

РЪКОВОДСТВО ЗА ПЪРВА ПОМОЩ

BSB00001

IMPACT+





Съдържание

Въведение	2
Основни принципи	3
Основни стъпки при оказване на първа помощ	5
Основна животоподдържаща помощ	9
Сърдечен масаж и дишане уста в уста	12
Техника: сърдечен масаж (гръден компрес)	14
Техника: дишане уста в уста	15
Техника: проверка на устната кухина	16
Автоматизирана външна дефибрилация	17
Бebета и деца	21
Кървене - обилно кървене	23
Рани и превръзки	26
Изгаряния	27
Травми на костите и ставите – навяхвания, изкълчвания, фрактури	30
Сърдечен удар - Болка в гърдите	32
Отравяния, интоксикации	33
Епилепсия	34
Ухапване от змия	35
Ухапване от кърлеж	36



Въведение

В ежедневието всеки от нас може да стане свидетел на инцидент, в който има една или повече жертви. В подкрепа на пострадалото лице, до пристигането на специализирани екипи за бърза помощ, всеки може да окаже първа помощ.

От съобщението за инцидента, обаждането на спешен телефон 112, до пристигането на линейката на посоченото място, изминава определено време, през което ние, присъстващите, можем да удължим разликата между живота и смъртта.

Първата помощ е първоначалната помощ или грижи, оказвани на пострадал човек, който се чувства зле и се нуждае или иска помощ. Но, за да окажем първа помощ, трябва правилно да прилагаме техниките на място. Те са достъпни за всяко лице, което е сертифицирано след завършване на курс по прилагане на първа помощ. С основна теоретична и практическа подготовка, използвайки най-простите медицински материали, можем да подобрим здравето на пострадалия или да спасим живота му, като пристъпим към безопасни и правилни действия.

Предвид непрекъснатото развитие в предоставянето на първа помощ и за да поддържаме уменията и способностите си на високо ниво, е необходимо постоянно да практикуваме и усвояваме нови методи чрез опреснителни курсове.



Основни принципи

Когато оказвате първа помощ, трябва да вземете предвид редица фактори. Следните основни принципи са особено важни при оказване на първа помощ:

В случай на злополука

Дръжте се като човек, който знае как да окаже първа помощ. Ако сте свидетел на спешен случай, при който е необходима първа помощ, и не знаете какво е най-добре да направите, уверете се, че правите само нещата, за които сте обучени и в които сте компетентни. Ако имате някакви съмнения, обадете се на службите за оказване на спешна помощ.

По време на инцидент

При извънредна ситуация запазете спокойствие. Дори и да сте обучени за оказване на първа помощ, е нормално да се стресирате, когато трябва да окажете такава. Опитайте се да контролирате емоциите си, преди да предприемете действия. Дайте си малко време да оцените ситуацията и да се успокоите. Не бързайте да действате и в никакъв случай не се излагайте на рискови ситуации.

Избягвайте инфекции

Имайте предвид следните основни правила, когато прилагате универсалните предпазни мерки:

Помислете за евентуално замърсени санитарни материали след употреба (пелени, превръзки)

При открити рани е важно да се намали, доколкото е възможно, риска от инфекция, който възниква в резултат на контакт между пострадалия и лицето, оказващо първа помощ. Уверете се, че не влизате в контакт с кръвта или други телесни течности на жертвата.

Ако е възможно, измийте ръцете си с вода и течен сапун поне преди, а и след оказване на първа помощ. Ако нямате сапун и вода под ръка, можете да използвате дезинфектанти на алкохолна основа. Ако е възможно, използвайте ръкавици. Ако нямате ръкавици, мийте ръцете си възможно най-често. Можете също да използвате найлонови торбички, за да предпазите ръцете си.

Бъдете внимателни, когато работите с остри предмети и ги съхранявайте на безопасно място. Ако извършвате дишане уста в уста, трябва да знаете, че съществува минимален риск от инфекция за лицето, оказващо първа помощ. Можете да предпазите себе си и пострадалия от замърсяване, като използвате маска за лице по време на реанимационни процедури.



Осигуряване на психологическа подкрепа

Осигурете емоционална подкрепа на пострадалия. Приближете се до него, говорете с топъл тон, без да създавате впечатление, че го съдите. Представете се, като си кажете името. Ако сте готови да окажете първа помощ, кажете му го. Спокойно попитайте какво се е случило и обяснете какво ще направите. Поискай неговото съдействие. Изслушайте какво има да ви каже и проявете състрадание. Ако е необходимо, помогнете му с практически въпроси.

Уверете се, че пострадалия се чувства удобно.

Ако е студено, покрийте пострадалия с палто или одеяло, за да му е топло. Можете също да използвате топлоизолационно фолио.

За да предпазите пострадалия от топлината, импровизирайте нещо, с което да го предпази от слънцето. Поставете го в удобна позиция. Това обикновено е позицията, в която той усеща най-малко болка. Не давайте храна или напитки на болен или ранен, освен ако медицински специалист не ви е казал, че можете да го направите.

След като възникне инцидент

Помислете за емоционалните си реакции след оказване на първа помощ. Не винаги е лесно да се справиш психически с такова драматично събитие. Тези, които регират първи, често срещат трудности при преодоляване на емоциите след събитието.



Основни стъпки при оказване на първа помощ

Без значение различните ситуации, в които оказвате първа помощ, вие, които оказвате първа помощ, трябва да имате предвид основни стъпки, които трябва да следвате. По този начин ще прецените правилно ситуацията и ще можете да окажете помощ по подходящ начин, без да забравите нищо.

Четири основни етапа са:

1. Вземене на мерки за безопасност.
2. Оценка на състоянието на пострадалия.
3. Обаждане на службите за спешна помощ, ако е необходимо.
4. Оказване на първа помощ.

1. ВЗИМАНЕ НА МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Първата задача е да се гарантират безопасни условия. Опитайте се да разберете какво се е случило. Анализирайте ситуацията и проверете за потенциални опасности (трафик, пожар, дим, токсични газове, електрически източници).

Ако ситуацията е опасна и не можете да окажете помощ, обадете се на бърза помощ. Изчакайте на безопасно място пристигането на специализирани екипи.

