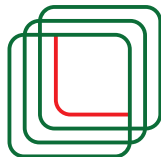


ПЪРВА ПОМОЩ – ТОВА Е ЛЕСНО

МИНИ РЪКОВОДСТВО

ЗАВИЙТЕ КЪМ ЗДРАВЕТО 2.0



FUNDACJA
EDUKACJA
ZDROWIE
BEZPIECZENSTWO



ПЪРВА ПОМОЩ - ТОВА Е ЛЕСНО МИНИ РЪКОВОДСТВО

Ръководството за първа помощ представя последователността на извършване на действията, свързани с кардиопулмонална реанимация (КПР), използването на автоматичен външен дефибрилатор (АВД), поставянето на пострадалия в безопасно (стабилно странично) положение и поведението в случай на задавяне.

Цялата информация относно КПР и използването на АВД е в съответствие с действащите препоръки на Европейския съвет по реанимация.

© Copyright by Centrum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Sp. z o.o.

Łódź 2026

КАРДИОПУЛМОНАЛНА РЕАНИМАЦИЯ (КПР)



ВИЖДАТЕ ЛЕЖАЩ ЧОВЕК

Огледайте се около себе си и оценете дали е безопасно.

Проверете дали няма опасности като: пожар, заразяване, токов удар, кучета пазачи, защитаващи стопанина си, и др. Ако помагате при пътнотранспортно произшествие:

- паркирайте автомобила си така, че никой да не се удари във Вас, и включете аварийните светлини,
- облечете светлоотразителна жилетка,
- поставете предупредителен триъгълник,
- вземете от автомобила си пожарогасител, аптечка и защитни ръкавици.

Осигурете собствената си безопасност и безопасността на пострадалия.

ПРОВЕРЯВАМ БЕЗОПАСНОСТТА

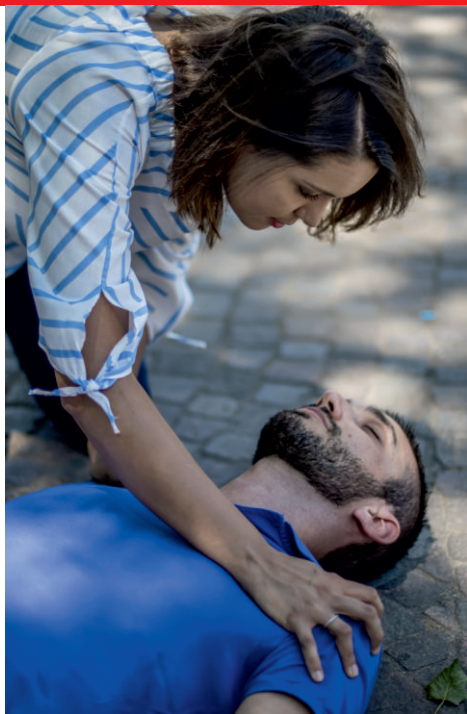
КАРДИОПУЛМОНАЛНА РЕАНИМАЦИЯ (КПР)

Внимателно разтърсете за раменете
и попитайте високо:

- „**Какво се случи?**“,
- „**Чувате ли ме, господине/госпожо?**“,
- „**Моля, отворете очи!**“.

Като разтърсвате внимателно за раменете,
проверете дали пострадалият е реагирал:
дали говори, отваря очи, дали на лицето му
се вижда гримаса на болка, изненада,
уплаха, дали плаче...

Уверете се дали реагира или тази реакция
липсва, което означава, че е в съзнание или
в безсъзнание.



ОЦЕНЯВАМ СЪЗНАНИЕТО

КАРДИОПУЛМОНАЛНА РЕАНИМАЦИЯ (КПР)



Обадете се сами или определете човек измежду свидетелите и го помолете да извика линейка и да донесе АВД. Най-добре е да направите това според посочения по-долу пример:

„Господине, моля извикайте линейка, телефонният номер е 112.

Моля, кажете, че:“

- **(КЪДЕ):** в Серадз на железопътната гара, до каса № 1
- **(КАКВО СЕ СЛУЧИ):** лежи мъж, който е в безсъзнание.
- **(КАКВО ПРАВИМ):** Ще проверя дишането му след малко. Ако не диша, ще започна CPR и ще изпратя някого за дефибрилатор. След като извикате линейка, моля кажете ми за това.“

ВНИМАНИЕ:

1. По време на разговора отговаряйте на всички въпроси на диспечера.
2. Не затваряйте телефона първи (диспечерът може да Ви помогне).

