



# PRVA POMOĆ, LOKALNA ZAJEDNICA I MI



**Autor: Dr.Dubravka Galić**  
**Zdravstveni savjet Općine Centar**

**Sarajevo 2021.godina**

## SADRŽAJ:

SADRŽAJ	2
PREDGOVOR, SAŽETAK	3
ZAHVALNICA	5
PRVA POMOĆ	6
SHEMA	7
PP KOD KRATKOTRAJNIG GUBITKA SVIJSTI	8
PRIMJENA AUTOTRANSFUZIJE U SKLOPU PP	8
POSTUPCI KOD OSOBE KOJA JE BEZ SVIJESTI - KOMA POLOŽAJ	9
OŽIVLJAVANJE	10
KAKO ODSTRANITI STRANO TIJELO U USNOJ ŠUPLJINI,	11
KAKO OTVARITI DISAJNI PUT	11
PROVJERA DISANJA I RADA SRCA	12
VANJSKA MASAŽA SRCA	12
OŽIVLJAVANJE BEBE	14
KRVARENJE	16
PRIMJENA KOMPRESIVNOG ZAVOJA	17
DIGITALNA KOMPRESIJA	18
PRIMJENA PP KOD UNUTARNJEG KRVARENJA	19
PRIMJENA PP KOD KRVARENJA IZ TRBUHA	19
PRIMJENA PP KOD ŠOKA	20
PRIMJENA PP KOD STRANOG TIJELA U DISAJNOM PUTU, DJELIMIČNO ZAČ.	21
PRIMJENA PP KOD POTPUNOG ZAČEPLJENJA DISAJNOG PUTA	22
IMOBILIZACIJA	27
PRIMJENA PP KOD POVREDA KOŠTANOG TKOVA	27
DJELOVANJE TEMPERATURE ( VIŠE, NIŽE VRIJEDNOSTI )	30
PRIMJENA PP KOD HITNIH STANJA	32
PRIMJENA PP KOD POGORŠANJA BOLESTI	38
LITERATURA	42

## PREDGOVOR – SAŽETAK

Šta bi ste učinili kada bi vidjeli osobu koja je životno ugrožena? Možete li sebi pomoći zato što Vam je nastupilo pogoršanje zdravstvenog stanja? Prometna nesreća, nezgoda na skijanju, skok u vodu i mnoge druge situacije mogu završiti neočekivano. Imate li dovoljno znanja da u tim situacijama primijenite tehnike iz Prve pomoći i održite vitalne znake osobe do dolaska stručnih osoba? Za nas koji smo karike u lancu to je od krucijalnog značaja za održivost kontinuiteta niza.

Brošura ima za cilj podizanja svijesti i spoznaje kako reagirati kada se nađemo u blizini životno ugrožene osobe. Sadržava opise tehnika u pružanju Prve pomoći. Opisane tehnike se primjenjuju po hitnom tipu u cilju spašavanja načijeg života.

Prva pomoć se pruža unesrećenim osobama u situacijama raznih zdravstvenih incideneci koje mogu da se dese bilo gdje, bilo kada i bilo kome. Može je pružiti stručno i nestručno lice, u vremenu od momenta nastajanja do pružanja prve medicinske pomoći.

Zato je važno da svi usvoje znanje i imaju želju u spašavanju nečijeg život.



## Poštovani sugrađani,

Svjedoci smo globalnih klimatskih promjena (zemljotresa, požara, poplava i sl), prometnih nesreća, zdravstvenih incidenzi koje mogu nastati bilo gdje i bilo kada i dovesti do gubitka života. U periodu koji protekne od nastajanja nesreće do zbrinjavanja od strane medicinskog osoblja, **VI možete** unesrećenom pružiti pomoć (Prvu pomoć) i spasiti mu život ili biti posmatrač. Odgovornost lokalne zajednice kao temeljne ćelije društva, se ogleda i u podizanju svijesti o važnosti prilagodbe izvanrednim životnim situacijama gdje je stanovništvo životno ugroženo, upoznati ga koliki značaj ima poznavanje i primjena tehnika Prve pomoći. Zdravstveni savjet OC je uzeo učešće u edukaciji stanovništva po ovoj temi kroz edukativne radionice, brošure u elektronskoj i printanoj formi, videozapisu. Znanje koje steknete će omogućiti da blagovremeno odgovorite ovim situacijama i ublažite posljedice. Vi ste jedna od tri karike u lancu koje spašavaju život unesrećenog. Pored Vas kao spasioca, druga karika su medicinsko osoblje HMP i treća karika je bolničko osoblje za definitivno medicinsko zbrinjavanje. Da bi postali spasilac važno je htjeti, nučiti i stalno obnavljati gradivo. Zato smo smatrali da za usvajanje znanja pored edukacija kroz radionice potrebno je da imate i brošuru i videozapis.

Zato:

**SPASITE ŽIVOTE ! NE POSMATRAJTE!**

## Zahvalnica:

Zdravstveni savjet Općine Centar izražava zahvalnost djelatnicima zdravstvene ustanove JU ZHMP KS: šefici Centra za edukaciju „Prim.dr.Silva Rizvanbegović“ Mr.dr.sc.Aidi Gavranović, Mr.njege i terapije Muji Subašić, diplomiranom med.tehničaru Sedinu Popari, koji su učestvovali u edukativnim radionicama, a kojima su se pridružili u snimanju videozapisa kao sastavnom djelu projekta „Edukacija stanovništva OC iz Prve pomoći“ hitni medicinski tehničari: g. Almir Bajraktarević i gđ. Senada Berbić-Fatić.

Hvala g. Marku Šegi kod prikaza tehnika PP, montaži videozapisa sa titlom, g. Bojanu Galiću za web dizajn, gđ. Belmi Pečanin – „Gracija“.

Hvala i članovima udruge „Gluhih i nagluhih KS“, osobama treće dobi, članovima Gorske službe „Trebević“ i drugim sugrađanima koji su uzeli učešće u edukativnim radionicama.



## **PRVA POMOĆ (PP)**

### **Šta je Prva pomoć?**

Pomoć koju pruža stručna ili nestručna osoba, na mjestu gdje se dešava zdravstvena incidenca s ciljem spašavanja života i spriječavanja komplikacija do prvog i definitivnog medicinskog zbrinjavanja.

### **Kako se pruža?**

Može se pružiti u vidu **samopomoći, uzajamne pomoći i pomoći od druge osobe.**

### **Sredstva koja se mogu koristiti?**

Priručna sredstva koja mogu poslužiti kod zbrinjavanja, a da se ne napravi dodatna šteta unesrećenom : 1. osobna (čiste plastične kese itd),  
2. za imobilizaciju (daščice, novine...).

Tvornička sredstva: rukavice, udlage, gaza i dr.

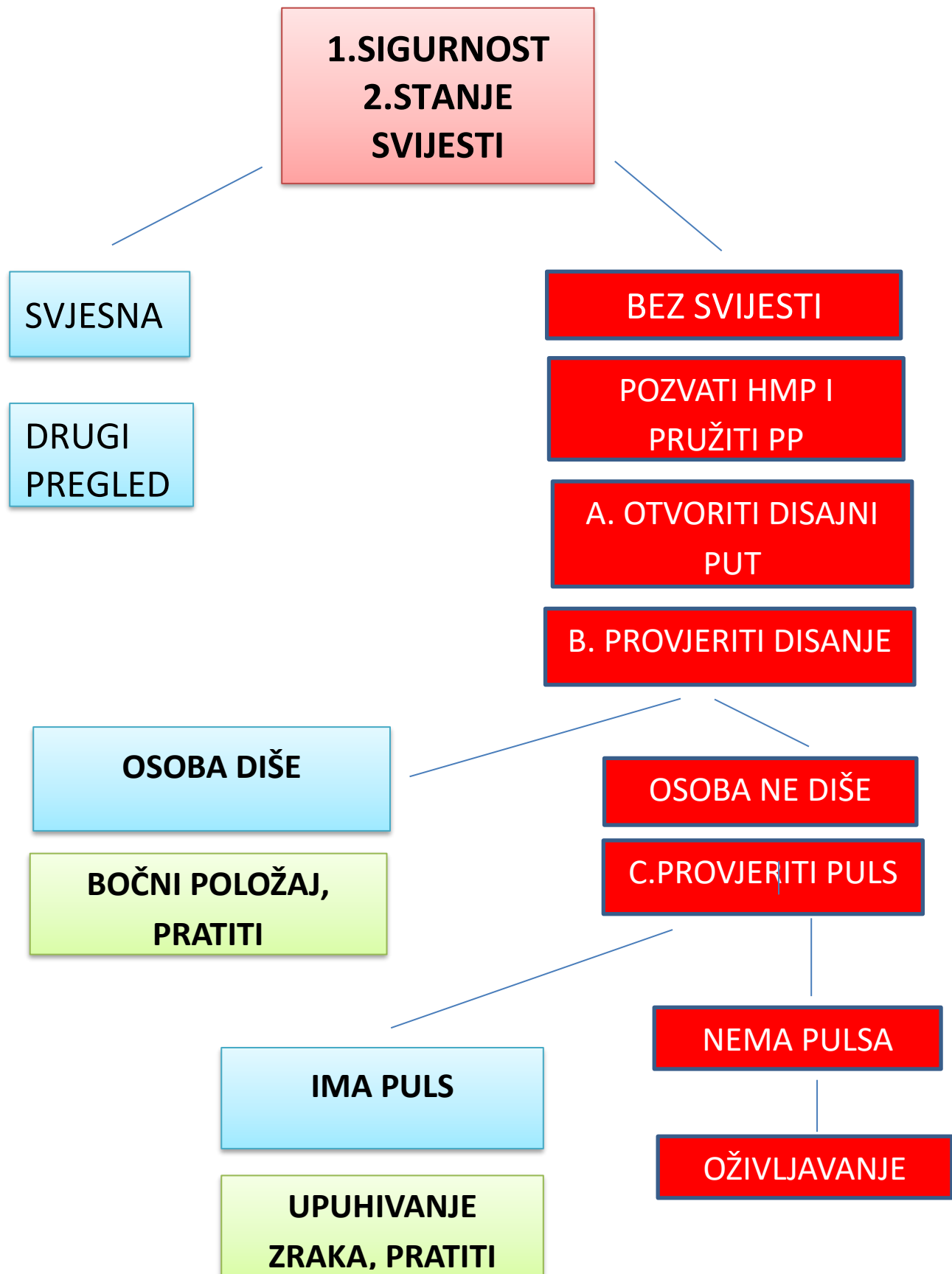
### **Potrebno je zbrinjavanje raditi po redu hitnosti i to utvrđenim redom:**