Пътнотранспортно произшествие

Когато се приближавате към мястото на пътнотранспортното произшествие, намалете скоростта, без да спирате рязко. Паркирайте колата си на безопасно място, в аварийната лента, отстрани на пътя или извън него. Облечете светлоотразителната си жилетка и застанете зад предпазния парапет, ако сте на магистрала/главен път. Използвайте предупредителни знаци (напр. светлоотразителен триъгълник или аварийни светлини), така че другите участници в движението да разберат, че е възникнало произшествие. Уверете се, че нищо не възпрепятства достъпа на екипите на аварийните служби.

Никога не пресичайте улицата. Проверете за електрически кабели на земята. Уверете се, че никой не докосва или не се приближава до



Опитайте се да предотвратите възникването на пожар. Ключът за запалване трябва да бъде изваден от контактите на всички превозни средства, участвали в произшествието. Не позволявайте на никого да пуши в зоната, където е станал инцидента. Всяка въздушна възглавница, която не е била активирана, може да се задейства в даден момент. Ако е възможно, дръпнете ръчната спирачка на всички превозни средства, така че те да са в стабилно положение.



Ако на мястото на произшествието е пристигнал специализиран персонал, продължете по пътя си. Винаги спазвайте Правилника за движение по пътищата. Там задълженията в случаи на произшествия по обществените пътища са много ясно посочени.

Пожар в сграда

Опитайте се да предупредите хората, изложени на риск, но без да излагате живота си на опасност.

Никога не влизайте в горяща сграда.

Помогнете на други хора да излязат от сградата безопасно. Ако имате съмнения относно условията за безопасност, изчакайте пристигането на аварийните екипи.

Битова злополука, причинена от електрически уреди

Трябва да приемете, че всички електрически кабели и устройства са включени в електрическата мрежа, докато не се потвърди, че захранването е прекъснато.

Не докосвайте пострадали, който е в контакт с електрически източник. Не забравяйте, че течностите и предметите, които влизат в контакт с пострадалия, могат да бъдат проводници на електричество. Изключете захранването и се обадете на службите за спешна помощ, за да повикате *пожарната и линейката*. След това изчакайте екипите да пристигнат.



Аварийна евакуация

Има едно основно, особено важно правило: не трябва да местите пострадалия от мястото на произшествието. Може да бъде преместено от мястото на произшествието, само ако е в опасност, ситуацията е опасна и можете да действате, без да застрашите живота си.

Ако е необходимо пострадалия да бъде изведен от мястото на произшествието, отведете го до най-близкото безопасно място и го направете възможно най-бързо.

Ако пострадалият е в съзнание, кажете му какво ще направите и го помолете да сътрудничи. Ако е възможно, поддържайте врата на пострадалия, докато се движи. Завъртайте главата, врата и тялото му възможно най-малко.

Опитайте се да приложите правилната техника, но не забравяйте, че най-важното е бързо да евакуирате пострадалия.

Опитайте се да предпазите пострадалия от студ и топлина, но го преместете само ако е на студено място дълго време и е бил изложен на голям риск.



2. ОЦЕНКА НА СЪСТОЯНИЕТО НА ПОСТРАДАЛИЯ

Ако пострадалият е в съзнание, обяснете му как можете да му помогнете. Ако възникнат затруднения с дишането и настъпи загуба на съзнание, това може да бъде животозастрашаващо.

3. ОБАДЕТЕ СЕ НА СЛУЖБИТЕ ЗА СПЕШНА ПОМОЩ, АКО Е НЕОБХОДИМО

Присъствието на медицински екип на място не винаги е необходимо (напр. при кожни наранявания, леки припадъци с кратка продължителност). Ако е необходима помощ, уведомете службите за спешна помощ. 112 е единният европейски номер за спешни повиквания.

Каква информация предавате?

Тъй като всяка секунда е от значение когато човешкият живот е изложен на риск, когато се обаждате, е важно да предоставите ясна и точна информация.

Представете се и кажете какви знания имате за оказване на първа помощ.

Обяснете какво се е случило.

Съобщавайте на службите за спешна помощ къде трябва да отидат екипите им.

Дайте информация за пострадалите и опишете тяхното състояние.

Кажете на диспечера, който приема обаждането, че някой ще насочи екипите на аварийните служби към

4. ОКАЗВАНЕ НА ПЪРВА ПОМОЩ

След като проверите дали пострадалият е в съзнание и диша и **уведомите службите за спешна помощ**, прегледайте го повнимателно и продължете да му оказвате първа помощ. Започнете с най-сериозните наранявания.

Докато оказвате първа помощ, преценете дали пострадалият е в съзнание и диша нормално. Прегледайте го за други наранявания, като например счупен крак. Проверете дали носи някакви лекарства: например, хапчетата за сърце показват, че е пациент със сърдечни проблеми. **Никога не давайте лекарства.**

След като сте оказали първа помощ (например след спиране на кървенето), информирайте екипа за спешна помощ за предприетите мерки.



Основна животоподдържаща помощ

Кислородът е от съществено значение за живота. Кръвта пренася кислород до органите. Ако сърцето спре, кръвообращението се прекъсва (кардио-респираторен шок, съответно спиране на сърдечната дейност). В този случай има недостиг на кислород в жизненоважните органи. Мозъкът е особено чувствителен към липса на кислород.

В най-общия случай, при липса на кислород невроните не могат да оцелеят повече от няколко минути (4-6 минути).

Жертвите в такава ситуация бързо губят съзнание, дишането спира и може да настъпи смърт. Затова е необходимо да се започнат реанимационни действия възможно най-скоро. Въпреки, че шансовете за оцеляване на човек, претърпял сърдечен удар са ниски, те се увеличават значително, ако първата помощ се окаже бързо.

Уверете се, че вие, жертвата и хората до вас са в безопасност.

Ситуации, при които може да възникне кардиореспираторен шок включват: токов удар, запушване на дихателните пътища с чуждо тяло, удавяне във вода, травма, сърдечно-съдови заболявания, отравяне, наранявания с масивна кръвозагуба, хронични заболявания и др.

Проверка на съзнанието:

- Разтърсете нежно пострадалия, хващайки го за раменете;
- Попитайте го: „Добре ли сте“

Жертвата реагира

(напр. отваря очи или отговаря)

- Не местете пострадалия от позицията, в който сте го намерили, освен ако не е в опасност;
- Опитайте се да разберете какво се е случило;
- Потърсете помощ, ако е необходимо или имате някакви съмнения;

Проверете дали пострадалият е в съзнание и диша нормално.



