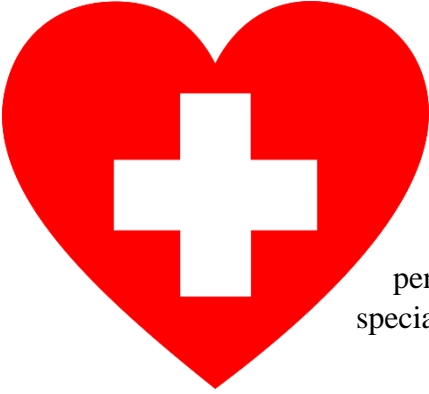


Prim-ajutor

I. Ce este primul ajutor?

*Un accident rutier a avut loc în apropierea voastră cu doar câteva secunde în urmă. Cei răniți – **victimele** – au nevoie de ajutorul vostru în cel mai scurt timp posibil pentru a supraviețui.*



Va mai dura timp până când va ajunge ambulanța, timp în care trebuie să aveți grijă de starea de sănătate a victimelor prin mai multe manevre. Aceasta înseamnă a acorda primul ajutor. Cei care oferă primul ajutor se numesc salvatori și sunt persoane obișnuite aflate la fața locului și care, prin acțiunile lor, pot să salveze vieți omenești.

Primul ajutor reprezintă totalitatea manevrelor realizate de salvatori pentru a asigura supraviețuirea victimelor până la sosirea echipelor medicale specializate.

Victima este o persoană care suferă de pe urma unui eveniment nefericit - accident, incendiu, cutremur, violență, cădere de la înălțime etc. Cei care acordă primul ajutor ar trebui să asiste orice persoană aflată în nevoie fără discriminare și să-i trateze pe toți cu respect!



În cazul în care persoanele care acordă primul ajutor nu sunt majore, ele trebuie să anunțe un adult despre situația respectivă.

II. Pașii în acordarea primului ajutor

*Să presupunem că în cazul acestui accident **tu ești salvatorul**. Ești însoțit de un alt coleg care vrea să ajute, dar nu știe să acorde primul ajutor. Cum vei proceda?*

1. Siguranța salvatorului este pe primul loc

Tu și colegul tău sunteți pe trotuar, iar accidentul s-a produs într-o intersecție intens circulată. Pentru a ajunge la victimele din mașini trebuie să traversați strada.



Vei avea grijă la celelalte mașini din trafic și vei observa că ele s-au oprit înainte ca voi să traversați!

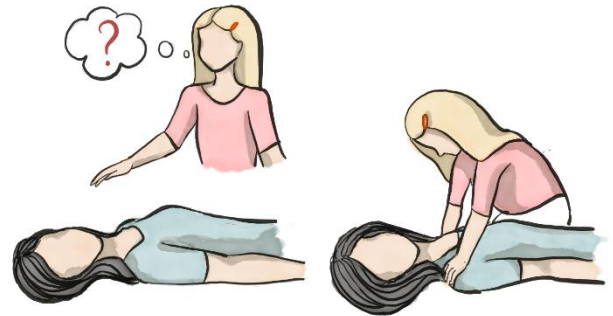
- Cea mai importantă este siguranța și sănătatea salvatorului. Astfel, înainte de a acționa în orice fel, se va ține cont de acest lucru.
- Dacă nu sunteți în siguranță și nu puteți oferi primul ajutor decât dacă vă expuneți unor riscuri, singurul lucru pe care îl veți face va fi să sunați serviciile de urgență și să așteptați până la sosirea lor.
- Fiți atenți să nu vă răniți în obiecte ascuțite din preajmă! (de exemplu, cioburi de sticlă).
- Obiectele murdare de sânge NU trebuie atinse!
- Spălați-vă bine pe mâini după ce ați acordat primul ajutor.

Un salvator rănit nu înseamnă altceva decât o victimă în plus care nu mai poate ajuta pe nimeni!