1. osoba ne diše, 2. osoba je bez svijesti, 3. krvarenja,
4. povrede koje mogu dovesti do šoka i 5. šok.

## **OPĆA PRAVILA (OP) U PRUŽANJU PP**

- **dodatno ne naškoditi, ostati smiren,**
  - **procijeniti sigurnost sredine ,**
- **procijeniti stanje unesrećene osobe,**
  - **pozvati pomoć (HMP),**
  - **ostati uz osobu,**
- **pružiti pravilno PP po redu hitnosti.**

**Kod poziva HMP je potrebno: predstaviti se, reći gdje se nalazite, šta se desilo, ukazati na broj, stanje unesrećenih, starosnu dob, spol, dobivene informacije od unesrećenog, kolika je potreba za pomoći i ostati u stalnom kontaktu s operatorom i pratiti upute.**



## **PRIMJENA PP KOD KRATKOTRAJNOG GUBITKA SVIJESTI**

Kada se javlja: kod jake boli, naglog ustajanja, nedostatka hrane, iscrpljenosti, emotivnog stresa i drugih stanja koja mogu dovesti do privremenog smanjenja dotoka krvi u mozak.

Kako prepoznati: Koža je blijeda, hladna i znojna. Gubitak svijesti.

### **POSTUPAK:**

1. Ostati smiren, sagledati sigurnost sredine u kojoj se nalazi unesrećeni.
2. Prići i staviti jednu ruku na čelo poradi fiksacije kralježnice. Potapšati po ramenima. Glasno postaviti pitanja: „**Čujete li me? Šta se desilo?**“ ako osoba odgovori, ostaviti je da leži i pokuša se oporaviti.
3. Po potrebi uraditi autotranfuziju.
4. **Raskomotiti osobu od uske odjeće**, omogućiti udobno okruženje.
5. **Pratiti stanje**, pitati o postojećim bolestima.
6. Ako osoba **povraća**, postaviti je u **sigurni bočni položaj**.
7. **Ne raditi postupak koji ste zaboravili, sačekati med. osoblje, dobivene informacije od unesrećenog prenijeti osoblju HMP.**
8. **Kod gubitka svijesti preko 2 minuta i sumnje na srčane probleme, pozovi HMP, ostani uz osobu, prati stanje.**

## **PRIMJENA AUTOTRANSFUZIJE U SKLOPU PP**

Primjenjuje se kod osoba koje imaju znakove iskrvarenja, a da pri tome to nije unutarnje krvarenje (u trbušnu ili grudnu šupljinu), ako nije zaustavljeno vanjsko krvarenje i ako osoba nije pri svijesti ili je u fazi gubitka svijesti.

### **POSTUPAK:**

1. Osoba leži na leđima.
2. Podići ruke pod uglom od 90 stepeni i držati ih u tom položaju.
3. Podići noge do 30 centimetara, postaviti nešto ispod njih.



## **PRIMJENA PP KOD OSOBE KOJA JE BEZ SVIJESTI POTREBNO:**

1. Ako diše, postaviti je u siguran bočni - koma položaj.
2. Odstraniti sve predmete sa osobe ili iz okoline da koji mogu dodatno povrijediti unesrećenog.
3. Zaštititi od štetnog djelovanja toplote i hladnoće.
4. Kod nesigurne okoline, premjestiti unesrećenog.



**Bočni – koma položaj, se mijenja svakih 30 minuta.**



### **NE TREBA:**

1. ~~Davati~~ hranu i piće;
2. ~~Improvizirati~~ s postupcima PP;
3. ~~Ostaviti unesrećenog;~~
4. ~~Unesrećeni da leži~~ na leđima, zbog mogućeg zagušenja;
5. ~~Pomijerati~~ glavu kod sumnje na povredu kralježnice

## OŽIVLJAVANJE (REANIMACIJA)

- Primjenjuje se kod prestanka disanja i rada srca.
- Osnova je u primjeni ABC tehnike (A-provjeri disajni put, B-uspostavi disanje, C-provjeri stanje krvotoka kroz rad srca).
- Kod **djece** potrebno je oživljavati jednu minutu, zatim nazvati HMP, pa nastaviti oživljavanje. Kod **odraslih** nazvati HMP, pa oživljavati.
- **Direktna metoda** je upuhivanje zraka kroz usta (kod odraslih punim dahom), usta i nos (kod beba postojećim dahom u plućima).



- **Indirektna metoda oživljavanja** se ostvaruje kretanjem gornjih ekstremiteta (ruku).



- Mogu izvoditi jedna ili dvije osobe. Kada su dvije osobe onda se one mijenjaju u poziciji oživljavanja svaka 2 minuta iz razloga zamora spasilaca.
- Odnos masaže srca i umjetnog disanja je **na svaki 30 pritisaka upuhujemo 2 udisaja**. (100-120 pritisaka je brzina koja se primjenjuje kod odraslih, 120-150 pritisaka kod bebe, 150 što je beba mlađa).
- Umjetno disanje se daje: do uspostave spontanog disanja, do dolaska stručnog medicinskog lica, zamora spasioca ili pojave sigurnih znakova smrti (mrtvačke pjegice, mlohavost organizma koja prelazi u ukočenost zglobova...).

## KAKO ODSTRANITI STRANO TIJELO IZ USNE ŠUPLJINE

U usnoj šupljini se mogu naći i treba ih odstraniti dijelovi polomljenih zuba, parcijalnih proteza, ugrušaka, hrane, krvi i td.

### POSTUPAK:

Palcem jedne ruke podignete lagano donju vilicu, kažiprstom iste ruke uhvatite jezik. Kažiprstom druge ruke kružno, sa stražnje strane obuhvatite strano tijelo i izvadite ga.

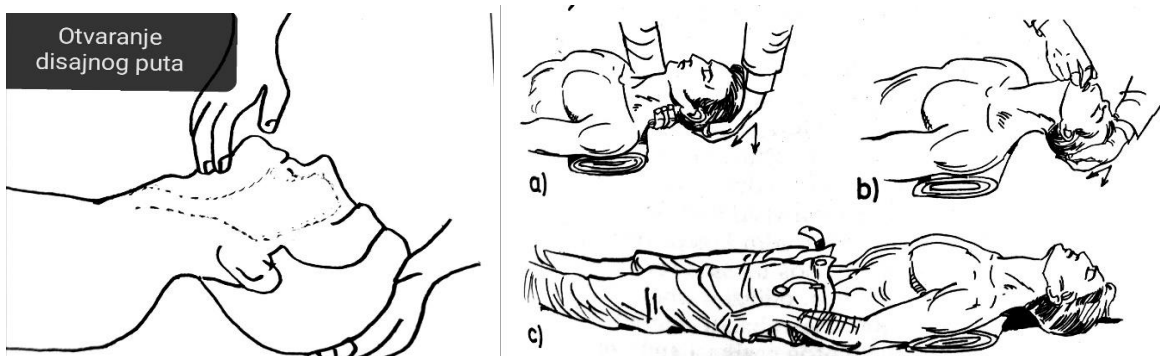


## A. KAKO OTVORITI DISAJNI PUT?

### POSTUPAK:

**Postupak 1:** Rukom pritisnuti čelo i zabaciti glavu. Sa dva prsta na podbratku podići bradu. Usta drži otvorenim. Provjeriti i očistiti usnu šupljinu.