Пострадалият не реагира

1. Обадете се за помощ. Направете това, за да не сте сами, когато оказвате първа помощ. Докато друг човек се обажда на спешните служби и носи автоматичен външен дефибрилатор (AED) (наличен на разумно разстояние от пострадалия), вие можете да се съсредоточите върху него.

2. Поставете пострадалия по гръб и освободете дихателните му пътища.



Изчистване на дихателните пътища

При пострадали в безсъзнание мускулите са напълно отпуснати. Това кара жертвата да глътне езика си и по този начин да затрудни дишането. Тази ситуация може да се избегне, като леко наклоните главата на пострадалия назад и повдигнете брадичката му. По този начин дихателните пътища се освобождават. Проверете дали диша, използвайки метода Виж-Слушай-Усети).

Ако пострадалият не реагира, има три възможности:

Пострадалият не реагира, но диша нормално.

Пострадалият не реагира и не диша нормално. Няма наличен дефибрилатор или все още не е донесен.

Пострадалият не реагира и не диша нормално. Наличен е дефибрилатор.

Пострадалият не реагира, но диша нормално.

1. Поставете пострадалия в странична безопасна позиция.

2. Помолете някой да уведоми службите за спешна помощ. Ако си сам, отиди ти да потърсиш помощ.

3. Проверявайте дишането на пострадалия всяка минута.

4. Натиснете главата на пострадалия назад, за да поддържате дихателните пътища отворени.

5. Уверете се, че устата на жертвата е обърната към земята. Това предотвратява задавяне с кръв или повръщане.



Ако става въпрос за бременна жена, винаги я обръщайте на лявата страна. По този начин матката няма да ограничи кръвообращението към сърцето.

6. Проверявайте дишането на пострадалия всяка минута. Тази техника може да се приложи и когато искате да поставите бебе или дете в безопасна позиция. Ако е бебе, можете да положите гърба му на възглавница или навито одеяло. По този начин бебето има по-стабилна позиция.

7. Ако е необходимо, поставете ръката на пострадалия по-добре под бузата, така че главата му да остане наклонена назад.

Ако трябва да се справите с пострадал, който е загубил съзнание, но диша нормално повече от 30 минути, обърнете го на другата страна, за да избегнете увреждане на нервите в ръката.



Сърдечен масаж и дишане уста в уста

Тази реанимация се нарича още кардиопулмонална ресусцитация. Това включва комбинация от сърдечен масаж и изкуствена вентилация. Гръдните компреси осигуряват малко, но много важно количество кръв към сърцето и мозъка.

Вентилацията гарантира, че циркулиращата кръв пренася достатъчно кислород до мозъка. Дихателните пътища трябва да са свободни. Това е важно.

Дефибрилаторът е преносимо устройство, което подава електрически удари към сърцето в случай на животозастрашаваща сърдечна аритмия. Определя или анализира сърдечния ритъм на пострадалия и автоматично определя дали електрическият шок може да бъде полезен за него. Дефибрилаторите са безопасни и ефективни устройства, независимо дали се използват от специалисти или от хора без медицинско обучение. Дефибрилацията може да се извърши много преди специалистите да пристигнат, за да лекуват пострадалия.

Пострадалият не реагира и не диша нормално. Няма дефибрилатор или все още такъв не е донесен

1. Помолте някой да уведоми службите за спешна помощ. Помолете го да донесе дефибрилатор, ако има такъв в непосредствена близост до мястото, където се намирате. Ако сте сами, уведомете службите за спешна помощ, използвайки мобилния си телефон, и ако е възможно, вземете дефибрилатор в близост до мястото, където се намирате.

2. Започнете с тридесет компресии на гръдния кош.

3. След това направете две вдишвания „уста в уста“.

4. Редувайте 30 компресии на гръдния кош с две вдишвания уста в уста.

5. Продължете реанимационните действия, докато:

Пристигне специализиран персонал, който може да продължи реанимацията.

Пострадалият идва в съзнание, движи се, отваря очи, диша нормално.

Можете да продължите.



Техника: сърдечен масаж (гръден компрес)

1. Уверете се, че пострадалият лежи по гръб върху твърда повърхност.
2. Коленичете близо до пострадалия, до ръката ѝ.
3. Поставете дланта си върху средата на гръдния кош на пострадалия.



4. Поставете другата длан върху първата и кръстосайте пръстите си.
5. Внимавайте да не натискате ребрата на пострадалия. Натиснете върху горната част на корема и долната част на гръдния кош.
6. Уверете се, че раменете ви са директно над гърдите на пострадалия. Дръжте ръцете си изпънати, натиснете надолу с минимум 5 см, максимум 6 см върху гръдната кост.
7. Всеки път, когато натискате, уверете се, че гърдите се надигат.



8. Времето на натиск трябва да е равен на времето, през което не се упражнява този натиск.



9. Направете 30 натиска на гръдния кош със скорост 100 натиска в минута (можете да изпълнявате действията и по-бързо, но с максимална честота от 120 натиска в минута).

10. Продължете с две вдишвания уста в уста.

11. Продължете да редувате 30 натиска и две вдишвания. Не спирайте да правите проверки.

12. Продължете реанимационните действия, докато:

Пристигне специализиран персонал, който може да продължи реанимацията.

Пострадалият идва в съзнание, движи се, отваря очи, диша нормално.

Се уморите

В е д н а г а щ о м и м а т е дефирбилатор под ръка, продължете с реанимацията с устройството.



Техника: дишане уста в уста

1. Уверете се, че дихателните пътища са свободни: наклонете главата му назад и повдигнете брадичката му.



5. Вдихвайте въздух равномерно в устата на пострадалия в продължение на една секунда. Проверете дали гърдите му се повдигат.

6. Дръжте пострадалия с наклонена назад глава и повдигната брадичка, за да не се губи въздух. Проверете дали гърдите му падат.

7. Вдишайте нормално отново и изпълнете второ вдишване уста в

2. Поставете едната си ръка върху челото на пострадалия и притиснете носа му с показалеца и палеца си.

3. Продължете да държите брадичката му, повдигната с другата си ръка и отворете устата му.

