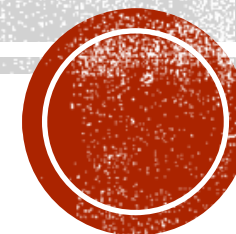




Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



# PROMOTIVNI PROGRAM EDUKACIJE UČENIKA OSNOVNIH ŠKOLA



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

**„UČINI NEŠTO I  
POMOZI!“**

---

# PRVA POMOĆ



*Hitna medicinska pomoć*

Skup postupaka kojima pomažemo ozlijeđenoj ili naglo oboljeloj osobi do dolaska stručne medicinske pomoći.

Podrazumijeva zbrinjavanje tjelesnih ozljeda i stanja, ali i pružanje psihološke podrške emocionalno potresenim osobama koje su prisustvovala ili svjedočile traumatičnom događaju.

Intervencijama prve pomoći nastojimo sačuvati život, ublažiti patnju, spriječiti daljnje bolesti ili ozljede i ubrzati oporavak.



# POSTUPAK PRVE POMOĆI KOD MANJE POVRŠINSKE RANE:



- Upotrijebiti zaštitne rukavice kako bi se izbjegao rizik od infekcije (osobna zaštita i zaštita unesrećene osobe).
- Ispirati je pod mlazom čiste hladne vode i prekriti je flasterom ili sterilnom gazom.



# POSTUPAK PRVE POMOĆI KOD VEĆIH RANA

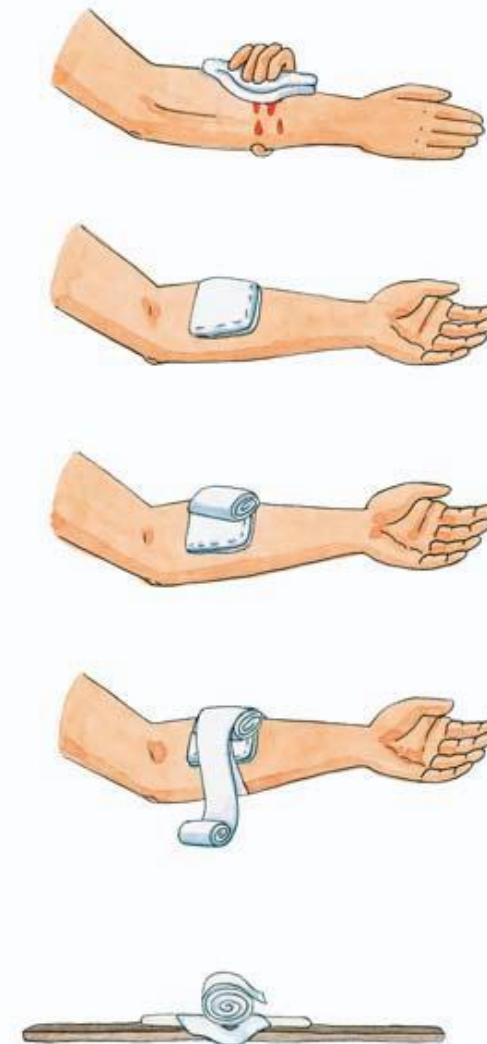
Osobu postaviti u ležeći položaj

Zaustaviti krvarenje izravnim pritiskom na ranu i kompresivnim zavojem (osim u slučaju kad se rana nalazi u području vrata, pazuha, prepona, kukova – tada samo izravan pritisak).

Prekriti ranu sterilnim materijalom ili čistom tkaninom i učvrstiti je zavojem ili trokutastom maramom.

Imobilizirati ozlijeđeni dio tijela.

Pozvati hitnu medicinsku službu ili uputiti/otpratiti osobu u medicinsku ustanovu.



# POSTUPAK PRVE POMOĆI KOD KRVARENJA IZ NOSA



Osobu postaviti u sjedeći položaj s glavom i gornjim dijelom tijela nagnutima prema naprijed

Laktove treba osloniti na koljena, a prstima pritisnuti mekani dio nosa.

Osobi napomenuti da diše na usta.

Stisak je potrebno popustiti nakon 10 do 15 min kako bismo provjerili je li krvarenje zaustavljeno.

Ako je krvarenje zaustavljeno- osobu upozoriti da ne ispuhuje nos.

Ako krvarenje nije zaustavljeno- postupak se ponavlja do 30 minuta.