2. Evaluarea victimei

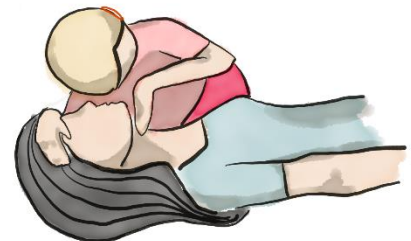
*Ajunși la locul accidentului, descoperiți că unul dintre șoferi este rănit. **Victima nu se va deplasa! Se poate deplasa doar dacă este pusă în pericol!** Îi verificați starea:*

- observați dacă este conștientă: Începeți prin a vorbi cu victima. Întrebați cu voce tare „**Sunteți bine?**”. Dacă nu răspunde, o puteți scutura ușor și o puteți strânge de pielea de la nivelul claviculei pentru a provoca durere. Dacă nu reacționează în niciun fel, înseamnă că victima este **inconștientă**. Dacă victima răspunde, înseamnă că este **conștientă**. În această situație, încerci să o liniștești și, cu ajutorul victimei, poți afla cum s-a produs accidentul și poți descoperi unde este rănită.



- observați dacă victima respiră normal: Eliberăm calea aeriană și verificăm respirația.
 - **eliberarea căii aeriene**: Puneți-vă o mână pe fruntea victimei, puneți vârful degetelor arătător și mijlociu de la mâna cealaltă sub bărbia victimei. Înclinați capul pe spate și ridicați-i bărbia pentru a deschide calea aeriană. Această manevră se numește hiperextensia capului.
 - **verificarea respirației**: După eliberarea căii

aeriane, ne aplecăm capul astfel încât să fim cu urechea și cu obrazul deasupra gurii și nasului victimei. Verificăm dacă respiră prin **privire, ascultare și simțire (PAS)**. **Vom privi** toracele victimei dacă se ridică. **Vom asculta** cu urechea respirația victimei. **Vom simți** pe obraz respirația acesteia. (**metoda PAS**)



3. Solicitarea ajutorului

Pentru că tu știi să acorzi primul ajutor, vei avea grijă de victimă și îl vei ruga pe colegul tău să sune la 112, care este numărul serviciului de urgență.



Înainte de a suna la 112 trebuie să puteți da informații despre lucruri foarte importante legate de victimă: dacă **este conștientă sau nu** și dacă **respiră normal sau nu**.

- Suntem atenți la întrebările pe care ni le pune dispecerul și răspundem cât mai exact la ele.
 - Nu se închide telefonul în momentul dialogului cu dispecerul. Dispecerul este cel care închide conversația, după ce a adunat toate datele.
- Numărul de urgență 112 este valabil atât pentru România, cât și pentru Uniunea Europeană, iar apelarea lui este gratuită.

La ce număr de telefon vom suna în caz de urgență dacă ne aflăm în Franța? Dar în Portugalia?

Atenție! Apelarea falsă sau abuzivă a serviciului 112 este pedepsită de lege, iar o persoană care are nevoie reală de ajutor în acel moment nu va putea fi ajutată suficient de repede!



4. Acordarea primului ajutor

Situația A: persoană inconștientă și care nu respiră

O persoană inconștientă și care nu respiră se află în stop cardio – respirator. Stopul cardio - respirator este situația în care unei victime i se opresc inima și respirația.

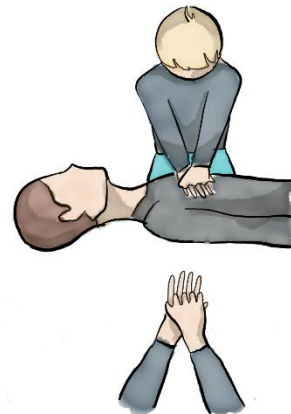
Nu se recomandă căutarea pulsului de către personal ne-medical, deoarece s-a demonstrat că persoanele care nu sunt învățate să facă asta pot să își simtă propriul puls, ca urmare pot să nu își dea seama că persoana are inima oprită. Dacă victima este inconștientă și nu respiră, înseamnă automat că nu mai are nici puls!

Vom începe resuscitarea cardio – respiratorie. Aceasta presupune repetarea una după alta a **30 de compresii toracice** și **2 ventilații gură la gură**.