4. Поставете компрес или кърпичка върху устата на пострадалия с цел защита. Дишайте нормално,



Техника: проверка на устната кухина

Ако гръдният кош на пострадалия не се повдигне след първото вдишване, следвайте тези стъпки, преди да преминете към второто вдишване:

1. Проверете дали има нещо в устата.
2. Отстранете всички видими предмети, които блокират или биха могли да запушат дихателните пътища.
3. Продължете така, че пострадалият да е с правилно наклонена назад глава и повдигната брадичка. Не правете повече от две вдишвания „уста в уста“, преди да преминете към сърдечен масаж.



Автоматизирана външна дефибрилация

Когато сърцето спре да бие и кръвта спре да циркулира, жертвата е претърпяла сърдечен удар. В много случаи сърцето продължава да бие. Тези удари са толкова неравномерни, че сърцето вече не се свива както обикновено. Тогава сърцето вече не може да изпомпва кръв, за да циркулира през тялото.

С помощта на **автоматичен външен дефибрилатор**, нарушенията на сърдечния ритъм могат да бъдат коригирани чрез използване на електрически шокове. Ако дефибрилаторът се използва бързо, нормалното сърце бързо започва да **функционира в нормални параметри**. Този процес се нарича „дефибрилация“.

Автоматичният външен дефибрилатор е компютърно управлявано устройство, което анализира сърдечния ритъм на жертвата. След извършване на анализа, устройството решава дали са необходими електро шокове. Дефибрилаторът е високопрецизно устройство и ще подава електрически удари само когато е необходимо. Съществуват 2 вида дефибрилатори: полуавтоматични и автоматични.

Полуавтоматичният дефибрилатор показва на спасяващия кога да натисне бутона, за да се задейства токов удар.

Автоматичният дефибрилатор задейства електрошоковете самостоятелно.

Дори след успешно прилагане на електрически шок, трябва стриктно да следвате инструкциите на устройството. Особено важно е да се продължи с реанимацията. Дефибрилаторът не замества сърдечния масаж и дишането „уста в уста“.

Ако спасителите започнат дефибрилация и реанимационни маневри няколко минути след спиране на сърдечната дейност, шансовете на пострадалия за оцеляване се увеличават. В повечето европейски страни екипите на аварийните служби се нуждаят от 8 минути или дори повече, за да стигнат до мястото, където трябва да се намесят. Ето защо се препоръчва колкото се може повече хора да се научат как да извършват реанимационни действия и **как да използват автоматичен външен дефибрилатор**.

Предпазни мерки

Ако са мокри, избършете гърдите на пострадалия, преди да поставите електродите. Отстранете всички лепенки от гърдите му.

Някои хора имат пейсмейкъри. Ако имате работа с такива пострадали, ще забележите подуване под кожата точно под ключицата. Продължете по такъв начин, че да не поставяте електродите върху стимулатора, а до или под него.

Отстранете всички метални бижута, които биха могли да влязат в контакт с електродите. Ако това не е възможно, не поставяйте електродите върху такъв предмет.



Пострадалият е в безсъзнание и не диша нормално. Наличен е дефибрилатор.

1. Извършвайте реанимационни дейности, докато получите дефибрилатор.



2. Активирайте дефибрилатора веднага, щом имате такова устройство под ръка. Следвайте стриктно инструкциите за употреба. Ако има двама спасяващи, **единият трябва да продължи реанимационните**



3. Отстранете всичко, което покрива гърдите на пострадлия. Поставете електродите върху гърдите му. Правилното положение на електродите е показано на опаковката им.

4. Действайте така, че никой да не докосва пострадлия, докато устройството анализира сърдечния ритъм.



5. Ако е необходим електрошок, действайте така, че никой да не стои в непосредствена близост до пострадлия. **Ако е необходимо, натиснете бутона за електро шок. Ако устройството е автоматично, то самото прилага шока.**



6. Ако устройството показва, че е необходимо да започнете реанимация, незабавно започнете това. Направете тридесет пъти сърдечен масаж и две вдишвания „уста в уста“ всеки път.

7. Продължете да следвате инструкциите, дадени от устройството, докато

Пристигне специализиран персонал, който може да продължи реанимацията.

Пострадалият идва в съзнание, движи се, отваря очи, диша нормално.

Можете да вършите това.

8. Ако пострадалият дойде в съзнание, прекратете реанимацията. **Не изключвайте дефибрилатора и дръжте електродите на гърдите на пострадалия.** Пострадал, който диша, но е загубил съзнание, трябва да бъде поставен в стабилно положение. Дефибрилаторът няма да подава електрошокове, ако не са необходими.



Реанимация от двама или повече спасители

Ако присъстват няколко спасители, добре е да се сменят по време на реанимационните дейности. Извършването на сърдечен масаж може да бъде изтощителна операция. След няколко минути спасителят вече не може да извършва правилно сърдечния масаж. Той не винаги осъзнава това. За да извършват правилно масажа, спасяващите трябва да се **сменят на всеки две минути**.

Смяната трябва да се извърши, след като един от спасителите е извършил две вдишвания уста в уста.

Първият спасяващ извършва реанимационни действия в продължение на две минути (сърдечен масаж и дишане уста в уста).

Вторият спасител извършва реанимация в продължение на две минути (сърдечен масаж и дишане „уста в уста“). Първият замества втория.

Размяната между спасяващите трябва да се извърши възможно най-бързо, така че реанимационните действия да прекъснати за възможно най-кратко време.

Реанимация само чрез сърдечен масаж

Много хора, включително медицински персонал, признават, че **не са склонни да извършват дишане „уста в уста“**.

Винаги по-добре е да се извърши само сърдечен масаж, отколкото да не се намесите по никакъв начин. Дори и да извършвате реанимационни действия без обдишване, ще увеличите шансовете на пострадалия за оцеляване. **Ако не можете или не искате да дишате, извършвайте непрекъснати компресии на гръдния кош.**

Хората, които са запознати с реанимационните действия, могат да получат инструкции по телефона как да прилагат първа помощ, а именно само компресии на гръдния кош.

Най-добрият метод за кардиопулмонална ресусцитация е този, при който се извършват компресии на гръдния кош, комбинирани с дишане „уста в уста“. Това трябва да е стандартният метод за реанимация.