**Postupak 2:** Podignuti vrat i glavu, a ispod grudnog koša postaviti predmet (jaknu, deku...)(a), zabaciti glavu, pregledati unesrećenom usnu šupljinu i očistiti (b), disajni put je otvoren i možete primjeniti vještačko disanje tj upuhivanje zraka(c).



## B. PROVJERA DISANJA I RADA SRCA

Provjera se radi unutar 10 sekundi tako što obraz postaviti iznad usta i nosa nesrećenog. Pogledom pratiti grudni koš. Provjeriti disanje.



## C-VANJSKA MASAŽA SRCA:

1. Već ste u klečećem položaju, ruke staviti jednu na drugu, isprepleti prste i postavi ih na grudni koš, tako da meki dio dlana bude na sredinu grudne kosti.
2. Ruke ispružiti, okomito na grudni koš, ramena moraju biti iznad grudne kosti.
3. Pritisak ide u dubinu 5 do 6 cm i mora trajati koliko i otpuštanje grudnog koša.
4. Koristiti težinu vlastitog tijela za kratkotrajan i snažan pritisak koji je prilagođen građi, starosnoj dobi nesrećene osobe.



Jednom rukom provjeriti kralježnicu, zabaciti glavu unazad, ruka koja je na čelu sa dva prsta zatvara nosnice. Na usta staviti ČISTU gazu, prozračnu čistu krpu.



## NAPOMENA

Prije nego što počnete sa oživljavanjem potrebno je kontaktirati HMP, ako postoji u blizini vanjski-eksterni defibrillator (AED) treba ga što prije primjeniti tj. povezati sa unesrećenim.

Spasilac/oci ne smiju dirati unesrećenog, ako to nisu instrukcije sa AED-e aparata.

**VANJSKI DEFIBLIRATOR POVEŽEMO SA UNESREĆENIM I PRATIMO UPUTE SA APARATA.**



## OŽIVLJAVANJE BEBE

### POSTAVITI GLAVICU BEBE U NEUTRALAN POLOŽAJ (NE ZABACIVATI).

- **Svijest** provjeravamo štipkanjem bebe, plač ukazuje na svjesnost.
- **Prohodnost disajnog puta:** očistiti nos i usta da bi vidjeli je li beba diše; Ako beba ne diše, onda preko gaze upuhivati zrak istovremeno na nos i usta 5 puta sa zrakom koji imamo u ustima.

### VANJSKA MASAŽA SRCA

Vanjsku masažu srca radimo sa jednim ili dva prsta, sa brzinom 120-150 pritisaka u ovisnosti od starosti bebe.

**Mogu se izvoditi:**

**Sa strane bebe:** sa dva prsta, jedan ispod drugog. Kažiprst postaviti u visini i između bradavica, a ispod kažiprsta je srednji prst. Sa ta dva prsta ili jadmim vršimo pritisak na grudnu kost.



1.

2. **Sa trupa bebe, s lica bebe:** dva palca postaviti jedan pored drugog na grudni koš između bradavica, a ostalim prstima obuhvati tijelo. Vrhovi prstiju dođu ispod lopatica, palcima vršimo pritisak.

3. **Sa strane od glave bebe:** stati iza glave bebe, rukama fiksirati glavu bebe, kažiprsti se spajaju na grudnoj kosti između bradavica.

**Pritisak ide u dubinu 1,5cm do 2,5cm ili 1/3 grudnog koša, ako gledate sa strane.**

### **ZAŠTO NEMA ZRAKA U PLUĆIMA:**

- Glava unesrećenog nije dovoljno zabačena.
  - Nosnice nisu zatvorene.
- Poljubac nije pravilno izveden (hermatizacija poljupca),
- Ako je prethodno dobro izvedeno, a zrak opet ne ulazi u pluća to je znak da su začepljeni disajni putevi.
- Glavu moramo odmicati od osobe prilikom njenog izdisaja.

### **NE ZABORAVI DRUGI PREGLED!!!**

- U ovom pregledu se podrazumjeva pregled od glave do pete.  
Obrati pažnju na rane, povrede kostiju lica, glave, disanje (broj udaha, kvalitet disanja, zvuk), sluh (glasnijim pitanjima), vid – oči, uši, vrat, grudni koš, trbuh, zdjelicu, gornje i donje ekstremitete.
- Obrati pažnju na obostranu sigurnost, dostojanstvo i medicinska upozorenja koju nosi unesrećeni.
- Koristi sva svoja čula kod pregleda (slušaj, gledaj, pipaj, njuši, kompariraj).

**NE ZABORAVITE: Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.**

**KRVARENJA:**  
**VANJSKO KRVARENJA**  
**UNUTARNJE KRVARENJE**  
**POVREDA TRBUHA**  
**ŠOK**  
**KRVARENJE IZ NOSA**  
**OTVORENA RANA**

**ŠTO JE KRVARENJE?**

Svaki izlazak krvi iz krvnih žila ili srca smatra se krvarenjem.

Razlikujemo:

1. **Vanjsko** krvarenje koje je vidljivo okom.
2. **Unutarnje** krvarenje koje je iz unutarnjih organa, nakuplja se u tjelesnoj šupljini i nije vidljivo.
  - **Mala** krvarenja se zaustavljaju blagim pritiskom gaze i čistim povezom. Povrijeđeni ekstremitet podići (elevacija) i zadržati ga u povišenom položaju.
  - **Velika** krvarenja koristi kompresivni zavoj uz imobilizaciju povrijeđenog dijela tijela (ekstremitet – ud).

**1. PRIMJENA PP KOD VANJSKOG KRVARENJA**

Potrebno je ostati smiren, vladati situacijom, utvrditi sigurnost sredine, stanje svijesti unesrećenog i pozvati HMP.

**POSTUPAK:**

Unesrećenog postaviti u ležeći položaj.

Izbjeći kontakt s krvlju povrijeđenog koristeći rukavice i sl.

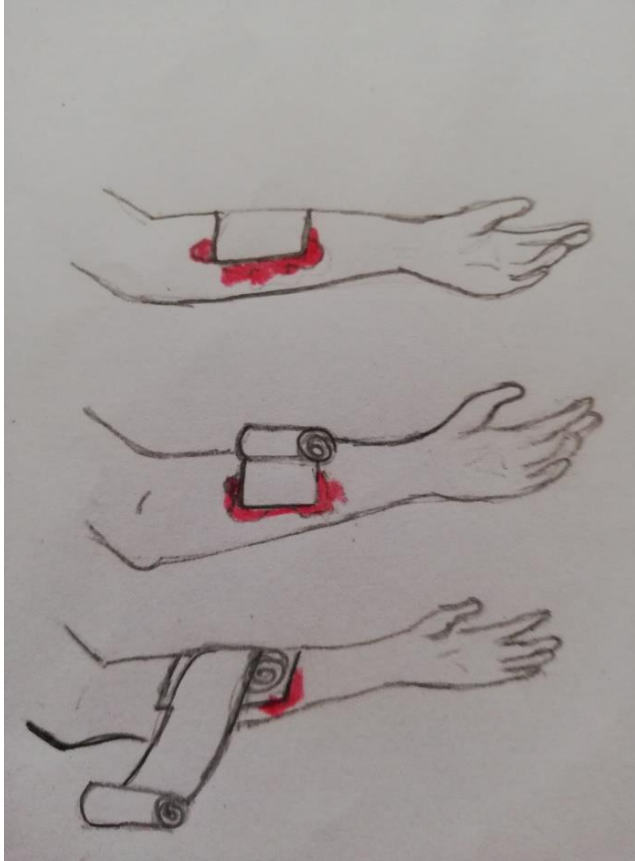
Utvrditi postoji li povreda i mjesto povrede.

Osloboditi ranu od odjeće.

Zaustaviti krvarenje (mala ili velika) postupcima privremenog zaustavljanja krvarenja ( direktnim pritiskom na ranu, korištenjem kompresivnog zavoja ).



## PRIMJENA KOMPRESIVNOG ZAVOJA POSTUPAK:



- Na ranu postaviti sterilnu gazu
- Na gazu stavimo smotani zavoj ili neko priručno sredstvo (koje **mora** biti u proporciji s povredom, ni veliko, ni malo) tačno iznad mjesta krvarenja.
- Stegnuti zavoj.
- Čvor postaviti iznad rane.
- Cirkulacija se mora bez smetnji ostvarivati.

- Obavezno provjeriti puls i boju niže od zavoja.
- Ako je zavoj čvrsto stegnut treba ga popustiti, ali ne ukloniti.
- Ako krvarenje ne prestaje, na postojeći zavoj postaviti novi zavoj. Nikako skidati stari zavoj.
- **Ne** postavljati kompresivni zavoj u području vrata.

## **DIGITALNA KOMPRESIJA**

je pritisak na krvnu žilu – arteriju blizu površine tijela. Ispod krvnog suda mora da se nalazi čvrsta podloga tj. kost. Mjesto pritiska treba da se nalazi između srca i rane. Morate poznavati tačke pritiska na tijelu.  
tačke digitalne kompresije.



