

## 1. PRVA POMOČ IN UKREPI

Prva pomoč obsega prve, začasne, hitre in pravilna ukrepe, ki jih izvajamo pri poškodovanem ali nenadno obolelem človeku na kraju nezgode ali v njeni neposredni bližini. Opravimo jo s preprostimi pripomočki. S tem rešujemo ogroženo življenje in preprečujemo poslabšanje zdravstvenega stanja, dokler ne pride zdravnik.

### **NAMEN NUDENJA PRVE POMOČI**

Namen nudenja prve pomoči je, da poškodovanec ali bolnik lahko čim prej in v kar najboljšem stanju pride do strokovne medicinske pomoči oziroma zdravljenja. Velikokrat samo hitro in pravilno nudena prva pomoč reši življenje poškodovanemu ali nenadno obolelemu, posebno pri poškodbah z električnim tokom, zadužitvah, utopitvah, zastrupitvah, večjih ran s hudimi krvavitvami, hudih opeklin in podobno. Pri poškodbah, ki same po sebi sicer ne ogrožajo življenja, pravilna prva pomoč preprečuje mnoge posledice, zmanjšuje morebitno invalidnost in skrajšuje čas zdravljenja.

### **TRIAŽA**

Če imamo preveč poškodovancev, nudimo prvo pomoč najprej tistim, katerih življenje je najbolj ogroženo. To so predvsem poškodovanci, ki so prenehali dihati ali jim je zastalo srce, in tisti, ki hudo krvave, v vojnem času pa tudi tistim, ki so huje zastrupljeni z bojnimi strupi.

Nato pridejo glede na stopnjo in nevarnost poškodbe na vrsto drugi: najprej z ranami, potem s prelomi kosti in tako naprej.

### **VRSTI RED REŠEVANJA**

#### 1. Preglej situacijo

Preden začnemo dajati poškodovancu prvo pomoč, si moramo hitro ogledati njegov položaj in okolico, da ugotovimo, zaradi česa je nastala poškodba, kaj moramo storiti in česa ne smemo.

#### 2. Varen prostor

Če je prostor, kjer poškodovanec, neprimeren in ogrožen, v primeru vojne v nevarnosti pred sovražnikom, ga prenesemo na varno.

#### 3. Položaj poškodovanca

Če je poškodba hujša, naj poškodovanec čim udobneje leže na tla na primerno mesto, če v bližini ni primernih ležišč. Podložimo mu plašč, suknjič, odejo ali kak drug primeren mehak predmet. Poškodovanca moramo prenesti previdno, da mu ne prizadenemo novih poškodb (glej poglavje o prenosu in prevozu poškodovancev). Drugače pa dajemo prvo pomoč na kraju nezgode, da bi prizadetega čim manj premikali. Kakršnokoli premikanje in vlačenje prizadetega je lahko usodno, posebej če ima poškodovano hrbtenico. V takem primeru je glede prve pomoči za poškodovanca najpomembnejše, da ga zavarujemo in preprečimo poslabšanje stanja, še posebej pomembno pa je, da preprečimo zadušitev. Pri vsem tem, ko

pomagamo drugim, pa ne pozabimo na svojo varnost. Bodimo pozorni zlasti pri poškodbah z električnim tokom, požarih, potresih in poplavam.

### **Vse dejavnosti do sedaj so neodložljivi ukrepi!**

#### **4. Kliči na pomoč**

Kadar narava poškodbe to, zahteva, poskrbimo za to, da so o poškodbi obveščeni reševalci oziroma zdravnik.

#### **5. Vitalne funkcije, krvavitve in oživljanja – nudenje prve pomoči**

Pri poškodovancu moramo biti najprej pozorni na neposredne nevarnosti za življenje, npr. (po vrstnem redu) nezavest, prenehanje dihanja in bitja srca, huda krvavitev, šok ali nagle zastrupitve.

Ko pri poškodovancu skušamo ugotoviti vrsto in obseg poškodbe, je treba predvsem ugotoviti, ali je poškodovanec pri zavesti, in sicer tako, da ga na rahlo streseš in glasno ogovoriš. Če ni pri zavesti, preverimo, če poškodovanec diha – gledaš, ali se poškodovancu prsni koš dviga, ali občutiš njegov izdih skozi nos in pri tem poslušaj poškodovančev vdih in izdih. Če diha, potem nezavestnega damo v stabilen bočni položaj:

1. pokleknemo obenj z zdrave oz. manj poškodovane strani;
2. bližnjo roko odročimo v pravem kotu, tako da je z dlanjo obrnjena navzgor;
3. drugo roko potegnemo čez prsi in položimo dlan na bližnje lice;
4. bolj oddaljeno nogo dvignemo v kolenu in jo potegnemo kvišku tako, da ostane stopalo na tleh;
5. medtem ko držimo njegovo roko ob licu, z drugo roko nad kolenom potegnemo nezavestnega proti sebi in ga tako obrnemo na bok;
6. glavo potisnemo rahlo nazaj.

Če nezavesten leži na hrbtu, mu namreč jezik lahko zdrkne v žrelo in zamaši dihalne poti ali pa se zaduši z izbljuvki oziroma s krvjo.

### **Izvedba bočnega položaja**

1. Iz žepov odstranimo vse predmete!

2.



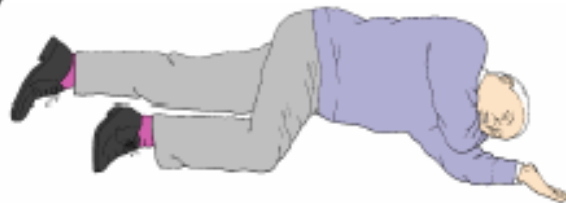
3.



4.



5.



**Dragi bolničarji!**

**Pošiljam vam tekst, da obnovite vaše znanje.**

**Pazite na svoje zdravje!**

**Ingrid Sojer**