Бебета и деца

Препоръките относно детската ресусцитация разграничават:

Кърмачета (под 1 година);

Деца (от 1 година до 8 години).

Последователността на реанимационните действия за кърмачета и деца е еднаква като за възрастни, но изисква:

о да започнете кардиопулмонална ресусцитация, като извършите 5 първоначални вдишвания, преди да продължите с компресиите на гръдния кош;

о след това комбинирайте компресиите на гръдния кош с вдишвания с честота 15 компресии за две вдишвания.

В случай на компресии на гръдния кош:

о При кърмачета, извършвайте компресии на гръдния кош с два пръста, поставени с един пръст над долната част на гръдната кост, натискайки на дълбочина 4 см;

о При деца, компресиите на гръдния кош са до дълбочина от една трета от дебелината на гръдния кош, като използвате едната ръка, а дланта е разположена с един пръст над долната част на гръдния кош при срещата на последните ребра.

РЕАНИМАЦИЯ СЛУЧАЙ НА УДАВЯНЕ

Особеност на кардиопулмоналната ресусцитация при удавяне е, че винаги започваме с 5 вдишвания, след което правим 30 компресии.

Реанимацията продължава с 2 вдишвания и компресии, докато пристигне линейката.

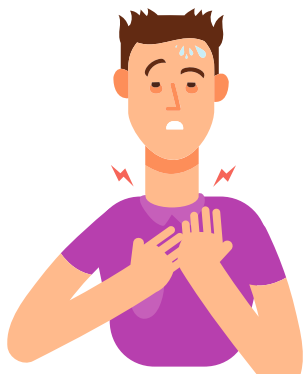


Задавяне - запушване на дихателните пътища с чуждо тяло

В повечето случаи задавянето се случва, докато се храним. Бебетата и децата често се задавят, когато поглъщат предмети, като монети или малки играчки. Признаци, че чуждо тяло е заседнало в дихателните пътища са:

човекът слага ръка на гърлото си
не може да диша, опитва се да си поеме дъх

- не може да говори
- не може да кашля
- повдига раменете



Отстраняване на чужди тела от гърлото

Ударете жертвата не повече от 5 пъти по гърба, с дланта си, между лопатките. След всеки удар проверете дали ситуацията се е нормализирала.



Ако ударите по гърба не помогнат, изпълнете до 5 коремни тласъка.

Ако тези методи не помогнат за решаването на проблема, редувайте 5 удара по гърба с 5 тласъка в корема.

Първа помощ при чужди тела в гърлото на бебе

По-големите деца могат да се държат наведени над предмишницата, с глава и торс напред, а ударите се нанасят с длан между лопатките.



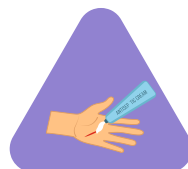
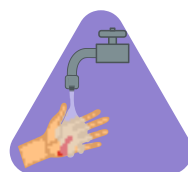
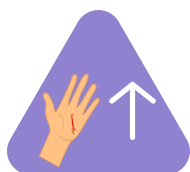
Кървене - обилно кървене

Пострадалият е с отворена рана с обилно кървене. Кръвта блика или тече непрекъснато от раната.

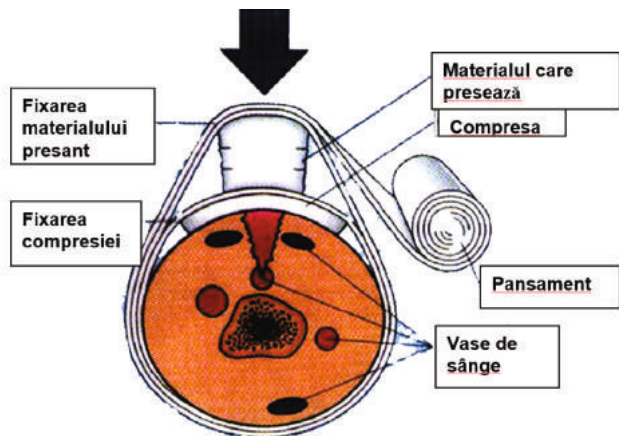
Първа помощ

Спрете кървенето, като приложите директен натиск върху раната

1. Избягвайте контакт с кръвта на пострадалия. Помолете го сам да приложи натиск върху раната. Помогнете му внимателно да легне.
2. Помолете свидетел да се обади на службите за спешна помощ. Ако сте сами, вие се обадете незабавно.
3. Притиснете раната директно с ръце. Ако имате, сложете ръкавици за еднократна употреба. Можете да поставите чисто парче плат (кърпа) върху раната.







Pansament compresiv pe secțiune

Превръзка на раната с компрес

Техника на компреса

1. Извадете превръзката от опаковката.
2. Направете компрес върху раната.
3. Увийте плътно превръзката около компреса, за да окажете натиск върху раната.
4. Завържете краищата на превръзката.
5. Ако раната продължава да кърви, увийте друга превръзка върху първата. Не сваляйте първата превръзка.

Измийте ръцете си след манипулацията!



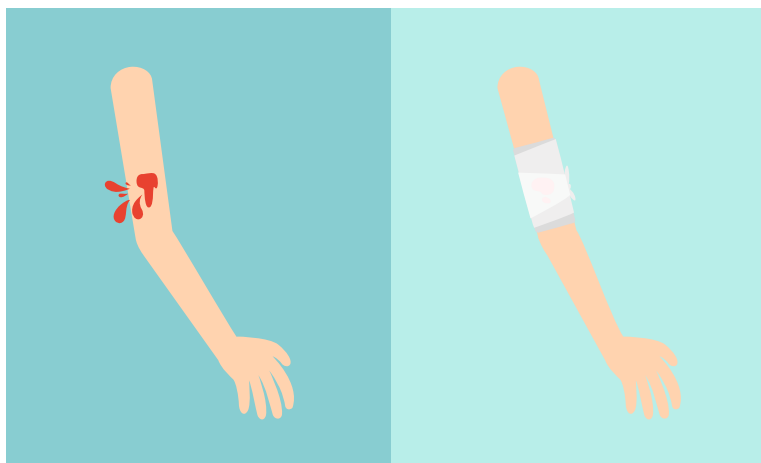
Рани и превръзки

Какво забелязвате?

Пострадялият има отворена рана (драскотини или порязвания).