## **2. PRIMJENA PP KOD UNUTARNJEG KRVARENJA**

Potrebno je ostati smiren, vladati situacijom, utvrditi sigurnost sredine, stanje svijesti i pozvati HMP. Važno je da se što prije prepozna i unesrećena osoba hospitalizira.

Znaci: blijeda, hladna i vlažna koža, slabost, vrtoglavica, pospanost, žeđ, hladnoća, mučnina, straha od smrti, šum u ušima, disanje površno i ubrzano.

### **POSTUPAK:**

Pozvati HMP. Ostanite uz unesrećenu osobu i postavite je u odgovarajući položaj, ovisno o mjestu krvarenja.

Zaštitite je od štetnog utjecaja hladnoće ili topline.

Ublažiti žeđ vlaženjem usnica, pratite stanje i kad god je moguće bilježite životne funkcije i u slučaju pogoršanja stanja primijenite potrebne postupke reanimacije.

## **PRIMJENA PP KOD KRVARENJA IZ TRBUHA**

Povrede mogu biti otvorene i zatvorene.

Mogu imati unutarnje krvarenje i česte infekcije.

### **POSTUPAK:**

- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje, pozvati HMP.
- Transport je u ležećem položaju sa polu savijenim nogama.
  - Osobu bez svijesti staviti na bok, ako je to moguće.
  - Ne davati jelo i piće. Vlažiti usnice.

## **PRIMJENA PP KOD KRVARENJA IZ NOSA**

Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.

### **POSTUPAK:**

Unesrećeni mora sjesti, raširi noge, glavu i gornji dio tijela pomjeri naprijed tako da je glava na rukama koje se oslanjaju na koljena.

Prstima stisnuti meki dio nosa, a stisak traje 10 do 15 minuta. Osoba treba da diše na usta. Nakon 15 minuta popustiti stisak da bi se utvrdilo je li krvarenje zaustavljeno.

Ako je zaustavljeno krvarenje, osobi reći da ne dira i ne ispuhuje nos.

Ako nije zaustavljeno krvarenje ponavljati postupak do 30 minuta.

Ako stanje traje dulje od 30 minuta otići u zdravstvenu ustanovu ili nazvati HMP u ovisnosti o sposobnosti i zdravstvenom stanju osobe.



## **PRIMJENA PP KOD ŠOKA**

Stanje opasno po život koje nastaje nakon velikog gubitka krvi (teških povreda, unutarnje i vanjsko krvarenje, sepse, kod teških povraćanja, proljeva i sl.)

Znaci: hladna i blijeda koža koja je orošena, ubrzan puls i disanje, nemir, žeđ, strah i dr.

### **POSTUPAK:**

- Ostati smiren, vladati situacijom, utvrditi sigurnost sredine, stanje svijesti i pozvati HMP.
  - Krvarenje zaustaviti, previti rane, imobilizirati.
- Unesrećeni leži s lagano podignutim nogama, pokriven da bi se zaštitio od hladnoće i toplote.
  - Ne da davati hranu, piće, prati se stanje, vlažiti usnice.
- Po potrebi primijeniti oživljavanje i druge potrebne postupke PP.

## **PRIMJENA PP NA OTVORENOJ RANI**

**NE** vaditi strano tijelo, umiriti ga pritiskom sterilne gaze na rubove rane.

**NE** ispirati ranu tekućinom.

**NE** stavljati prašak i mast.

### **POSTUPAK:**

- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.
- Potrebno je zaustaviti krvarenje, pokriti sterilnom gazom i zavojem.
  - Zaustaviti krvarenje, spriječiti šok, spriječiti infekciju.
- Uputiti se prema zdravstvenoj ustanovi ili nazvati HMP.

## **PRIMJENA PP KOD STRANOG TIJELA U DISAJNOM PUTU**

- DJELOMIČNO ZAČEPLJENJA
- POTPUNO ZAČEPLJENJE

### **PP KOD DJELOMIČNOG ZAČEPLJENJA STRANIM TIJELOM U DISAJNOM PUTU KOD ODRASLE OSOBE**

Djelomično začepljenje disajnog puta stranim tijelom može završiti fatalno pogotovu, ako se radi o stranom tijelu koje se u vlažnoj sredini poveća tj. nabubri, kao što su leguminoze (grah, grašak i sl.) ili žvakače gume i sl.

Osobu prepoznamo po tome što ne može da govori, pokušava da uspostave normalno disanje, crvena je u licu, ima uporni kašalj koji treba poticati.

#### **POSTUPAK:**

- Ostati smiren i to prenijeti na unesrećenog, provjeriti sredinu, vladati situacijom, steći povjerenje osobe koja se guši.
  - Poticati na kašalj.
  - Ostati dok se kašalj ne smiri.

### **NE SMIJE SE PRITISKATI STOMAK ILI UDARATI PO LEĐIMA.**

### **PP KOD DJELOMIČNOG ZAČEPLJENJA STRANIM TIJELOM U DISAJNOM PUTU KOD DJECE**

Djelomično začepljenje disajnog puta kod starije DJECE ima simptome kao kod odraslih.

#### **POSTUPAK:**

Tretira se kao kod odraslih, poticanjem na kašalj.

### **PP KOD DJELOMIČNOG ZAČEPLJENJA STRANIM TIJELOM U DISAJNOM PUTU KOD BEBA**

#### **POSTUPAK:**

tretirati kao da se radi o potpunom začepljenju disajnog puta.

## **PRIMJENA PP KOD POTPUNOG ZAČEPLJENJA DISAJNOG PUTA STRANIM TIJELOM KOD ODRASLE OSOBE**

Znaci: osoba ne može govoriti, kašljati, disati. Osoba je životno ugrožena.



Internacionalni znak za potpuno začepljenje disajnog puta.

### **POSTUPAK 1:**

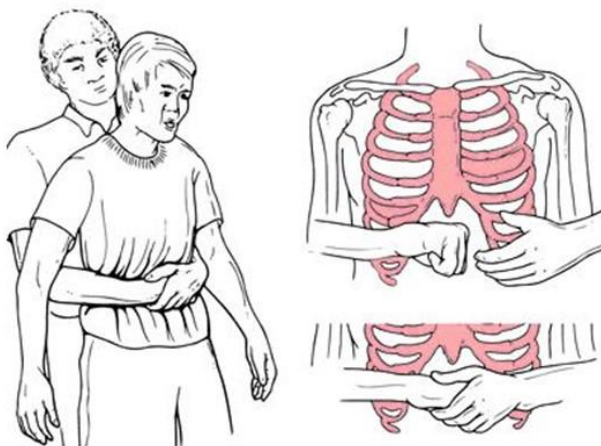
Heimlichov zahvat :

- Ostati smiren i osobi objasniti što ćete uraditi, da bi stekli povjerenje i suradnju unesrećenog.
- Kada je strano tijelo vidljivo u usnoj šupljini potrebno ga je samo odstraniti,
- Ako nije, osobi prići sa strane i malo iza nje, ruku postaviti na grudni koš, nagnuti je prema naprijed, drugom rukom između lopatica udariti 5 puta.

**STANJE SE NIJE PROMIJENILO POTREBNO JE PRIMIJENITI DO 5 PUTA PRITISAK NA STOMAK**

### **POSTUPAK 2:**

- Stati iza osobe, zatražiti da raširi noge, staviti svoju nogu između njenih, zbog stabilnosti.
- Obuhvatiti osobu rukama oko stomaka u visini između pupka i donjeg ruba grudne kosti. Poželjno je da se naš grudni koš nalazi uz grudni koš unesrećenog.
- Ruke spojiti. Naglo povući prema sebi i prema gore. Lučno.
  - Najviše do 5 puta ponoviti postupak.



**STANJE OSTAJE I DALJE NE PROMJENJENO:**

- Potrebno je naizmjenično izvoditi udarce po leđima (5x) i pritisak na stomak (5x).
- Pozovemo HMP i po potrebi reanimiramo.

### **POSTUPAK 3**

#### **HEIMLICHOV ZAHVAT U LEŽEĆEM POLOŽAJU:**

- Osobu koja je izgubila svijest stavljamo u ležeći položaj. Glavu okrećemo u stranu. Kleknemo. Raširimo noge unesrećenog. Svoju bližu nogu postavljamo između nogu unesrećenog. Svoje ruke postavljamo na sredini između pupka i donjeg dijela grudne kosti. Pravimo pritisak prema prečagi (dijafragmi), jak i kratak. Ponovimo do 5x.



## **POSTUPAK 4 KOD TRUDNICA:**

Postupak koji se koristi prvenstveno kod trudnica, a možemo i kod muškaraca. Ostati smiren. Steći povjerenje. Paziti na plod.

### **POSTUPAK:**

- Stati iza trudnice. Tražiti da raširi noge, a mi svoju nogu postavljamo između njih. Raširimo ruke osobe.
- Svoje ruke priljubimo uz grudni koš. Naš grudni koš je uz grudni koš osobe. Spojimo ruke na grudima.
- Napraviti nagli i jaki odsječeni pritisak. Ponoviti do 5 puta.
  - Pozvati HMP ili se uputiti u zdravstvenu ustanovu.