Vom așeza victima pe un plan dur și vom dezbrăca pieptul victimei de haine.

a) Vom începe compresiunile toracice:

- Îngenunchem lângă victimă
- Poziționăm podul unei palme la mijlocul toracelui, pe jumătatea inferioară a sternului
- Așezăm cealaltă mână peste prima și încrucișăm degetele, asigurându-ne că nu atingem pieptul victimei decât cu podul primei palme



- Ne poziționăm **deasupra pieptului victimei, ținând brațele drepte și apăsăm cu o frecvență de 100-120 de ori pe minut**. Numărăm cu voce tare până ajungem la 30: și 1 și 2 și 3 și 4 și 30.
- Rețineți că este mai bine să apăsați **mai adânc și mai repede** decât prea superficial și prea rar. Între două compresii, este important să lăsați toracele să revină la poziția inițială.
- **Încercați să nu întrerupeți deloc compresiunile!**
- Compresiunile sunt cele mai eficiente dacă salvatorii se schimbă între ei după ce au făcut compresii timp de 2 minute, deoarece sunt foarte oboseitoare.

b) vom efectua 2 ventilații gură la gură

- **Atenție!!** Salvatorul nu este obligat să facă această manevră. Dacă nu cunoaștem victima, trebuie să fim precauți pentru că nu știm ce boli poate avea. Batista salvatorului, special concepută pentru ventilațiile gură-la-gură, ne poate proteja de aceste boli. Se va sări peste aceasta și se vor continua compresiunile toracice neîntrerupt.
- Deschidem calea aeriană.
- Strângem nasul victimei.
- Punem gura noastră cât mai etanș peste gura victimei (vom folosi batista salvatorului pentru a ne proteja).
- Uităndu-ne la toracele victimei, vom inspira normal și vom expira în gura victimei, asigurându-ne că pieptul acesteia se ridică în timp ce suflăm, după care ne îndepărtăm gura și lăsați aerul să iasă afară.
- Repetăm încă o dată manevra.
- Pentru efectuarea ventilațiilor gură-la-gură, încercăm să nu întrerupem compresiunile toracice prea mult timp, astfel acestea se vor realiza în cel mai scurt timp posibil.

Vom continua resuscitarea cardio-respiratorie, făcând pe rând 30 de compresii și 2 ventilații, până când:

- Sosesc ajutoare specializate
- Victima își revine

Situația B: persoană inconștientă și care respiră

- Chemăm ajutoare și **sunăm la 112**
- **Nu lăsați niciodată victima singură**, decât în situații extreme când nu putem chema ajutoare și când nu avem acces la telefon.
- Așezăm victima în **poziția laterală de siguranță**
 - Ne așezăm lângă victimă
 - Îndepărtăm ochelarii, deschidem gulerul
 - **Mâna victimei dinspre noi o vom pune în unghi drept cu palma în sus**
 - **Cealaltă mână o vom pune cu dosul palmei pe obrazul dinspre noi**
 - Piciorul opus de noi îl vom îndoi de la genunchi și îl vom sprijini cu talpa de pământ
 - Vom întoarce victima înspre noi
 - Vom aranja piciorul și mâna de jos în unghi de 90 de grade
 - Mâna de sub obraz va fi pusă cu palma sprijinită pe jos
 - **Capul victimei va fi dat pe spate și vom ridica bărbia**

Poziția laterală de siguranță



- În permanență vom **re-evalua starea de conștiență și respirația** victimei până la sosirea ajutoarelor.

CAZURI PENTRU RECAPITULARE:

1. *Una dintre victime te roagă să o ajuți, respiră cu dificultate și îți spune că simte o durere în piept și are o rană sângerândă la nivelul capului. Este deci **conștient, nu respiră normal și starea lui se poate agrava.***
2. *Pe stradă găsești o persoană căzută, care nu se mișcă. În primul rând, te asiguri că te poți apropia de victimă în siguranță, fără să îți pui propria viață în pericol. O scuturi ușor de umeri și o întrebi cu voce tare: „- **sunteți bine?**” și victima nu reacționează. Aceasta este o persoană aflată în stare de inconștiență: nu a reacționat la stimulii verbali și tactili pe care i-am aplicat.*



Cum vei proceda ???

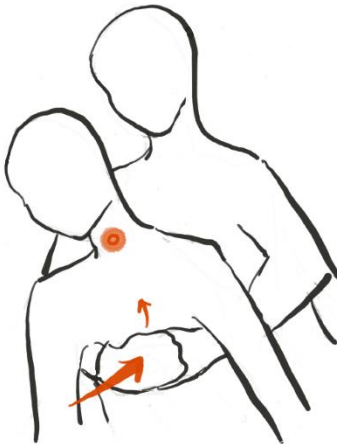
1. În primul rând, ne asigurăm că suntem în siguranță. Apoi vom striga cât mai repede să vină cineva să ne ajute.
2. Verificăm starea de conștiență a victimei, prin atingerea și scuturarea ușoară a umerilor în timp ce îi adresăm o întrebare: „*Sunteți bine?*”
3. Eliberăm calea aeriană și verificăm respirația.
4. Chemăm ajutoare (după ce am stabilit dacă victima respiră sau nu, vom suna la 112. Dacă mai suntem însoțiți de cineva, vom ruga acea persoană să sune la 112, iar noi vom continua să ajutăm victima.
5. Dacă nu respiră, începem resuscitarea cardio-respiratorie (30 de compresii toracice : 2 respirații gură-la-gură repetate până când victima își revine sau până la sosirea personalului medical).
6. Dacă victima începe să respire, o așezăm în poziția laterală de siguranță.