Какво трябва да направите?

1. Избягвайте контакт с кръвта или други телесни течности на пострадялия. Ако раната не кърви обилно, измийте ръцете си с течен сапун и вода, преди да окажете първа помощ. Ако имате, сложете ръкавици за еднократна употреба.
2. Ако раната все още не е спряла да кърви, спрете кървенето, като приложите директен натиск.
3. Измийте раната под чешмата със студена, чиста вода. Ако наблизко няма течаща вода, използвайте друг източник на питейна вода.
4. След измиване, ако е необходимо, избършете зоната около раната, но не я докосвайте.



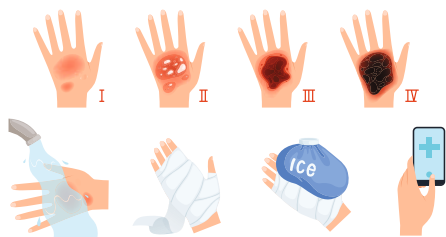
Изгаряне

Изгарянията могат да бъдат класифицирани по различни начини. Най-важното е да можете да правите разлика между леки и сериозни изгаряния. Сериозното изгаряне означава, че грижите трябва да бъдат осигурени от специализирано лице. Що се отнася до леките изгаряния, можете да ги лекувате сами.

Има различни фактори, които играят роля при определянето на тежестта на изгарянето:

- дълбочина (степен) на изгарянето;
- изгоряла площ;
- място на изгарянето;
- причина на изгарянето;
- възраст на жертвата.

Изгарянията се класифицират по степен, в зависимост от дълбочината са изгаряния от първа, втора и трета степен. Колкото по-дълбоко е изгарянето, толкова по-сериозно е то. Изгарянето от първа степен най-често е резултат от битова злополука или излагане на слънце. Кожата е зачервена, може да е леко подута и пострадалият изпитва болка/парене.



Изгарянето от втора степен е по-дълбоко нараняване и е свързано с образуването на мехури, а ако те се спукат, могат да се наблюдават червени или бели рани. Тези изгаряния са особено болезнени, защото са засегнати както повърхността на кожата, така и дермата. Изгарянията от първа степен са забележими в непосредствена близост до изгаряния от втора степен.

Изгаряне от трета степен или изгаряне, което засяга цялата дебелина на кожата, е черно или бяло, подобно на изгаряне на пергамент. Тъй като нервните окнчания, усещащи болка са унищожени, този вид нараняване не е болезнено. Въпреки това, в непосредствена близост до изгаряния от трета степен, може да има изгаряния от първа и втора степен, които причиняват болка.

Тежестта на изгарянето не винаги зависи от неговата дълбочина. Важен фактор в това отношение е засегнатата повърхност. Изгарянията, които обхващат повече от 10% от общата телесна повърхност, могат да бъдат животозастрашаващи. При деца изгарянията, засягащи повече от 5% от общата телесна повърхност, се считат за тежки. Степента на изгаряне може да се оцени, като се вземе дланта на жертвата за единица за измерване. Дланта на жертвата с всички пръсти представлява приблизително 1% от общата телесна повърхност.



Мястото на изгарянето също е важно при определяне на неговата степен. Изгарянията в устата и гърлото винаги могат да застрашат живота на пострадалия, дори и да са малки. Тъканите могат да се подуят и жертвата може да се задуши.

Изгарянията по лицето, ушите, ръцете, краката, китките, гениталиите също са тежки, защото могат да образуват белези и съществува риск тези органи да не функционират повече.

И накрая, изгарянията около врата, торса или крайниците са тежки. Тъканите се подуят и по този начин кръвообращението се затруднява. Такава ситуация е сериозна и изисква спешна намеса от специализиран персонал.

Когато мислим за причината за изгарянията, спонтанно ни идва на ум огън, горещи течности или горещ предмет. Изгарянията обаче могат да бъдат причинени и от електрически ток, химикали, йонизиращо лъчение или пара. В такива ситуации раната е сериозна, защото е съпроводена със сериозни вътрешни наранявания.

Възрастта на пострадалия е важна, когато се обмисля дали да се потърсят услугите на специалисти.

Най-добре е да се обърнете към услугите им, когато става въпрос за деца под 5-годишна възраст или хора над 60-годишна възраст, независимо от вида на изгарянията.

Какво забелязвате?

Пострадалият е получил изгаряне; Ако е повърхностно изгаряне, кожата се зачервява, раната се подува и пострадалият изпитва болка. Ако изгарянето е по-дълбоко, се образуват мехури. Този вид изгаряне е съпроводено със силна болка;

Ако раната е изгорена до най-дълбокия си слой, тя вече не е болезнена, защото нервите в областта са унищожени. Зоната непосредствено около раната има по-леки изгаряния, които са болезнени. Раната е суха и може да бъде черна, бяла или подобна на



Какво трябва да направите?

Охладете раната с хладка или студена вода от чешмата или душа;

Ако е необходимо да охлаждайте раната за по-дълго време (над 10 минути) и ако раната е по-голяма (например, при обширни изгаряния), съществува риск от предизвикване на хипотермия. Затова не е препоръчително да се използва ледена вода и е добре след охлаждане на раната пострадалият да бъде предпазен от вятър и дъжд;

Никога не слагайте лед върху изгаряне. По този начин допълнително увреждате тъканите;

Охладете раната, докато болката отшуми;

Внимателно свалете дрехите и бижутата на пострадалия, освен ако не са залепнали за кожата;

Не разкъсвайте образувалите се мехури;

Не забравяйте, че съществува риск от инфекция; Покрийте ги с превръзка или чиста кърпа;

Проверете дали пострадалият е получил ваксина срещу тетанус;

Проверете за симптоми на интоксикация. В случай на пожар се образуват токсични газове;

Ако кожата или очите ви попаднат в контакт с киселини или основи, изплакнете засегнатите места обилно с чешмяна вода. Уверете се, че водата не докосва други части на тялото или човека, оказващ първа помощ;

Опитайте се да прецените колко сериозно е изгарянето.

В случай на сериозно изгаряне:

Обадете се на службите за спешна помощ;

След охлаждане на засегнатата област, поставете мокра превръзка (напр. компрес или чиста кърпа).

Внимание!