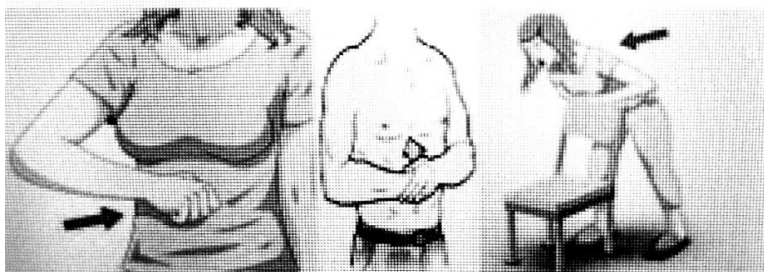


## **POSTUPAK 5 SAMOPOMOĆ:**

Moramo ostati smireni koliko je to moguće i žurno djelovati. Životno smo ugroženi.

### **POSTUPAK:**

- Koristimo stolicu sa naslonom.
- Ruke postavljamo na stomak između grudne kosti i pupka. Jedna šaka je stisnuta u pesnicu, a drugom šakom obuhvatimo pesnicu.
- Priči naslonu stolice i baciti se na njega tako da vršimo pritisak na ruke i dobivamo na snazi pritiska. Ovo možemo uraditi kada su nam ruke oslonjene na stolicu. Direktno djelujemo na prečagu.





## **PRIMJENA PP KOD STRANOG TIJELA U DISAJNOM PUTU KOD DJECE**

Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.

### **POSTUPAK 1 (s leđa nižeg djeteta):**

- Dijete koje je nižeg rasta potrebno je kleknuti iza njega da bi bili u visinu djeteta i uradili zahvat.
- Rukama obuhvatiti tijelo i pesnicu jedne ruke obuhvatimo drugom i postavimo ih na sredini između pupka i grudne kosti.
- Jakim, odsječenim pritiskom prema nazad i gore izbacimo strano tijelo.

### **POSTUPAK 2 (preko koljena):**

- Koristimo i kod odraslih osoba. Dok mi imamo sjedeći (kod manjeg djeteta) ili klečeći (kod odraslih i starije djece) položaj s jednom podignutom nogom, dijete možemo prebaciti preko koljena (oba ili jednog) gdje je glava niže u odnosu na tijelo postavljena.
  - Udarati do 5 puta po leđima između lopatica.



## **PRIMJENA PP KOD STRANOG TIJELA U DISAJNOM PUTU KOD BEBE**

Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.

### **POSTUPAK :**

- Zbog nerazvijenih mišića vrata bebe stavimo ruku na bebinu vilicu tj. srednji prst i kažiprst na obraze bebe, podignemo je toliko da drugu ruku možemo podvući ispod tijela bebe. Podignemo je, oslonimo je na našu podlakticu tako da je licem okrenuta prema tlu. Glava se nalazi u nižem položaju u odnosu na tijelo.
  - Između lopatica bebe 5 puta udarimo dlanom svoje ruke.
- Zatim prebacujemo bebu na drugu ruku, podlakticu. Glavica bebe se nalazi u sigurnom položaju naše šake.
- Sjednemo zbog čvršćeg oslonca i naslonimo ruku sa bebom na nogu. Stavimo prste ruke tako da nam je četvrti prst između bradavica bebe. Srednjim prstom koji je ispod, vršimo pritisak na donju trećinu grudne kosti 5 puta.
  - Ako beba ne plače ponavljamo postupak udaranja po leđima.
  - Pozvati HMP ili otići u najbližu zdravstvenu ustanovu sve dok radimo ovaj postupak.



## IMOBILIZACIJA

- **Što je:** Postupak kojim ozlijeđeni dio tijela stavljamo u stanje mirovanja.
- **Cilj postupka:** je da se smanji bol i onemogućí pogoršanje stanja.
- **Što se koristi:** Sredstva koja su tvornički proizvedena ili priručna.
- **Kada se primjenjuje:** kod prijeloma, uganuća, iščašenja, velikih otvorenih rana, velikih opekotina, ugriza zmijske, smrztotine.

### POSTUPAK:

- Ekstremitet: dio koji je povrijeđen stavljamo u stanje mirovanja zajedno sa dva susjedna zgloba.
- Gornji ekstremiteti: ruka je savijena u laktu i priljubljena uz tijelo.  
Donji ekstremiteti: noga mora biti ispružena.
  - Zglob: se stavlja u mirovanje u položaju u kojem je nađen.

## PRIMJENA PP KOD POVREDA KOŠTANOG TKIVA:

- POVREDA GLAVE
- POVREDA KRALJEŽNICE
- POVREDA GRUDNOG KOŠA
- POVREDA KARLICE – ZDJELICE
- POVREDA RUKE, NOGE

## PRIMJENA PP KOD POVREDE GLAVE

Kako prepoznati: gubitak svijesti, pamćenja, promjenom disanja i rada srca, mučninom, povraćanjem, glavoboljom i dr. Kod unutarnjeg krvarenja se javlja uporna teška glavobolja, povraćanje, gubitak svijesti. Teža povreda: tamni kolutovi ispod očiju i šira zjenica na jednoj strani.

### POSTUPAK:

- Postupiti po općim pravilima PP. Povrede oka, uha, ne treba čistiti, ispirati nego samo zavojnim materijalom zaštititi od spoljnih faktora.
  - Osoba **bez svijesti**, diše, postavlja se u bočni položaj.
- Osoba je **svjesna**, leži na leđima s podignutim ramenima i glavom od 30 stepeni.
- Otvorene povrede pokriti zavojem, jastučićem, učvrstiti zavojem.
  - Ostati uz unesrećenog, pratiti stanje.

### **PRIMJENA PP KOD POVREDE KRALJEŽNICE**

- Povreda može nastati kod pada s visine, skoka u vodu, tučnjave, prometne nezgode sa direktnim udarom, uboda nožem i drugo.
- Kako prepoznati: bol u leđima ili vratu, gubitak svijesti, slabost u tijelu, osjećaj presječenosti u dva dijela kod povrede kr. moždine..

#### **POSTUPAK:**

- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.
  - Pozvati HMP, ne ostavljati osobu, pratiti stanje.
  - Osobu ne micati i kod sumnje na povredu.
- Ako se MORA pomjeriti osoba, onda to radi više ljudi usklađenim pokretima tako da se pomjera kao cjelina bez savijanja ijednog dijela tijela.

### **PRIMJENA PP KOD POVREDE GRUDNOG KOŠA**

Otvorene povrede nastaju od hladnog i vatrenog oružja.

Zatvorene povrede su najčešće povrede rebara.

#### **POSTUPAK:**

- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.
- Osoba je bez svijesti, urednog disanja, postavlja se u bočni položaj, na povrijeđenu stranu.
- Kod zatvorene povrede osoba se stavlja u polu sjedeći položaj.
  - Izvršiti transport do zdravstvene ustanove.

### **PRIMJENA PP KOD POVREDE ZDJELICE – KARLICE**

Kako prepoznati: bol koja se povećava kod minimalnog pokreta, pokret u zglobu nije moguć, kod povrede i ekstremiteta u zdjelici postoji asimetrija. Bol je jako izražena.

#### **POSTUPAK:**

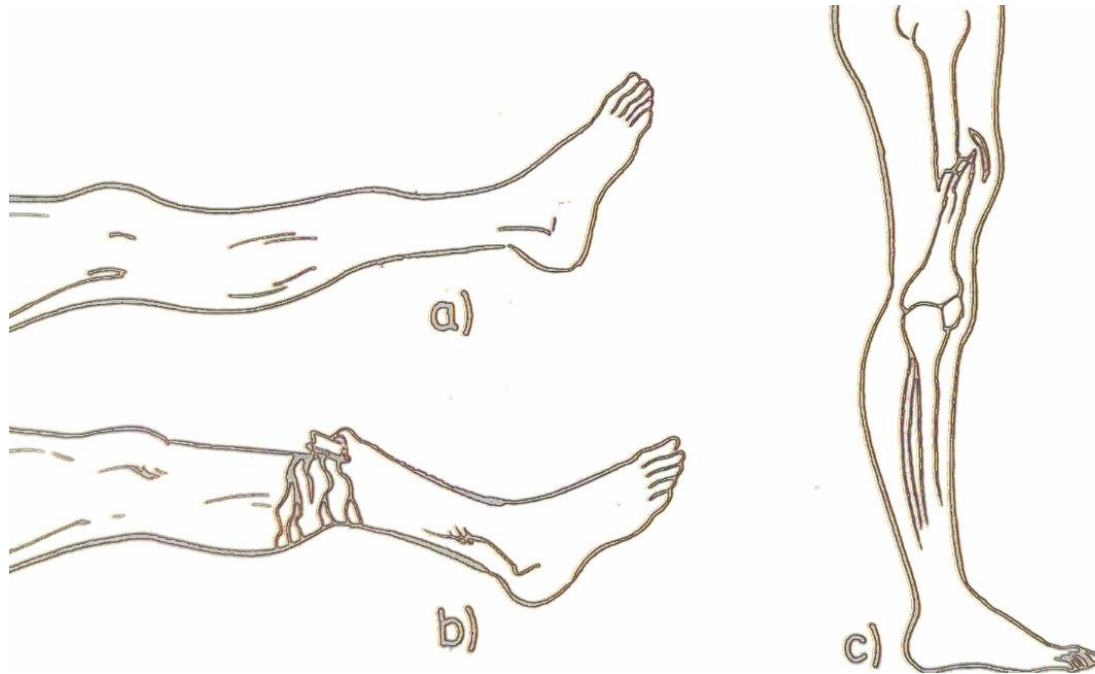
- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.
- Osoba mora biti u mirovanju u ležećem položaju, ako nema povrede ekstremiteta polako noge u koljenu saviti i poduprijeti sa mekim podmetačem.
- Osobu ne treba pomicati bez prijekne potrebe. Pozvati HMP.