III. Înecul cu obiecte (sufocare) – obstrucția de cale aeriană

- Cele mai multe sunt în timpul mesei.

Cum vom proceda?

- **Încurajăm victima să tușească**
- Dacă nu își revine, vom aplica **5 lovituri între omoplați**:
 - Ne poziționăm în spatele și în lateralul victimei
 - Aplecăm victima în față, susținându-i pieptul cu palma noastră
 - Cu podul celeilalte palme aplicăm maxim 5 lovituri puternice, **de jos în sus, între omoplați**
 - După fiecare lovitură verificăm dacă a ieșit sau nu obiectul care bloca respirația. Dacă a ieșit, nu mai sunt necesare alte lovituri.
- Dacă după cele 5 lovituri, obiectul nu a ieșit, vom aplica **manevra Heimlich**:



- Ne așezăm în spatele victimei
- O mână o strângem în formă de pumn și o așezăm la **mijlocul distanței dintre buric și capul pieptului**. Cu cealaltă mână prindem încheietura primei mâini și **tragem înspre noi, brusc, de jos în sus**
- **Repetăm această manevră de 5 ori.**
- După fiecare repetare verificăm dacă a ieșit corpul străin
- Dacă nici după manevra Heimlich nu iese corpul străin, vom efectua **din nou, pe rând, cele două metode.**
- Dacă pacientul devine **inconștient**, îl întindem pe un plan dur și verificăm respirația, iar **dacă nu respiră începem resuscitarea cardio-respiratorie**. Înainte de a începe compresiunile toracice se sună la **112**.

IV. Înecul cu apă

Înecul reprezintă imposibilitatea de a respira, din cauza umplerii cu apă a căilor respiratorii.

Este o zi de vară pe plajă. Te afli la mal și vezi în larg, departe, o persoană care se zbate pentru a rămâne la suprafața apei.

- Nu săriți după ea, deoarece vă puteți îneca amândoi
- Se va chema orice adult să ajute la scoaterea victimei din apă



- Dacă victima nu respiră se încep **manevrele de resuscitare cardio-respiratorie. vom începe însă cu 5 ventilații**, după care vom continua cu 30 de compresii toracice și 2 ventilații, cicluri care se vor repeta până la sosirea ajutoarelor.

V. Hemoragiile

Hemoragiile (sângerările) sunt scurgeri ale sângelui în afara vaselor sanguine, în urma ruperii sau tăierii unui vas de sânge. Există două tipuri de hemoragii: **interne** și **externe**.

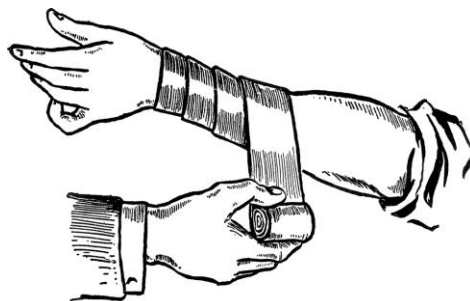
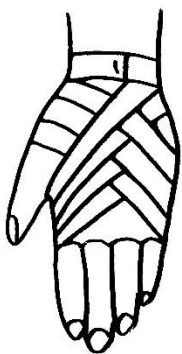
1. În caz de **hemoragie internă** (scurgeri ale sângelui în interiorul organismului)

- Așezați victima cu membrele superioare și inferioare mai sus decât nivelul trunchiului.
- Sunt mai grave, deoarece sângerarea nu se vede și este greu de recunoscut.
- Pot surveni în urma unor lovituri puternice, accidente de circulație, cădere de la înălțime etc.