Продукти, съдържащи антибиотици, се използват само по препоръка на лекар. След оказване на първа помощ, насочете пострадалия към болница или лекар, когато:

Това са деца под 5 години или възрастни над 60 години, които са претърпели изгаряния;

Това са изгаряния по лицето, ушите, ръцете, краката, китките или гениталиите;

Това са изгаряния на дихателните пътища (например, защото пострадалият е вдишал дим или горещи газове);

Това са изгаряния, които се появяват около врата, торса или около крайниците;

Кожата е напълно изгорена, чак до подкожната тъкан;

Това са изгаряния, причинени от електрически ток, химикали, йонизиращо лъчение или пара под налягане.



Травми на костите и ставите – навяхвания, изкълчвания, фрактури

Навяхвания, луксации – ставата се стабилизира чрез ставни връзки. Те могат да се разтегнат или счупят, ако са подложени на високо налягане.

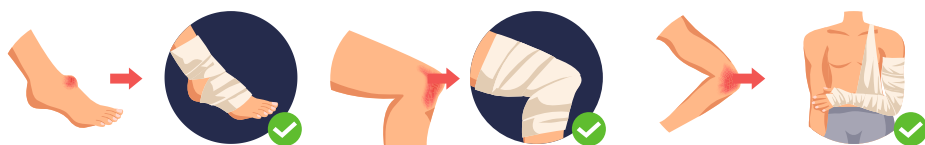
Оказване на първа помощ

- Оставете ставата неподвижна.
- Превържете с еластична превръзка.
- Охладете засегнатата място (напр. С леден компрес, увит в кърпа).

Фрактура - нараняване на една или повече кости с или без увреждане на меките тъкани.

Първа помощ

- Много е важно да се избягват ненужни движения на счупения крайник, за да не се влоши нараняването.
- Пострадалият най-често се опитва сам да заеме най-малко болезнената за него позиция.



Мозъчен инсулт

Какво да забелязвате?

Признаците на инсулт не винаги са лесно видими. Например, пострадалият се оплаква от внезапно изтръпване или слабост в лицето, ръката или крака, често от същата страна на тялото. Понякога жертвата може внезапно да се обърка или да не може лесно да говори или да води разговор.

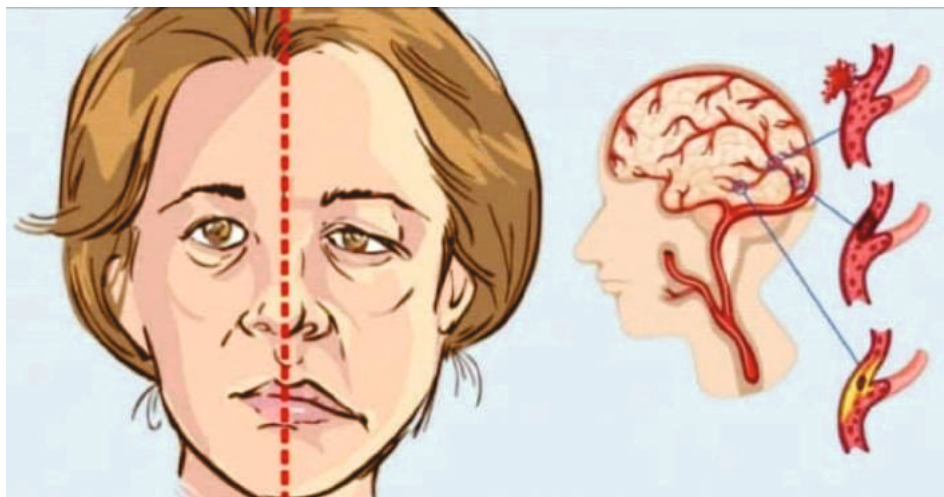
Накарайте жертвата

да се смее или да покаже зъби. Огледайте внимателно дали устата е крива или дали единият ъгъл е по-нисък от другия.

Проверете дали говори ясно или заеква. Ако жертвата не е в състояние да извърши някоя от тези дейности, може да е претърпяла инсулт.

Предоставяне на първа помощ

- Поставете пострадалия в удобна позиция.
- Обадете се на линейка.



Сърдечен удар - Болка в гърдите

Какво да забелязвате?

Пострадалият се оплаква от болка в гърдите. Болката може да се разпространи към други части на горната част на тялото (например ръка, рамо, врат, челюст или стомах). Този симптом обикновено върви ръка за ръка със задух, изпотяване, замаяност или припадък. Някои жертви изпитват гадене и склонност към повръщане.

Какво трябва да направите?

Не подценявайте ситуацията, дори ако жертвата отрича, че се чувства много зле. Пострадалият се нуждае от спешна помощ.

1. Помолете свидетел да се обади на службите за спешна помощ. Ако сте сами, обадете се вие.
2. Помогнете на пострадалия да си почине и не му позволявайте да се напруга. Поставете пострадалия в удобна позиция (например в седнало или полуседнало положение).
3. Периодично проверявайте дали пострадалият е в съзнание и диша нормално.



Отравяния, интоксикации

Какво да забелязвате?

Жертвата е погълнала токсично вещество, превишила е дозата (алкохол, наркотици, лекарства) или е вдишал токсични газове.

Какво трябва да направите?

Ако е необходима спешна помощ, уведомете съответните служби, като се обадите на 112. Опишете последователността от събития.

Дайте информация за токсичните вещества и пострадалия. Не предизвиквайте повръщане и не давайте вода, мляко или други лекарства без съвета на квалифициран медицински персонал.



Амеџеалă



Temperatură



Dureri de cap



Greață



Arsuri gastrice



Епилепсия

„Епилепсия“ е общото наименование за цяла поредица от състояния, свързани с хиперстимулация на мозъка, която води до нарушено съзнание, нарушаване на движенията и способността за наблюдение.

Какво да забелязвате?

Пострадалият диша неравномерно или изобщо не диша;

Отделя прекомерно слюнка;

„Превърти очи“;

Тялото е сковано;

Ритмични, внезапни, неконтролирани мускулни контракции;

Объркване и умора след поява на контракции;

Неотзивчив начин на реагиране;

Уринарна или анална инконтиненция;

Жертвата изпитва странни усещания, например халюцинации.

Какво трябва да направите?