Ako krvarenje i dalje nije zaustavljeno- zatražiti pomoć hitne medicinske službe



# POSTUPAK PRVE POMOĆI KOD ISTEGNUĆA I UGANUĆA

- Osobi savjetovati da miruje i postaviti je u sjedeći ili ležeći položaj.
- Ozlijeđeni dio tijela hladiti hladnim oblogom, time se smanjuju modrice, oticanje i bol.
- Hladan oblog na mjestu ozljede omotati vatom ili tkaninom i pričvrstiti ga kružnim zavojem sve do sljedećeg zgloba.
- Poduprijeti ozlijeđeni dio tijela u povišenom položaju radi smanjenja modrica i oticanja.
- Provjeravati cirkulaciju izvan zavoja svakih 10 minuta i po potrebi olabaviti zavoj.
- Pozvati hitnu medicinsku pomoć ili uputiti u medicinsku ustanovu.



# POSTUPAK PRVE POMOĆI KOD UBODA KUKACA (PČELA, OSA, STRŠLJEN)



- Umiriti unesrećenu osobu i pitati je o alergijama.
- Ako je vidljiv žalac, izvaditi ga postrance rubom kartice ili noktom.
- Podignuti dio tijela koji je uboden i postaviti hladan oblog na mjesto uboda.
- Savjetovati osobi da drži oblog na mjestu uboda najmanje 10 minuta.







*pčela*



*stršljen*



*bumbar*



*osa*

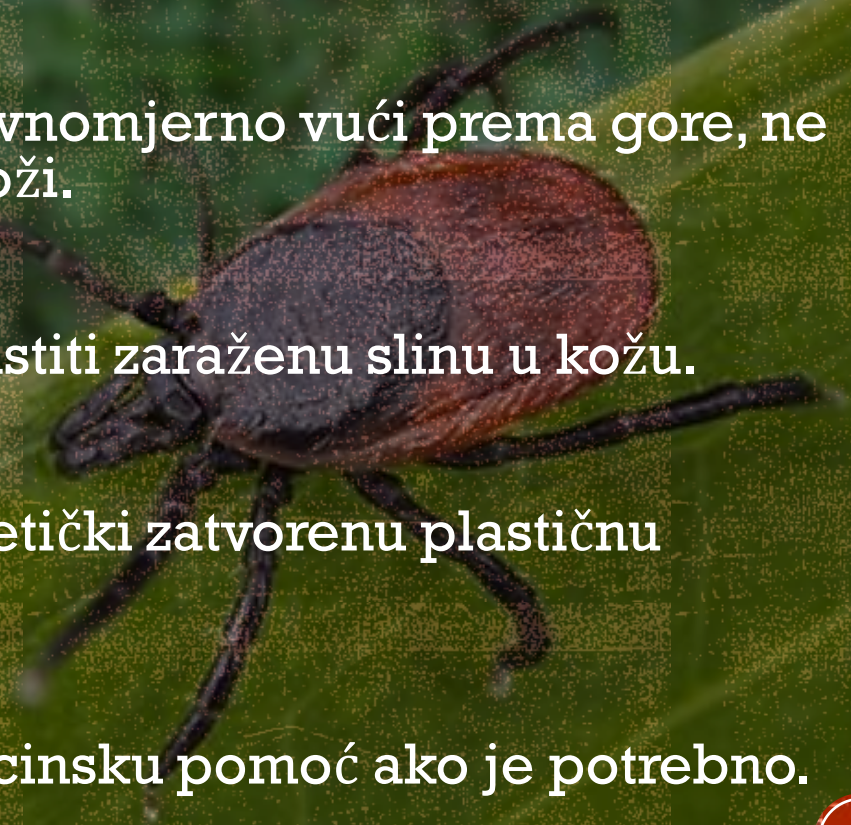
## **POSTUPAK PRVE POMOĆI KOD UBODA KUKACA (PČELA, OSA, STRŠLJEN) (1)**

- Pozvati hitnu medicinsku službu ako je potrebno.
- U slučaju uboda u usta osobi dati da siše kockicu leda kako bi se spriječila oteklina.
- Ostati uz osobu i pratiti stanje (razinu svijesti, disanje, puls) i znakove alergijske reakcije (crvena, otečena koža, svrbež, otežano disanje).



# POSTUPAK PRVE POMOĆI KOD UBODA KRPELJA:

- Ukloniti krpelja što je prije moguće jer može prenositi zarazne bolesti i uzrokovati infekciju.
- Uхватiti krpelja pincetom što bliže koži te nježno i ravnomjerno vući prema gore, ne svijati ni trzati pincetu i paziti da glava ne ostane u koži.
- Ne premazivati, natapati niti paliti krpelja- može ispustiti zaraženu slinu u kožu.
- Sačuvati krpelja radi identifikacije (staviti ga u hermetički zatvorenu plastičnu vrećicu).
- Pratiti stanje ubodene osobe i potražiti stručnu medicinsku pomoć ako je potrebno.