2. În caz de **hemoragie externă** (scurgeri ale sângelui în afara corpului)

- Evită contactul direct cu sângele victimei! (poți folosi mănuși, o bucată de material prin care nu trec lichidele)
- Aplică o compresă sterilă și ține apăsat pe rana sângerândă. Dacă hemoragia continuă, apasă mai tare.
- Pentru a fixa compresa pe rană vom pune un **bandaj** în jurul compresei.

Pentru a realiza un bandaj vom trece cu o fașă de tifon de câteva ori peste compresă, apoi deasupra și dedesubtul ei, în așa fel încât să strângem suficient de tare pentru a încetini hemoragia, dar nu cât să întrerupem circulația sângelui.



Bandajarea unei răni are mai multe roluri: protejarea împotriva infecțiilor, oprirea hemoragiilor și fixarea în cazul rănilor cu corpi străini.

Dacă în rană e **un obiect străin, acesta nu se scoate**, ci se pansează pe lângă el, fixând obiectul, deoarece scoaterea lui va produce o hemoragie mai mare.

Pentru a evita infectarea unei răni, evitați tușitul, strănutatul sau vorbitul deasupra unei răni deschise sau murdărirea lor!

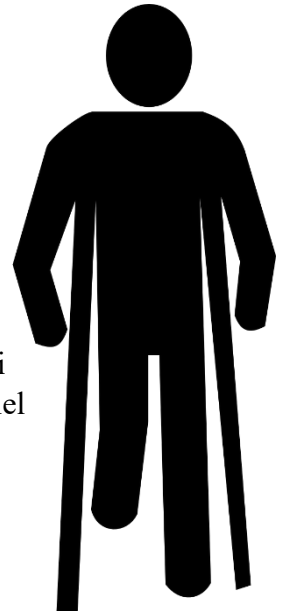
VI. Fracturile

Fracturile sunt determinate de ruperea sau fisurarea oaselor. Pot fi:

- fracturi **închise**: când osul nu trece prin piele
- fracturi **deschise**: când osul trece prin piele

Nu încercați voi să re poziționați membrele afectate.

Membrele fracturate se vor imobiliza în poziția găsită, folosind obiecte dure și alungite pe care le avem la îndemână (atele, rigle, crengi etc.) și pe care le vom fixa paralel cu membrul, cu ajutorul bandajelor, eșarfelor, unor bucăți de material etc.



VII. Primul ajutor în caz de leșin

Leșinul este o pierdere temporară a conștienței, în care victima își păstrează pulsul și respirația.

Leșinul poate să apară, de exemplu, din cauza unei sperieturi, când este foarte cald afară sau dacă o persoană nu a mâncat și nu s-a hidratat suficient.

1. Așază victima pe spate, **cu picioarele la un nivel mai ridicat decât cel al capului**, pentru a i se iriga mai bine creierul.
2. **Căile aeriene trebuie verificate** și eventual eliberate.
3. **Îndepărtează hainele strâmte (se eliberează zona gâtului).**
4. Apelează serviciul de urgență 112 și cere ajutor.

De obicei, înainte să leșine, victima se simte amețită și slăbită.



VIII. Arsurile

- o Se răcește zona arsă, cu comprese cu apă rece, până când durerea mai scade.
- o După răcire, puneți o compresă sterilă sau prosoape curate umede!
- o Nu puneți pe arsuri decât substanțe recomandate de medic! Alte substanțe pot să ducă la agravare, infectare, usturime și dureri.

IX. Căderea de la înălțime

- o **Evită mișcarea victimei!** Aceasta poate fi deosebit de periculoasă pentru victimă!
- o În caz de **hemoragie** importantă vom **ține apăsător la locul sângerării** fără a mișca în vreun fel capul, gâtul sau trunchiul victimei.

X. Electrocutarea

- o **Nu se atinge cu mâna persoana electrocutată!**
- o În primul rând, ai grijă să nu devii următoarea victimă a electrocutării!
- o Caută ajutor și sună serviciul de urgență **112**



XI. Insolația

Apare atunci când capul este expus la razele solare, organismul se **supraîncălzește** și nu poate să-și scadă temperatura.

- o Persoana trebuie mutată la **umbră, într-un spațiu răcoros.**
- o Întregul corp trebuie **răcorit cu apă rece, dar nu foarte rece**, care poate fi pulverizată pe corp sau aplicată cu ajutorul unui burete.
- o Dacă victima este conștientă și capabilă să înghită, trebuie să bea **multe lichide** pentru a se hidrata.