Успокойте пострадалия, като кажете, че ще му помогнете;

Отстранете предмети, които биха могли да го наранят;

Не ограничавайте движенията на пострадалия и не се опитвайте да му попречите да се движи;

Не поставяйте нищо между зъбите и не пъхайте нищо в устата му;

Защитете главата на пострадалия по време на шоквата фаза, като поставите сгъната кърпа или парче сгънат плат под главата му;

Ако кризата е била причинена от внезапно повишаване на телесната температура, разкопчайте дрехите на пострадалия и осигурете приток на свеж въздух;

След като припадъкът отмине, уверете се, че дихателните пътища са свободни, проверете дишането на пострадалия и вижте дали има признаци, които показват наличие на нараняване;

Ако пострадалият е в безсъзнание, но диша нормално, поставете го в стабилно положение;

Останете с пострадалия, докато дойде в съзнание. Процедирайте по начин, който го кара да се чувства комфортно (например, оставете го да се освежи малко, да се преоблече). Оставете пострадалият да се възстанови постепенно.

Обадете се на службите за спешна помощ, ако:

– пострадалият никога преди не е имала епилептичен припадък;

– има диабет или е ранен;

– припадъкът продължава повече от пет минути или се повтаря;

– пострадалият не се връща в съзнание;

– пострадалият е в животозастрашаващо състояние;

Заведете пострадалия в болница, ако епилептичните припадъци се появяват по-често или имат различни форми от тези, които е имал до този момент.



Ухапване от змия

Ухапванията от змия не са причина за безпокойство, въпреки че последиците от тях често са трайни. Има само няколко вида змии (250 от 2700), които са силно отровни и могат да причинят животозастрашаващи състояния. Тъй като децата тежат по-малко, те са по-чувствителни към змийска отрова от възрастните. Ако ухапването е много болезнено, засегнатият крайник се подуе и кожата се обезцвети, змията вероятно е отровна. Змийската отрова съдържа вещества, които разграждат клетките (и следователно кръвта) и засягат сърцето или нервите. Понякога отровата съдържа вещества, които понижават кръвното налягане. Въпреки това, има антидоти за ухапвания от змия и отрова. В случай на нужда се обадете на 112.

Какво да забелязвате?

Следи от два реда зъби или няколко малки прободни рани;
Пострадалият изпитва болка;
Подуване;
Кожата се обезцветява, понякога става зеленикава или лилава.

Ако жертвата реагира на отровата, тя може да изпита следните симптоми:

Спад на кръвното налягане поради шокова реакция;
Замаяност и повръщане;
Чувство на жажда;
Прекомерно изпотяване и слюноотделяне;
Проблеми със зрението (замъглено виждане, двойно виждане);
Конвулсии;
Сензорни нарушения или парализа.

Какво трябва да направите:

Уверете се, че ситуацията е под контрол;
Не се приближавайте до жертвата, ако змията е все още наоколо;
Обадете се на службите за спешна помощ или осигурете транспорт за пострадалия;
Транспортирайте пострадалия на безопасно място;
Помолете го да остане спокоен и да не се движи, за да може отровата да се разпространи възможно най-малко в тялото;
Обездвижете засегнатия крайник;
Свалете бижутата на пострадалия, за да може кръвта да циркулира, ако забележите подуване;
Вижте какъв шарен мотив има змията по кожата си, за да може по-късно да се определи към кой вид принадлежи.



Ухапване от кърлеж

Ухапването от кърлеж е малка рана, причинена от паякоподобен паразит, който живее в гори, тревисти площи, храсти и дюни. За да се размножи, кърлежът се нуждае от кръв. Той не може да скача или лети, затова чака, седнал на растения или в тревата.

Колкото по-дълго кърлежът остава върху кожата на човек, толкова по-голям е рискът от инфекция. Ето защо кърлежът трябва да бъде отстранен възможно най-бързо, за предпочитане в рамките на първите 24 часа.

Какво да забелязвате?

Ухапването от кърлеж не е болезнено и често остава незабелязано. След няколко часа се появява усещане за сърбеж. След като се нахрани с кръв, кърлежът достига размера на грахово зърно и е по-лесен за забелязване. При хората кърлежите обикновено се установяват по главата, врата, подмишниците, коленете, слабините и глезените. Теоретично, кърлеж може да се намери навсякъде по тялото.

Какво трябва да направите?

Отстранете кърлежа възможно най-бързо. За тази цел използвайте специално устройство, предназначено за премахване на кърлежи, или фини пинсети. Не отстранявайте кърлежа с пръсти.

Продължете по такъв начин, че да премахнете както тялото на насекомото, така и главата му; Премахнете кърлежа с едно движение;

Не използвайте алкохол, антисептик или други вещества за анестезия на кърлежа;

Измийте раната с вода и след това я дезинфекцирайте със спирт или антисептик;

Отбележете къде е ухапал пострадалия и датата на която е ухапал;

Ак кожата промени необичайно външния си вид през първите няколко седмици след ужилването, посъветвайте пострадалия да посети лекар;

Насочете пострадалия към болница или лекар, ако:

– кожата променя външния си вид по необичаен начин;

– появяват се други симптоми (напр. треска, главоболие, болки в ставите);

– пострадалата е бременна жена.

Има редица мерки, които могат да се предприемат, за да се предотвратят ухапвания от кърлежи. Можете да използвате мрежа или спрей против насекоми. Можете също така да носите дрехи, които покриват по-голямата част от тялото ви (особено през следобедните часове).





Uniunea Europeană este alcătuită din 27 de state membre care au decis să își unească treptat cunoștințele, resursele și destinele. Împreună, pe o perioadă de extindere de 50 de ani, acestea au construit o zonă de stabilitate, democrație și dezvoltare durabilă menținând, totodată diversitatea culturală, toleranța și libertățile individuale. Uniunea Europeană se angajează să împartă realizările și valorile sale cu țările și popoarele dincolo de granițele sale.

Подобряване на капацитетите за спешно реагиране при природни и причинени от човека бедствия в малките населени места в Черноморския басейн, IMPACT+

Април 2025г.

Отговорност за съдържанието на този материал носи Национален Съвет на Румъния – клон Галац и Асоциация на Българските Черноморски Общини

Съдържанието на този материал не отразява официалната позиция на Европейския съюз.

Възпроизвеждането е разрешено, при условие, че е посочен източника и са отразени всички промени.