ВИКАМ ЛИНЕЙКА

КАРДИОПУЛМОНАЛНА РЕАНИМАЦИЯ (КПР)

Докато чакате връзка с линейката, проверете дали пострадалият няма чужди тела в устната кухина.

Извадете ги, но не правете това „насяпо“, за да не ги избутате по-дълбоко. Можете да ги отстраните само тогава, когато се виждат от пръв поглед.

След това възстановете проходимостта на дихателните пътища: поставете едната си ръка върху челото на пострадалия, с пръстите на другата ръка повдигнете долната му челюст. Наклонете главата на пострадалия назад до усещане на съпротивление.

ВНИМАНИЕ:

Тази техника се отнася изключително за лица без травматични увреждания.



ВЪЗСТАНОВЯВАМ ПРОХОДИМОСТТА НА ДИХАТЕЛНИТЕ ПЪТИЩА

КАРДИОПУЛМОНАЛНА РЕАНИМАЦИЯ (КПР)



Като поддържате дихателните пътища отворени, приближете бузата си до устата на пострадалия:

- усетете с бузата си издишвания въздух,
- слушайте звуците от дишането,
- наблюдавайте движенията на гръдния кош,
- отделете за това 10 секунди.

Ако сте усетили 2 - 3 вдишвания:

Оценка: Пострадалият диша нормално.

Ако установите, че дишането е слабо, трудно, подобно на „ловене на въздух от риба“, присъства хриптене, появяват се гърчове или не сте сигурни, че пострадалият диша нормално:

Оценка: Липса на нормално дишане.

Предайте информацията за дишането на диспечера на линейката.

ОЦЕНЯВАМ ДИШАНЕТО

КАРДИОПУЛМОНАЛНА РЕАНИМАЦИЯ (КПР)



ОЦЕНЯВАМ ДИШАНЕТО

КАРДИОПУЛМОНАЛНА РЕАНИМАЦИЯ (КПР)



ПОСТРАДАЛИЯТ Е В БЕЗСЪЗНАНИЕ, НЕ ДИША

- Освободете от дрехи гръдния кош на пострадалия,
- поставете основата на дланта на едната си ръка в средата на гръдния му кош,
- поставете втората си ръка върху тилната страна на първата,
- сплетете пръстите си и леко ги повдигнете нагоре,
- натискайте с изправени ръце,
- натискайте равномерно, с темпо 100-120/мин.,
- дълбочина на притискането 5-6 см (при възрастни),
- не отделяйте ръцете си от гръдния кош.

ДЕЙСТВАЙТЕ НА ЦИКЛИ

30

притискания



ИЗВЪРШВАМ 30 ПРИТИСКАНИЯ НА ГРЪДНИЯ КОШ

КАРДИОПУЛМОНАЛНА РЕАНИМАЦИЯ (КПР)

- Възстановете проходимостта на дихателните пътища,
- задължително използвайте защитна маска-платно (мундшук) за изкуствено дишане,
- запушете носа на пострадалия с палеца и показалеца на ръката, намираща се на челото,
- извършете две спасителни вдишвания:
 - направете нормално вдишване (не дълбоко),
 - обхванете плътно с устните си устата на пострадалия и вдухвайте въздух в продължение на около 1 секунда до повдигане на гръдния кош,
 - позволете на въздуха да излезе от устата на пострадалия, а след това извършете второто вдишване.

**АКО НЯМАТЕ ЗАЩИТНА МАСКА, ИЗВЪРШВАЙТЕ
САМО ПРИТИСКАНИЯ НА ГРЪДНИЯ КОШ
(толкова, колкото можете)**



2

ВДИШВАНИЯ

ИЗВЪРШВАМ 2 СПАСИТЕЛНИ ВДИШВАНИЯ

КАРДИОПУЛМОНАЛНА РЕАНИМАЦИЯ (КПР)



ТОЙ Е ЛЕСЕН ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ.
АКО Е НАЛИЧЕН, ЗАДЪЛЖИТЕЛНО
СЕ ВЪЗПОЛЗВАЙТЕ ОТ НЕГО!

