranță în caz de suspiciune de leziuni (în special, ale coloanei vertebrale).**
- **Femeia cu semne vizibile de sarcină se așază doar pe partea stângă.**

PASUL 4

SUFOCAREA



Despre sufocare (pătrunderea unui corp străin) se poate vorbi în cazul blocării parțiale sau totale a căilor respiratorii de către un corp străin, adică despre o obstrucție parțială sau totală a căilor respiratorii.

Unul dintre reflexele tipice ale persoanei care s-a înecat este tusea. Acesta este un reflex natural al organismului, o încercare de a scăpa de corpul străin care blochează căile respiratorii.

De aceea, la început încercați să încurajați persoana să se încline în față și să tușească.

Dacă acest lucru nu ajută...

PASUL 1

SUFOCAREA

Următoarele acțiuni constau în efectuarea a 5 lovituri între omoplați:

- stați în lateralul victimei,
- introduceți o mână sub cutia toracică a victimei și înclinați-o în față,
- cu cealaltă mână efectuați 5 lovituri clare în zona dintre omoplați,
- după fiecare lovitură verificați dacă a ieșit corpul străin în afară.



PASUL 2

SUFOCAREA



Dacă nici această măsură nu a adus rezultatul dorit și nu a dus la îndepărtarea corpului străin, efectuați 5 compresii în zona epigastrică (manevra Heimlich):

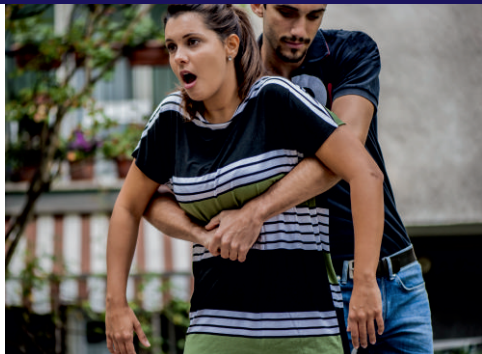
- stați în spatele victimei și cuprindeți-o sub axile,
- strângeți o mână în pumn și plasați-l în zona epigastrică (deasupra abdomenului), cealaltă palmă puneți-o peste prima, înclinați victima în față și apăsați brusc cu mâinile în direcția dumneavoastră și în sus, pe zona dintre buric și locul de îmbinare a coastelor.

PASUL 3

SUFOCAREA

Dacă acțiunile sunt ineficiente, iar starea victimei nu s-a schimbat, reveniți la cele 5 lovituri între omoplați.

- Alternați compresiile în abdomen și loviturile între omoplați până când corpul străin este îndepărtat sau victima își pierde cunoștința,
- în caz de pierdere a cunoștinței și absența respirației normale, chemați ambulanța, verificați dacă există un corp străin în cavitatea bucală, iar apoi începeți resuscitarea cardiopulmonară,
- continuați aceste acțiuni până în momentul recăpătării cunoștinței sau apariției semnelor de viață,
- dacă victima este inconștientă, dar începe să respire normal, treceți-o în poziție laterală de siguranță și controlați sistematic indicatorii de viață.



PASUL 4

ZAPAMĂTAȚI

- Înainte de acordarea ajutorului, gândiți-vă cu ce să începeți,
- nu vă apropiați de victimă până nu vă asigurați că este sigur, că nu există o amenințare pentru dumneavoastră, victimă sau cei care observă evenimentul,
- trecând la acțiunile de salvare, folosiți mănuși, iar pentru efectuarea ventilațiilor de salvare – mască de protecție pentru respirație artificială,
- dacă în timpul resuscitării este disponibil DEA, folosiți-l obligatoriu,
- nu lăsați victima singură.

EW EUROWAG

PARTENER PRINCIPAL

PATRONAJ DE ONOARE



Krajowa Rada
BEZPIECZEŃSTWA
RUCHU DROGOWEGO

Cartea este publicată în cadrul campaniei
de susținere a sănătății șoferilor profesioniști.

Exemplar gratuit