## POSTUPAK PRVE POMOĆI KOD ŽIVOTINJSKOG (I LJUDSKOG) UGRIZA:

Rane nastale ugrizom često su duboke, tkiva su oštećena i velika je mogućnost nastanka infekcije.

Postoji mogućnost zaraze bjesnoćom i tetanusom

Ranu temeljito oprati sapunom i toplom tekućom vodom.

Ako je potrebno, zaustaviti krvarenje izravnim pritiskom.

Ranu prekriti sterilnom kompresom.

Imobilizirati prema potrebi.

Obvezno potražiti ili pozvati stručnu medicinsku pomoć.



# DIJABETES

## PREPOZNATI SIMPTOME NISKE VRIJEDNOSTI ŠEĆERA U KRVI!!!

### SIMPTOMI NISKOG ŠEĆERA U KRVI (HIPOGLIKEMIJE)



DRHTAVICA



PREZNOJAVANJE



ANKSIOZNOST



VRTOGLAVICA



GLAD



UBRZAN PULS



POREMEĆAJ VIDA



UMOR  
IZNEMOGLOST



GLAVOBOLJA



RAZDRAZLJIVOST



# POSTUPAK PRVE POMOĆI KOD PADA ŠEĆERA U KRVI:

- Pitati osobu boluje li od šećerne bolesti.
- Ako je osoba pri svijesti, ponuditi joj slatki napitak ili obrok. (sok, glukozne bombone..)
- Smjestiti osobu u udoban položaj do potpunog oporavka.
- Ako se stanje osobe ne popravlja, pozvati hitnu medicinsku službu.
  
- Ako je osoba dijabetičar izmjeriti razinu šećera u krvi (senzor ili trakice).
  
- Glukoza ispod 3,9mmol/l početak je hipoglikemije koju treba tretirati



# POSTUPAK PRVE POMOĆI KOD PADA ŠEĆERA U KRVI: (1)

Ako glukoza naglo pada ( $<3,0\text{mmol/L}$ ), a osoba nije u mogućnosti više ništa uzeti na usta (besvjesno stanje)

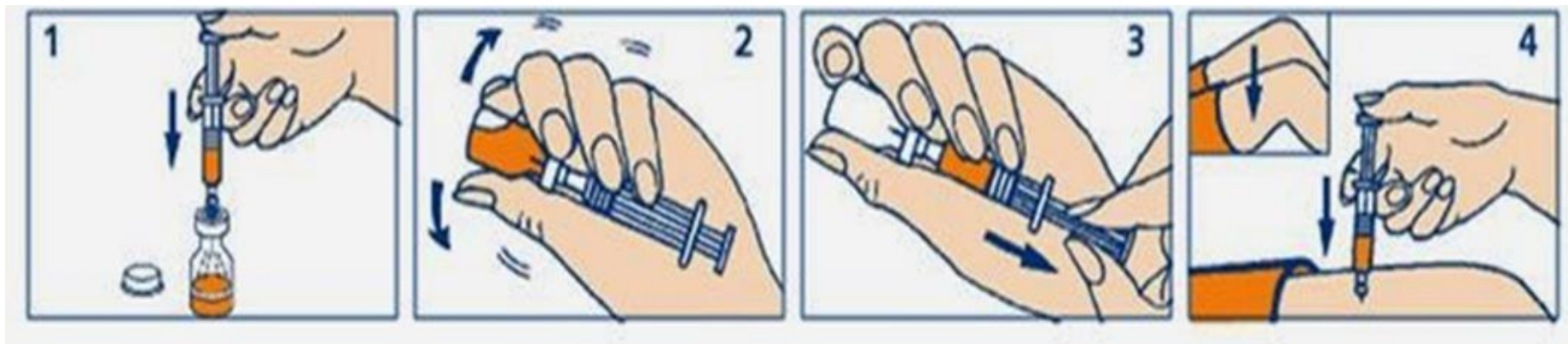
- Osobu postaviti u bočni položaj (<https://youtu.be/j5zEQwE5Qk8>)
- Ne davati ništa na usta (da ne bi aspirirala i ugušila se)
- Aplicirati **GLUKAGON** prema priloženoj uputi u kutijici u kojoj injekcija dolazi.