- Спазвайте правилата за безопасност,
- включете дефибрилатора, ще чуете гласови команди,
- изпълнявайте ги, те ще Ви водят стъпка по стъпка,
- извадете опаковката с електроди от устройството, разкъсайте я и извадете електродите от нея,
- отлепете от подложката първия електрод и го залепете в горната част на оголения гръден кош (горната част на гръдния кош е зоната вдясно от гръдната кост, под дясната ключица),
- след залепването на първия електрод, отлепете от подложката втория електрод и го залепете под лявата подмишница на пострадалия,
- чакайте следващите команди на АВД.



АВТОМАТИЧЕН ВЪНШЕН ДЕФИБРИЛАТОР (АВД)

КАРДИОПУЛМОНАЛНА РЕАНИМАЦИЯ (КПР)



ЗАЛЕПВАНЕ НА ЕЛЕКТРОДИТЕ

КАРДИОПУЛМОНАЛНА РЕАНИМАЦИЯ (КПР)



- Отдалечете се от пострадалия и не го докосвайте, за да не нарушите анализа на сърдечния ритъм,
- ако състоянието на пострадалия изисква използването на АВД, ще чуете:
„Препоръчва се дефибрилация“.
Вие също се отдалечете,
- направете жест с ръце по посока на свидетелите на събитието и кажете високо: **„Моля, отдалечете се“**,
- ще чуете още съобщение: **„Протича зареждане, отдалечете се от пострадалия“**,
- когато АВД е готов за дефибрилация, ще чуете: **„Натиснете мигащия бутон, за да произведете разряд“**,
- преди да натиснете бутона, отдалечете се от пострадалия и кажете високо на свидетелите: **„Моля, отдалечете се, ще има разряд“**,

АНАЛИЗ НА СЪРДЕЧНИЯ РИТЪМ

КАРДИОПУЛМОНАЛНА РЕАНИМАЦИЯ (КПР)

- отново оценете собствената си безопасност и безопасността на свидетелите,

НАТИСНЕТЕ МИГАЩАЯ БУТОН



- След дефибрилацията ще чуете:
„Провеждайте кардиопулмонална реанимация, започнете притискане на гръдния кош и спасителни вдишвания“.
Действайте на цикли от 30 притискания и 2 спасителни вдишвания (ако нямате защитна маска, извършвайте само притискания на гръдния кош толкова, колкото можете),
- след две минути ще чуете следващите гласови команди на АВД



ДЕФИБРИЛАЦИЯ

БЕЗОПАСНО ПОЛОЖЕНИЕ (стабилно странично положение)



**ПОСТРАДАЛИЯТ Е В БЕЗСЪЗНАНИЕ,
НО ДИША**

ВНИМАНИЕ:

**Тази техника се отнася изключително
за лица без травматични увреждания.**

Застанете на колене до пострадалия:

- уверете се, че краката и ръцете му са изпънати по оста на тялото,
- свалете от пострадалия очилата и проверете дали няма при себе си твърди, остри предмети (поставете ги зад главата на пострадалия),
- ръката на пострадалия (от Вашата страна) повдигнете и я сгънете в лакътя така, че дланта да бъде насочена нагоре (положение „Аве Цезар“).

БЕЗОПАСНО ПОЛОЖЕНИЕ (стабилно странично положение)

- Другата ръка на пострадалия прехвърлете през гръдния кош и с тилната страна на дланта я притиснете към бузата му от Вашата страна,
- удерживайте ръката на пострадалия до бузата му през цялото време.



СТЪПКА 2

БЕЗОПАСНО ПОЛОЖЕНИЕ (стабилно странично положение)



- С другата си ръка хванете далечния крак на пострадалия над коляното и го издърпайте нагоре така, че стъпалото да остане на повърхността и да бъде приближено възможно най-близо до седалището,
- постоянно поддържайки ръката под бузата, издърпайте сгънатия крак така, че пострадалият да се обърне настрани към Вас.