## PRIMJENA PP KOD PRIJELOMA KOSTI NOGE ILI RUKE

Prijelomom se smatra prekid kontinuiteta tvrdih struktura (kosti).  
Razlikuju se :

- OTVORENI (povreda kosti je praćena s povredom mekih tkiva)(b)
- ZATVORENI (prijelomi kosti bez povrede mekog tkiva) (a,c).

Kako prepoznati: bol, otok, deformitet, nemogućnost pokreta.



### POSTUPAK:

- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.
- Nepravilna manipulacija može dovesti do povreda krvnog suda, nerva, mekih tkiva.
- Deformirani slomljeni ud može se izravnati povlačenjem susjednih zglobova do boli ili izravnanja.
  - Izvršiti imobilizaciju.
- Otvoreni prelom s vidljivim dijelovima kosti pokriti sterilnom gazom, iznad vatom, pa zaviti.
  - Ne stezati, mobilizirati u zatečenom stanju.

## **DJELOVANJA TEMPERATURE (VISOKIH I NISKIH VRIJEDNOSTI)**

- OPEKOTINE
- SUNČANICA
- TOPLOTNI UDAR
- SMRZOTINE
- SMRZAVANJE

### **PRIMJENA PP KOD OPEKOTINE**

#### **POSTUPAK:**

- Ako je osoba u plamenu potrebno je: valjati se po zemlji, ugasiti suhim postupkom, aparatom za gašenje plamena koji nije na CO<sub>2</sub>. **Ako su zahvaćenih disajnih puteva osobu postaviti u sjedeći položaj, ako nisu disajni putevi zahvaćeni postaviti je u ležeći položaj.** Garderobu skinuti, zalijepljene dijelove za kožu obrezati. Skinuti nakit. Odstraniti sve predmete sa osobe ili iz okoline koji mogu dodatno povrijediti osobu. Početi sa hlađenjem opekotine.
  - **NE** bušiti mjehur. **NE** stavljati kremu, gel, prah ili sličan pripravak.
  - Nakon hlađenja pokriti zahvaćenu površinu sa sterilnim materijalom (zavoj za opekotine, gaza, čista tkanina). Lagano zaviti bez stezanja. Uraditi imobilizaciju zahvaćenog dijela tijela;
- Pozvati HMP, ostati uz unesrećenog, pratiti stanje. Vlažiti usnice da se ublaži žeđ. Ako je potrebno primijeniti postupak oživljavanja.

### **PRIMJENA PP KOD SUNČANICE**

Sunčanica je poremećaj termoregulacije poradi djelovanja visokih temperatura sunca na nepokrivenu glavu i potiljak.

#### **POSTUPAK:**

- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.
  - Skloniti osobu u hlad i rashlađivati je.
- Stavite osobi hladni oblog (mokru iscijeđenu tkaninu) na glavu.
  - Dati manju količinu vode ili prirodnog voćnog soka.
- Pratiti stanje, bilježite životne funkcije, a u slučaju pogoršanja stanja pozvati HMP ako je potrebno primijeniti PP.

## **PRIMJENA PP KOD TOPLOTNOG UDARA**

Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.

### **POSTUPAK:**

- Pozvati HMP i ostati u kontaktu sa operatorom.
- Rashladiti osobu (prskanjem vodom, rashlađivanjem prostora na prirodan ili vještački način).
- Pratiti stanje, pitati za postojeće poznate bolesti.
- Kod pogoršanja stanja primijeniti tehnike PP.

## **PRIMJENA PP KOD SMRZOTINE**

Smrztine nastaju na rubnim dijelovima tijela (uši, nos, šake, stopalo).

### **POSTUPAK:**

- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.
- Osobu pomjeriti u toplo prostoriju (okruženje), skinuti usku odjeću, smrznute dijelova posušiti (**NE** trljati), lagano previti sa sterilnim zavojem, po potrebi imobilizirati, pokriti osobu i dati topli napitak.

Pozvati HMP ili se uputiti u zdravstvenu ustanovu

## **PRIMJENA PP KOD SMRZAVANJA**

Djelovanjem niskih temperatura na čitav organizam dovodi do nastanka smrzavanja.

Znaci: pospanost, potom san, zatim prestanak disanja i rada srca.

### **POSTUPAK:**

- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.
- Osobu prenijeti u toplu prostoriju, skinuti svu odjeću i obuću, posušiti (**bez trljanja**) i dobro utopli.
- Kada je osoba pri svijesti i diše dati joj tople napitke.

## **PRIMJENA PP KOD HITNIH STANJA**

- UTAPANJE
- UDARA GROMA
- UDARA STRUJE
- TROVANJA UGLJIČNIM MONOKSIDOM
- DJELOVANJA KISELINOM, LUŽINOM, SOLI TEŠ. METALA
  - ISCRPLJENOST
  - PANIČNA REAKCIJA
  - OD UGRIZA ŽIVOTINJE
  - UBODA INSEKTA

### **PRIMJENA PP KOD UTAPANJA**

Kako spriječiti: korištenjem prsluka za spašavanje, ne plivati sam, ne plivati u stanju kod konzumiranja narkotika, alkohola i sl.

#### **POSTUPAK:**

- Primijeniti opća pravila PP u skladu sa stanjem unesrećenog.
- **Kod sumnje na povredu vratne kralježnice, okovratnik se stavlja u vodi, a utopljenik se stavlja na dasku ili vakuum madrac i potom se osoba izvlači.**

### **PRIMJENA PP KOD UDARA GROMA**

Znaci: poremećaji rada srca i disanja, gubitak svijesti, opekotine, privremena paraliza i dr. kasni simptomi su različite psihičke smetnje i neurološki poremećaji.

#### **POSTUPAK :**

- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine,
- Unesrećenoj osobi možemo prići odmah nakon udara jer je opasnost prošla.
  - Pozvati HMP.
- Provjeriti životne funkcije, stanje svijesti, disanje, rad srca, a u slučaju potrebe primijenite oživljavanje, uraditi drugi pregled tj. sagledati kompletno stanje unesrećenog.
  - Ostati uz unesrećenog.
- Pratiti stanje sve do prvog medicinskog zbrinjavanja.



## **PRIMJENA PP KOD UDARA STRUJE**

### **POSTUPAK:**

- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje. Pozvati HMP.
- Ako je osoba još u strujnom kolu treba je osloboditi. Koristiti gumene rukavice i čizme.
- Ako je osoba bez svijesti, a pravilno diše postaviti je na bok.
- Ako nema disanja i rada srca potrebno je primijeniti oživljavanje.
  - Prijelome i opekotine tretirati po tehnikama PP.

## **PRIMJENA PP KOD TROVANJA**

Boje, lakovi, lijekovi, pesticidi i drugi pripravci, mogu ući u organizam u većoj količini udisanjem, gutanjem ili preko kože i izazvati trovanje. Da ne bi došlo do toga potrebno je pažljivo čuvati i rukovati s tim sredstvima. Kod gutanja osoba ima simptome od probavnog trakta (promjene na usnama, sluznici usta u vidu opekotina, mučnina, povraćanje, proljev, bol u stomaku), kod udisanja ima simptome disajnih puteva (kašalj, gušenje...), kod kože se mjenja boja u plavu, crvenu ili žutu. Neke vrste otrova mogu izazvati psihičke poremećaje, glavobolju, vrtoglavicu, gubitak svijesti, pojavu grčeva grupe mišića ili cijelog tijela.

### **POSTUPAK**

Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.

Osoba je bez svijest – postaviti je u bočni položaj.

Osoba je pri svijesti i progutala je otrov, potrebno je provocirati povraćanje pijenjem tople vode.

Povraćanje se **NE** smije provocirati kod trovanja kiselinama, lužinama, benzinom, i sredstvima koja stvaraju pjenu.

Medicinski ugljen za sebe veže razne otrove i neutrališe njihovo djelovanje. Uzima se u vidu napitka.