**GUBITAK SVIJESTI UZROKOVAN PRENISKOM RAZINOM ŠEĆERA U KRVI  
NAZIVA SE DIJABETIČKA KOMA I TO JE STANJE OPASNO PO  
ŽIVOT DIJABETICARA.**



# GLUKAGON

## PRIPREMA INJEKCIJE



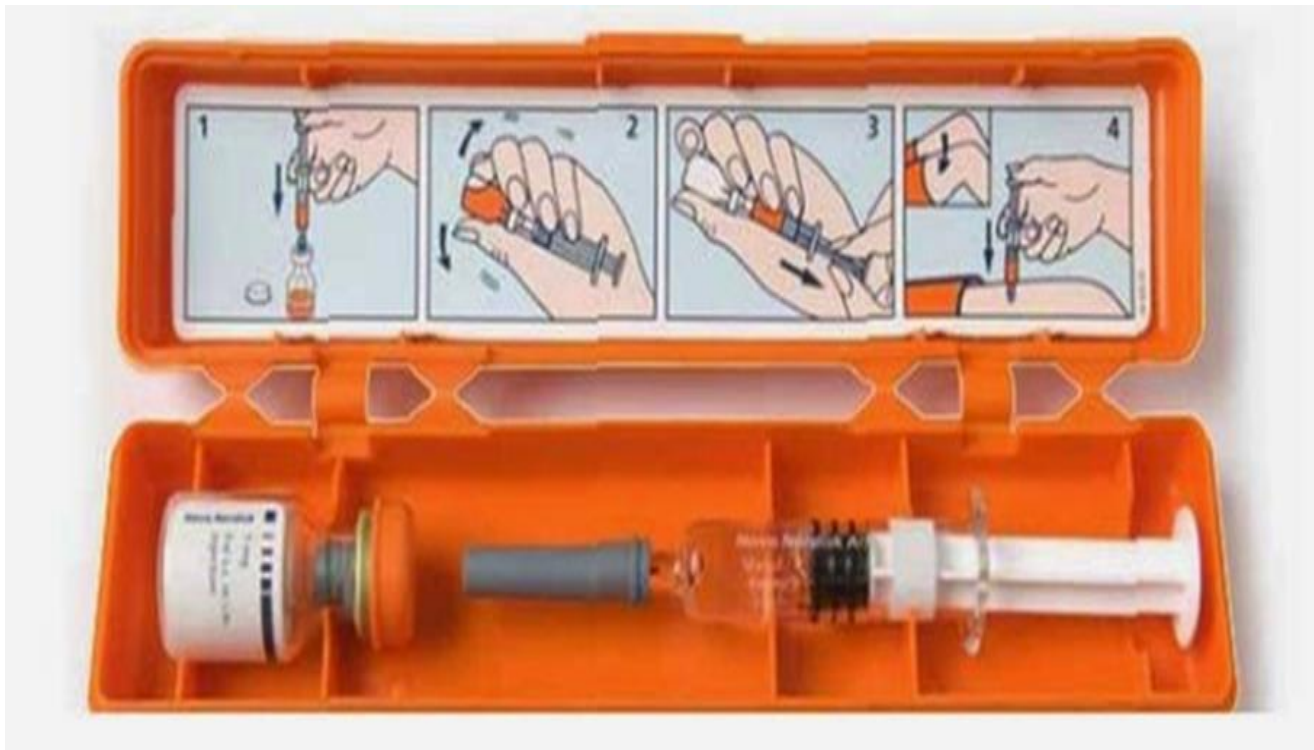
Ukloniti plastičnu kapicu s bočice i štrcaljke (šprice) i ubrizgati svu tekućinu iz štrcaljke u bočicu

Protresti bočicu zajedno sa štrcaljkom da se prah otopi u tekućini, mućkati dok se otopina ne razbistri

Povući u štrcaljku sadržaj bočice

Okrenuti štrcaljku iglom prema gore, lupiti je lagano prstom da mjehurići zraka dođu na vrh te pritiskom na štrcaljku istisnuti zrak

# GLUKAGON (1)



## DOZIRANJE

- 1. Za dijete lakše od 25 kg potrebno je injektirati pola doze
- 2. Za dijete teže od 25 kg i odrasle potrebno je injektirati cijelu dozu

Doza se uštrcava ispod kože ili u mišić, najbolje u bedreni mišić i to okomito na kožu.





# SIMPTOMI I ZNAKOVI NAPADAJA ASTME:

Otežano disanje

Šumni izdisaji

Kašalj

Govorne tegobe  
u smislu kratkih  
rečenica i  
šaptaja

Sivoplave usne,  
uške i vrhovi  
prstiju

Nelagoda i  
tjeskoba

Iscrpljenost  
nakon napadaja

Prestanak  
disanja i gubitak  
svijesti



# POSTUPAK PRVE POMOĆI KOD NAPADAJA ASTME:

---

Smirivati osobu, savjetovati joj da miruje i ne napreže se.