СТЪПКА 3

БЕЗОПАСНО ПОЛОЖЕНИЕ (стабилно странично положение)



- Стабилизирайте пострадалия, като разположете горния крак така, че колянната и тазобедрената става да бъдат сгънати под прав ъгъл,
- уверете се, че дихателните пътища на пострадалия са свободни и проходими,
- редовно, всяка минута, проверявайте състоянието на пострадалия — дали продължава да диша,
- след 30 минути (ако е възможно) обърнете пострадалия на другия въртящ се бок.

ВНИМАНИЕ:

- **Не използвайте безопасно положение при подозрение за травми (по-специално, на гръбначния стълб).**
- **Жена с видими признаци на бременност се поставя само на левия хълбок.**

СТЪПКА 4

ЗАДАВЯНЕ



За задавяне (попадане на чуждо тяло) може да се говори в случай на частично или пълно припокриване на дихателните пътища от чуждо тяло, т.е. за частична или пълна непроходимост на дихателните пътища.

Един от типичните рефлексни на човек, който се е задавил, е кашлицата. Това е естествен рефлекс на организма, опит да се освободи от чуждото тяло, което блокира дихателните пътища.

Затова в началото се опитайте да насърчите човека да се наклони напред и да кашля.

Ако това не помогне...

СТЪПКА 1

ЗАДАВЯНЕ

Следващите действия се състоят в извършване на 5 удара между лопатките:

- застанете отстрани на пострадалия,
- промушете едната си ръка под гръдния кош на пострадалия и го наклонете напред,
- с другата ръка извършете 5 ясни удара в областта между лопатките,
- след всеки удар проверявайте дали чуждото тяло е излязло навън.



СТЪПКА 2

ЗАДАВЯНЕ



Ако и тази мярка не донесе желания резултат и не доведе до отстраняване на чуждото тяло, извършете 5 притискания в подлъжичната област (прием на Хаймлих):

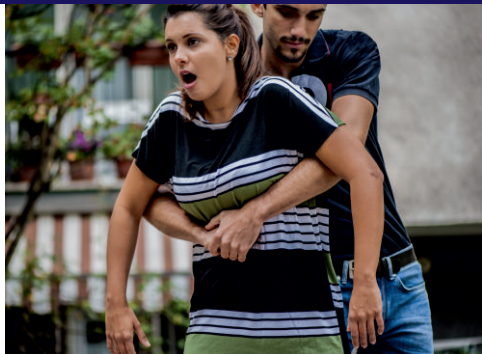
- застанете зад пострадалия и го обхванете под мишниците,
- стиснете едната си ръка в юмрук и го поставете в епигастралната област (над корема), другата длан поставете върху първата, наклонете пострадалия напред и рязко натискайте с ръце в посока към себе си и нагоре, в областта между пъпа и мястото на съединяване на ребрата.

СТЪПКА 3

ЗАДАВЯНЕ

Ако действията са неефективни, а състоянието на пострадалия не се е променило, върнете се към 5-те удара между лопатките.

- Редувайте пошвовете в корема и ударите между лопатките, докато чуждото тяло бъде отстранено или пострадалият загуби съзнание,
- в случай на загуба на съзнание и липса на нормално дишане извикайте линейка, проверете дали има чуждо тяло в устната кухина, а след това започнете кардиопулмонална реанимация,
- продължавайте тези действия до момента на възстановяване на съзнанието или появата на признаци на живот,
- ако пострадалият е в безсъзнание, но започне да диша нормално, преведете го в безопасно положение и систематично контролирайте жизнените показатели.



СТЪПКА 4

ЗАПОМНЕТЕ

- Преди оказване на помощ помислете от какво да започнете,
- не се приближавайте до пострадалия, докато не се уверите, че е безопасно, че няма заплаха за Вас, пострадалия или тези, които наблюдават събитието,
- пристъпвайки към спасителни действия, използвайте ръкавици, а за извършване на спасителни вдишвания — защитна маска за изкуствено дишане,
- ако по време на реанимация е наличен АВД, задължително се възползвайте от него,
- не оставяйте пострадалия сам.

EW EUROWAG

ГЛАВЕН ПАРТНЬОР

ПОЧЕТЕН ПАТРОНАЖ



Krajowa Rada
BEZPIECZEŃSTWA
RUCHU DROGOWEGO

Книгата е издадена в рамките на кампанията
в подкрепа на здравето на професионалните шофьори

Безплатно копие