## **PRIMJENA PP KOD POVEDE KISELINOM, LUŽINOM, SOLI TEŠKIH METALA**

Povrede korozivnim sredstvom se moraju žurno zbrinuti u bolničkim uvjetima. Važno je znati koje je korozivno sredstvo izazvalo povredu.

### **POSTUPAK:**

Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.

- Smiriti osobu, steći povjerenje.
  - Skinuti odjeću.
- Nikad ne vršiti neutralizaciju na koži.
  - Osoba mora mirovati.
- Kod krutog kemijskog sredstva, vodom obilno isprati kožu; osobu postaviti u udoban položaj.
- Povredu pokriti sterilnim materijalom i bez stezanja zaviti. Izvršiti imobilizaciju zahvaćenog dijela da bi se smanjila bol i širenje infekcije.
- Zaštititi unesrećenog od štetnog djelovanja toplote i hladnoće.
  - Uvijek primijeniti opća pravila PP.

## **PRIMJENA PP KOD TROVANJA UGLJIČNIM MONOKSIDOM**

Znaci: opća slabost, paraliza cijelog tijela, glavobolja, vrtoglavica, mučnina, povraćanje, proljev, nagli gubitak svijesti i smrt.

### **POSTUPAK:**

- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine (pošto je gas bez mirisa, potreban je dodatni oprez), zaustaviti dah pri ulasku u prostoriju do otvaranja prozora i vrata.
- Provjeriti stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.
  - Osobu pomjeriti iz zagađenog prostora.
    - Pozvati HMP.
  - Ako diše, a bez svijesti je, osobu postaviti na bok.
    - Ostati uz osobu, pratiti stanje.
- Ako je potrebno primijeniti tehnike PP sukladno sa stanjem unesrećenog.

## **PRIMJENA PP KOD TROVANJA HRANOM**

Simptomi su od strane probavnog trakta. To su: muka, povraćanje, bolovi u stomaku, grčevi, proljev. Gubitak tekućine koji pravi disbalans u organizmu i prateće znake (blijeda koža, ispucale, suhe usne, pad vrijednosti tlaka...)

Temeljna pravila kod prevencije trovanja hranom su:

1. Čišćenje podrazumijeva čišćenje hrane, posuđa koje se koristi kako za pripremu tako i kod i objeda. Ono mora biti kontinuirano i temeljito.
2. Kuhanje mora da bude dovoljno dugo i na visokoj temperaturi. I kod ovakvih uvjeta termičke obrade hrane, ne uništavaju se sve bakterije.
3. Zamrzavanje: pratiti kako zamrznuti i do kada se hrana mora upotrijebiti.
4. Unakrsno zagađenje hrane (prijenos sa zagađene na svježju hranu).

### **POSTUPAK**

- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.
  - Kod svjesne osobe potrebno je nadoknaditi tekućinu.
  - Kod blagih oblika, piti nezaslađeni čaj u većim količinama.
  - Kod većih gubitaka tekućine, nadoknada se vrši pomoću medicinskih pripravaka.
- Ako je potrebno kontaktirati zdravstvene ustanove (HMP ili nadležnu ambulantu sukladno sa zdravstvenim stanjem).
- Trovanje nastalo u javnom objektu podliježu prijavljivanju da bi se mogao prekinuti lanac trovanja. Osoba koja se otrovala treba iskreno reći koji je objekt u kojem je objedovala.
  - Stručna medicinska osoba vrši dalje prijavljivanje.

## **PRIMJENA PP KOD STANJA ISCRPLJENOSTI**

Kada: kod većih fizičkih napora, stanja velikog stresa na organizam.  
Kako prepoznati: glavobolja, vrtoglavica, mučnina, povraćanje, drhtavica, grčevi, ubrzano disanje, ubrzan rad srca, nesvjestica.

### **POSTUPAK:**

- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.
- Smjestiti osobu u ležeći položaj u udobnom okruženju, skinuti usku odjeću, dati vodu i hladne obloge. po potrebi zvati HMP.

## **PRIMJENA PP KOD PANIČNE REAKCIJE**

To je emotivna reakcija na stresni događaj sudionika ili neposrednog svjedoka nesreće.

Ispoljava se neprekidnim pokretima, neprekidnim i nepovezanim govorom, agresivnošću koja može ometati, povrijediti osobe u pružanju pomoći unesrećenom, povrijediti sebe, a i druge.

### **POSTUPAK:**

Potrebno je tu osobu smiriti, stalno kontrolirati da svojim postupcima ne ugroze svoj ili život druge osobe

## **PRIMJENA PP KOD UGRIZA ŽIVOTINJA**

Kako prepoznati: duboka, često inficirana rana.

### **POSTUPAK:**

- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.
- Ranu oprati, previti sterilnim zavojnim materijalom da bi se zaustavilo krvarenje.
- Transportirati u zdravstvenu ustanovu, pratiti stanje i po potrebi primijeniti PP.
  - Ako nije moguć transport, nazvati HMP.

## **PRIMJENA PP KOD UGRIZA ZMIJA**

Kako prepoznati: na mjestu ugriza dvije ili jedna ranica od zuba zmije, vrtoglavica, mučnina, povraćanje, bol, otok, šok.

### **POSTUPAK:**

- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje. Osoba treba da miruje. Imobilizirati dio gdje ugrizna rana (ruku, nogu...).
- **NE** stavljati led, **NE** zarezivati, **NE** isisavati, **NE** podvezivati mjesto ugriza. Pozvati HMP ili je odvesti u prvu zdravstvenu ustanovu.

## **PRIMJENA PP KOD UBODA KRPELJA**

Kako prepoznati: na mjestu ulaska javlja se otok, crvenilo, svrbež i vidi se dio tijela krpelja. Poznati su kao vektori. Vole mračna i vlažna mjesta.

### **POSTUPAK:**

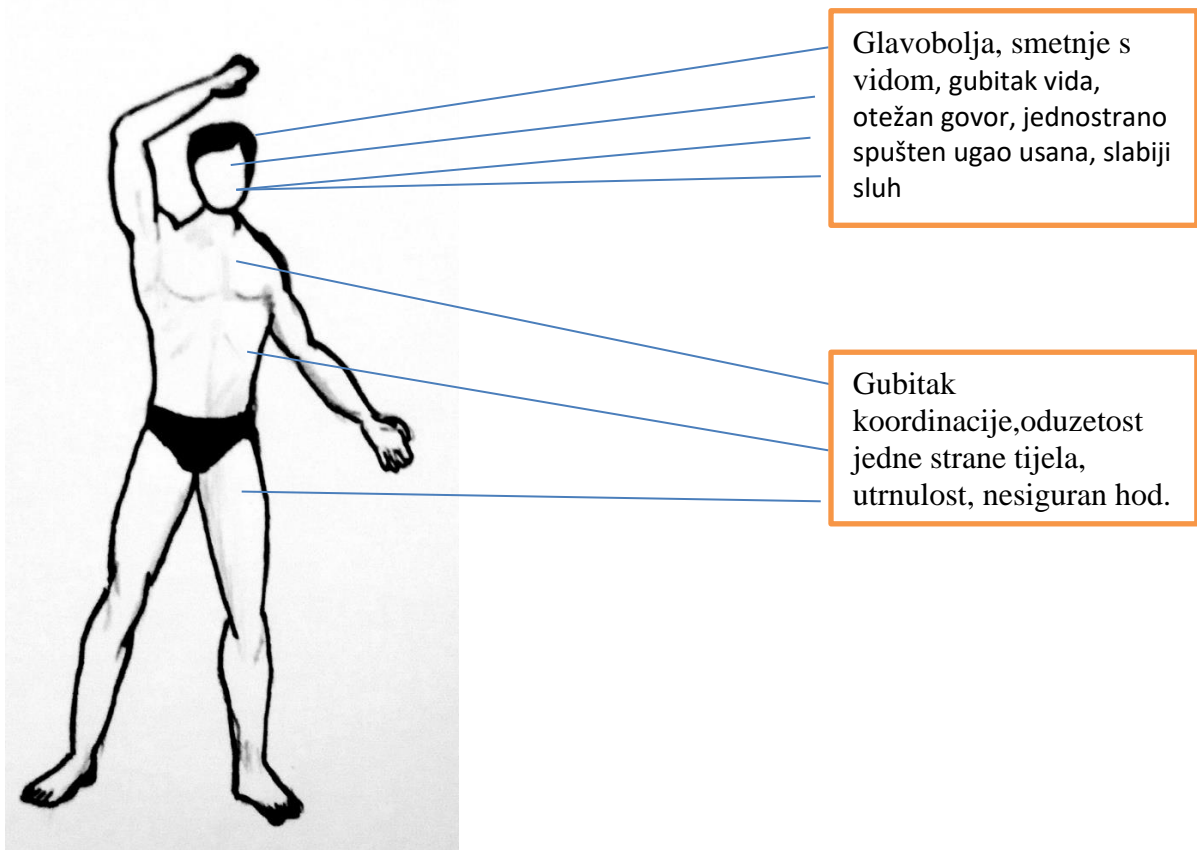
- Pincetom čvrsto uhvatiti krpelja, i povući ga prema gore da ne ostane dio.
  - Dezinficirati i staviti jednokratnu alkoholnu oblogu.
    - Pratiti mjesto uboda mjesec dana.
- Konsultirati se sa medicinskim osobljem nadležne ambulante .
- **NE** stiskati, **NE** otkidati, **NE** čupati, **NE** uvrutati, **NE** paliti, **NE** polijevati benzinom, uljem i sl., **NE** češati kožu i td.

