



Zato uporabljamo bočni položaj, ki vse naštete situacije preprečuje.

6. Oživljanje odraslega

Takoj, ko smo ugotovili, da poškodovanec ne diha in smo poklicali pomoč pričnemo s temeljnimi postopki oživljanja. Pokleknebo ob bok prizadetega. Prsni koš razdelimo na polovico (glej sliko).

- Dlan dominantne roke položimo na sredino prsnega koša,
- dlan druge roke položimo na prvo in prepletemo prste.

- Nagnemo se nad prizadetega in pritiskamo na prsni koš. Prsni koš naj se ugreza vsaj 5 cm.
- Masažo izvajamo s frekvenco vsaj 100 stisov na minuto (glej sliko).

Po 30. stisih damo 2 vpiha.



Vpihujemo tako, da damo eno roko na čelo poškodovanca in glavo rahlo zvrnemo nazaj. Z isto roko stisnemo nosnici.



Z drugo roko z dvema prstoma podpiramo brado. Poškodovančeva usta morajo biti odprta.

Če je preveza pretesna, se pojavijo mravljinca, zato obvezo takoj popustimo.

Po namestitvi kompresijske obveze, naredimo pri hujših krvavitvah še imobilizacijo, ponesrečenega pomirimo in ga poležemo tako, da mu rahlo dvignemo noge. Takega ponesrečenca seveda napotimo k zdravniku, kjer mu bodo krvavitev dokončno oskrbeli.



Pri vseh huje krvavečih ranah je potrebno kompresijsko obvezo vsakih 5–10 minut preveriti, če ni prekravljena oz. ni pretesna in na udu pod obvezo ne povzroča hujših obtočnih motenj.

Če smo kompresijsko obvezo zavezali pretesno, lahko ud pod obvezo v naslednjih minutah pomodri (stisnjene vene) ali pa postane bled in hladen (stisnjene arterije).

Nujna medicinska pomoč

Tel. (05) 36 93 121

E pošta: sluzba.nmp@zd-ajdovscina.si

Priprava: Nujna medicinska pomoč, Ajdovščina



Nujna medicinska pomoč

NUJNI UKREPI V PRVI POMOČI

OŽIVLJANJE:

1. Pristop k ponesrečenemu

Gospa, kako ste?



Ponesrečenega primemo za ramena, ga rahlo stresemo in glasno vprašamo: »Kako kako ste?« Pri sumu na poškodbo hrbtenice ga ne tresemo!

2. Sprostimo dihalno pot

Če se ponesrečeni ne odziva je brez zavesti, mu najprej sprostimo dihalne poti. To naredimo tako, da zvrnemo glavo nazaj, brado pa potisnemo navzgor.



3. Preverimo, če ponesrečeni diha

Ponesrečenčevemu obrazu



pristonimo uho in lice, da slišimo, čutimo, z očmi pa gledamo, če se prsni koš dviga. Če ponesrečeni diha, ga damo v položaj za nezavestnega, če

ne diha, takoj pokličemo pomoč.

4. Pokličemo pomoč na 112



Povemo kdo kliče?
Kaj se je zgodilo?
Kje se je zgodilo?
Kdaj se je zgodilo?
Koliko je poškodovanih?
Kakšno pomoč potrebujemo?

5. Položaj za nezavestnega



Zelo hitro lahko pride do zadušitve z jezikom, s krvjo,



Nezavestnemu nenehno grozi nevarnost!



s tujkom ali s protezo.

Z našimi usti tesno objamemo poškodovančeva usta in upihnemo zrak v usta (600 do 800ml), prsni koš se mora pri tem rahlo dvigniti. To ponovimo 2-krat. Pri izvajanju umetnega dihanja je priporočljiva uporaba dihalne maske



ali dihalnega robčka.

30 masaž : 2 vpiha izvajamo dokler ne pridejo reševalci. Zelo priporočljiva je uporaba avtomatskega zunanjega defibrilatorja, če je le ta na voljo.

7. Oživljanje otroka - utopljenca

Pri oživljanju otroka ali utopljenca najprej pričnemo s 5 umetnimi vpihi, nato nadaljujemo z zunanjo masažo srca in umetnim dihanjem v razmerju 30 : 2;

□ če smo ob otroku ali utopljenecu sami, izvajamo TPO 1 minuto preden pokličemo NMP;

□ zunanjo masažo srca izvajamo pri otroku tako, da stiskamo prsni koš približno za tretjino debeline in sicer pri otroku pod enim letom z dvema prstoma, nad enim letom pa z eno ali obema rokama (odvisno od velikosti otroka).

OSKRBA KRVAVITVE;

Vrste krvavitve:

Notranje, pri katerih je koža cela, praviloma jih ne vidimo, o njih le sklepamo, v prvi pomoči razen pravilnega položaja ne moremo nič narediti.

Zunanje; pri katerih je krvavitev vidna, koža je poškodovana, v prvi pomoči je potrebno tako krvavitev zaustaviti.

Prva pomoč pri zunanjih krvavitvah je, da na

krvavečo rano pritisnemo s sterilnim povojem, čisto krpo, celo s kosom oblačila ali pa kar s prsti. Tak neposreden pritisk na rano je najbolj učinkovit način ustavljanja krvavitve, razen pri poškodbi očesa. Najboljši način zaustavljanja krvavitve je Pritisna – kompresijska obveza.



S kompresijsko obvezo ali obvezo, ki pritiska tesno na rano in mesto krvavitve, ustavljamo vse krvavitve na glavi, trupu in udih. Poznati moramo faze nameščanja

obveze.

Najprej krvavečo rano pokrijemo s sterilno gazo.

Nanjo damo trdo zložen predmet (zvit povoj), ki nam služi za pritisk.

Nato tesno povijemo. Pod prevezo tipljemo pulz, da se prepričamo, da preveza ni pretesna.