---

Postaviti osobu u udoban sjedeći položaj.

---

Otpustiti pritisak tijesno pripijene odjeće.

---

Pobrinuti se da osoba ima dovoljno svježeg zraka.

---

Ako osoba ima svoje lijekove (inhalator), pomoći joj da ih primjeni, no kontrolirati primjenu da se osoba ne predozira.

---

Ako se stanje ne popravlja ili ako se pogoršava, pozvati hitnu medicinsku službu.






## ŠTO ČINITI ?

- Ostat i kraj osobe
- Mjeriti vrijeme napada- ukoliko traje duže od 5 min pozvati hitnu medicinsku pomoć
- Zaštititi od ozljeda- posebno glave
- Postaviti osobu u bočni položaj
- Pratiti i nadzirati disanje



## ŠTO NE ČINITI ?

- Ne stavljati ništa osobi u usta
- Ne obuzdavati osobu
- Ne pomicati osobu osim ako je u opasnosti



Univerzalni znak  
za gušenje

# GUŠENJE STRANIM TIJELOM

- Klasični znakovi – osoba ne može **pričati, kašljati, disati**
- Ne može komunicirati, strah





# POSTUPAK PRVE POMOĆI KOD GUŠENJA

Gušenje odrasle osobe:

[https://youtu.be/zQ\\_Lh16kqMk](https://youtu.be/zQ_Lh16kqMk)

Gušenje dojenčeta:

<https://youtu.be/jVxigmjdREM>



# KAKO PREPOZNATI MOŽDANI UDAR?

## ▪ Oduzetost lica

Obješen rub usana?

Recite osobi da se nasmije i/ili isplazi jezik. Osoba ne može podići oba kuta usana, a jezik je iskrivljen i bježi na jednu stranu

## ▪ Utrnulost dijela tijela

Jedna ruka pada?

Recite osobi da podigne ruke. Ruka je slaba i „pada”

## ▪ Poremećaj govora

Konfuzan i nerazumljiv?

Recite osobi da kaže nešto. Govor čudan i nerazumljiv, a osoba samo ponavlja riječi ili fraze



# POSTUPAK PRVE POMOĆI KOD MOŽDANOG UDARA:

Pozvati hitnu medicinsku pomoć

Osobu postaviti u udoban ležeći položaj s podignutim ramenima i glavom.

Otpustiti pritisak tijesno pripijene odjeće i osigurati dovoljno svježeg zraka.

Osobi ne davati ništa na usta jer će možda teže gutati.

Ako osoba izgubi svijest i prestane normalno disati, treba što prije započeti oživljavanje.





# SIMPTOMI SRČANOG UDARA:

---

Tjeskoba

Bol u prsima

Bol u lijevoj  
ruci

Brzi i  
nepravilan  
puls

Znojenje

Zamagljenje  
vida

Umor

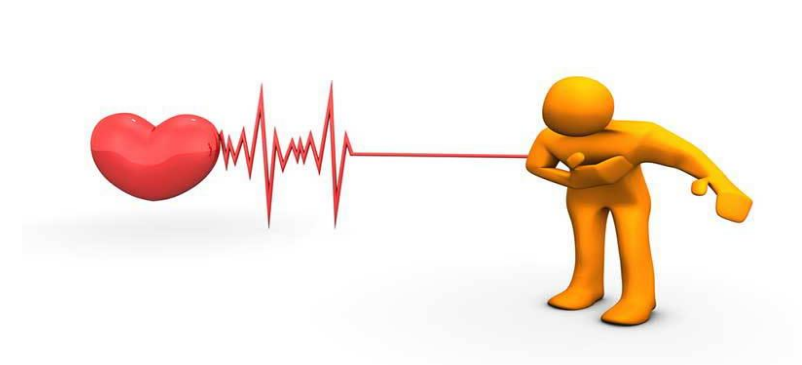
Mučnina

Gubitak  
apetita

Slabost



# POSTUPAK PRVE POMOĆI KOD SRČANOG UDARA:



Pozvati hitnu medicinsku službu.

Unesrećenu osobu postaviti u udoban polusjedeći položaj (naslonjena glava i ramena, a koljena savijena) i savjetovati joj da miruje.

Otpustiti pritisak tijesno pripijene odjeće i osigurati dovoljno svježeg zraka.

Ako osoba izgubi svijest i prestane normalno disati, potrebno je što prije započeti oživljavanje.



# OSNOVNO ODRŽAVANJE ŽIVOTA (BLS)

- <https://youtu.be/UMc AfP-LHM>
- <https://youtu.be/j5zEQwE5Qk8>