## PRIMJENA PP KOD POGORŠANJA BOLESTI

- MOŽDANI UDAR
- SRČANI UDAR
- ŠEĆERNA BOLEST
- EPILEPTIČNI NAPAD

## PRIMJENA PP KOD MOŽDANOG UDARA

Znaci: glavobolja, povraćanje, gubitak svijesti poslije čega se osoba teško vraća u stanje svijesti ili je svjesna, ali ima **nejasan govor**, poremećena koordinacija, kao da je pijana ima **slabost udova**, **asimetrija lica** (iskrivljen osmijeh-spušten kut usana, gornji očni kapak).



### **POSTUPAK:**

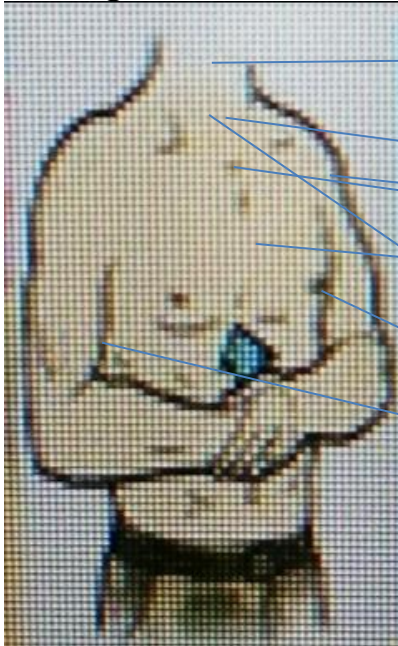
- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.
  - Nazvati HMP, slijediti upute operatora.
- Unesrećenom osigurati u udoban položaj, bez uske odjeće.
- Kada je pri svijesti poleći je na leđa s blago podignutom glavom i ramenima.
  - Osoba bez svijesti, diše, potrebno je postaviti na bok.
  - Pratiti stanje, po potrebi primijeniti tehnike oživljavanja.

### **SAMOPOMOĆ:**

- Pozvati HMP ili nekoga tko je u blizini Vas.
  - Ostati smiren.
  - Osloboditi se uske odjeće.
- Leći s blago podignutom glavom i ramenima.
  - Prije nego što legnete, osigurati svjež zrak.
    - Mirovati
    - Ne gubiti nadu.

## PRIMJENA PP KOD SRČANOG UDARA

Protok krvi do srca je blokiran. Bol u grudima koja traje dulje od 20 minuta, nelagoda u gornjem dijelu tijela, hladan znoj, otežano disanje, kašalj, gubitak daha, strah, probavne smetnje, mučnina, povraćanje, vrtoglavica...



- Bol u vratu kao šal

Bol može biti: U vidu kravate;

- Iza grudne kosti;
- Iza grudne kosti koja se širi prema lijevom ramenu, vratu, zubima donje vilice;
- Da se spušta niz lijevu ruku ili
- Objе ruke.

- Bol u vidu kravate i sa unutarnjih strana nadlaktica;
- Bol između lopatica.

### POSTUPAK:

- Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.
- Osobu smjestiti u udoban sjedeći položaj ili polu ležeći. Osloboditi je od uske garderobe. Dati Aspirin, Nitroglicerín ispod jezika, kao i lijekove za srce koje osoba koristi.
- Ako stanje ostaje isto pozvati HMP i pratiti preporuke operatora.
- Osoba bez svijesti, diše postaviti na bok, ako nema disanja i rada srca primijeniti oživljavanje. Pratiti stanje. Ne ostavljati osobu.

### SAMOPOMOĆ:

- Pozvati HMP, reći što Vam je i surađivati sa operatorom.
  - Ako ste u stanu pozvati komšiju.
  - Ako ste na ulici pozvati prolaznika i reći što Vam je.
- Osloboditi se uske odjeće, osigurati svjež zrak (otvoriti prozor i vrata da se može ući u stan). **Sjesti ili se smjestiti u polu ležeći položaj**, uzeti Aspirin, Nitroglicerín po uputi, ako imate lijekove za srce popiti ih kako ste naučeni u ambulanti.



## **PP KOD NIŽIH VRIJEDNOSTI ŠEĆERA U KRVI**

Kada se javlja: nakon uzimanja lijekova za šećer, kod intenzivne fizičke aktivnosti, endokrinih poremećaja, preskakanja obroka i sl. Kako prepoznati: drhtavica, osjećaj gladi, pojačano znojenje, uznemirenost, slabost, otežan hod, smetnje vida...

### **POSTUPAK:**

- Ostati smiren, vladati situacijom i brzo djelovati, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje. Zamoliti osobu na suradnju i dati da popije čašu soka, 3-4 kocke šećera ili glukozne bombone, 300ml Coca Cole. Ako se stanje ne popravi, odvesti osobu u zdravstvenu ustanovu.

## **PP KOD VIŠIH VRIJEDNOSTI ŠEĆERA U KRVI**

Povišena razina šećera u krvi, organizam proizvodi ili slabo proizvodi inzulin. Kako prepoznati: učestalo mokrenje, neopravdana žeđ, svrbež genitalija, umor, glavobolja, suhoća usta, brzo zamaranje, gubitak na težini. Gubitak svijesti ukazuje na razvoj ketoacidoze i osjeti se miris acetona iz usta.

### **POSTUPAK:**

- Kod odraslih ubrizgati dozu od 2 jedinice inzulina kratkog djelovanja. Hospitalno se može dati 4-6 jedinica inzulina kratkog djelovanja. Poslije 2 sata ako je stanje isto dati još 2 jedinice inzulina. Nadoknaditi tečnost i minerale.

## **PRIMJENA PP KOD EPILEPTIČNOG NAPADA**

Znaci: gubitak svijesti, pad na tlo sa izraženim drhtanjem tijela i grčevima, pjena na ustima. Ostati smiren, vladati situacijom, provjeriti sigurnost sredine, stanje svijesti, disanje, rad srca, opće stanje.

### **POSTUPAK:**

- Postaviti osobu u sigurni bočni položaj, ispod glave staviti jastuk od mekog materijala (jakna, džemper i sl.). Odstraniti sve predmete iz okoline koji mogu dodatno povrijediti osobu, dijelove odjeće koja je tijesno pripijena uz tijelo. Omogućiti udobno okruženje. Kod komplikacija i nastalih povreda pozvati HMP.
  - Ako je potrebno primijeniti tehnike oživljavanja.

## Članovi zdravstvenog savjeta Općine Centar:

Dr.med.Salko Pašević, spec.opće kirurgije,  
Dr.med.Eldina Bešlagić, spec.radiodijagnostike i urgentne medicine,  
Dr.med.Bakir Nakaš, spec. infektolog,  
Dr.med.Dubravka Galić, spec.porodične/obiteljske medicine,  
Prim.mr.sc.dr.Gjulera Dedović-Halilbegović, spec.opće kirurgije,  
Dr.stomatologije Ezrema Boškailo, profesorica,  
Prim.dr.sc.ph.Vedina Čordalija, spec.kl.farmacije, Mr.menadžmenta,  
Mr.ph.Tea Mušić, spec.kl.farmacije, Mr.menadžmenta,  
Alma Kaljača, diplomirana medicinska sestra.

## LITERATURA:

- <https://www.amazon.com/First-USMLE-Step-2021-Thirty/dp/126046752X>
- <https://kuiyem.ku.edu.tr/wp-content/uploads/2016/12/American-College-of-Emergency-Physicians-ACEP-First-Aid-Manual.pdf>
- <https://www.goodreads.com/shelf/show/first-aid>
- <https://bookauthority.org/books/best-first-aid-books>
- <https://www.scribd.com-dosct.p>
- <https://www.walmart.com/ip/First-Aid-Manual-Flexibound-9780241241233/620894942>
- <https://www.korisnaKnjiga.com>
- <https://www.knjižara.hr>
- <https://www.amazon.co.uk/First-Aid-Manual-DK/dp/0241241235>
- <https://askorcula.hr>
- <https://www.walmart.com/ip/First-Aid-Manual-Flexibound-9780241241233/620894942>
- [https://books.google.com/books/about/First\\_Aid\\_Manual.html?id=y8TZAAAAMAAJ](https://books.google.com/books/about/First_Aid_Manual.html?id=y8TZAAAAMAAJ)



**JU ZHMP KS**

**033 / 124**

**033 / 611-111**

**ZA GLUHE OSOBE 062/899-500**

**BROJ ZA SAVJETE SA LJEKAROM 033 / 722-345**