

MANUAL DE PRIM AJUTOR



EDIȚIA A 3-A REVIZUITĂ

1 CUM DEVENIȚI SALVATOR

Ce este un salvator?	10
Cum vă pregătiți	
Protecția împotriva infecțiilor	
Cum vă purtați cu victimă	
Solicitarea de ajutor	
Utilizarea medicamentelor	
Gândiți-vă la propriile nevoi	



2 GESTIONAREA ACCIDENTELOR

Acțiuni în caz de urgență	26
Accidente în trafic	28
Incendii	30
Accidente prin electrocutare	32
Accidente în apă	34
Accidente majore	36



3 EVALUAREA VICTIMEI

Evaluarea victimei	40
Mecanisme ale leziunii	42
Evaluarea primară	44
Evaluarea secundară	46
Examinarea completă	49
Monitorizarea funcțiilor vitale	52
	54

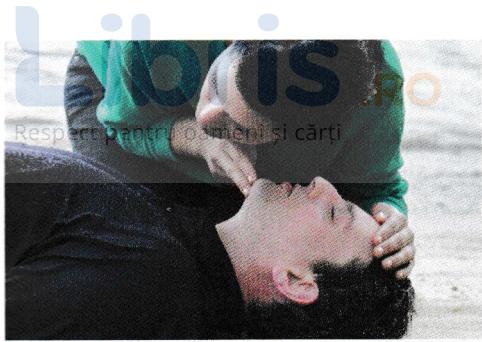
4 VICTIMA ARESPONSIVĂ

Respirația și circulația	56
Priorități vitale	57
Adult arespnsiv	62
Copil arespnsiv	72
Sugar arespnsiv	80
Cum se folosește DAE	84



5 PROBLEME RESPIRATORII

Aparatul respirator	88
Hipoxie	90
Obstrucție a căilor respiratorii	92
Obstrucție cu corp străin (adult)	93
Obstrucție cu corp străin (copil)	94
Obstrucție cu corp străin (sugar)	95
Spânzurare și strangulare	96
Inhalare de fum toxic	97
	98



Înec	
Hiperventilație	
Astm	
Difterie	
Plagă toracică penetrantă	

6 RĂNI ȘI HEMORAGII

Inima și vasele sanguine	
Hemoragie și diferite tipuri de răni	
Șoc	
Hemoragie externă gravă	
Hemoragie internă	
Plăgi penetrante	
Amputare	
Leziune prin strivire	
Tăieturi și jumături	
Vânatări	
Bășici	
Plagă infectată	



Corp străin într-o plagă	121
Plăgi la cap și la scalp	122
Leziuni oculare	123
Sângerare din ureche	123
Hemoragie nazală	124
Rupere a unui dint permanent	125
Sângerare bucală	125
Rană la deget	126
Rană în palma	127
100 Rană la pliul articulației	127
101 Plagă abdominală	128
102 Sângerare vaginală	128
103 Sângerare din varice	129
104	

7 LEZIUNI DE OASE, ARTICULAȚII ȘI MUȘCHI

106 Scheletul	132
108 Oasele, mușchii și articulațiile	134
110 Fracturi	136
112 Articulație dislocată	139
114 Entorse și luxații	140
116 Creierul și nervii	142
117 Traumatisme craniene	144
117 Leziune facială	146
118 Leziune a mandibulei	147
119 Leziune a osului malar și a nasului	147
119 Leziune a claviculei	148
120 Leziune a umărului	149
120 Leziune a brațului	150
Leziune a cotului	151
Leziuni la antebraț și încheietură	152
Leziuni ale mâinii și degetelor	153
Leziune a coastelor	154
Bazin fracturat	155
Dureri de spate	156
Leziuni ale coloanei vertebrale	157
Leziuni ale șoldului și coapselor	160
Leziune a gambei	162
Leziune a genunchiului	164



8 EFECTE ALE CĂLDURII ȘI ALE FRIGULUI

168

Pielea	170
Evaluarea unei arsuri	172
Arsuri grave	174
Arsuri minore	176
Arsuri ale căilor respiratorii	177
Arsuri electrice	178
Arsuri chimice	179
Arsuri chimice la ochi	180
Arsuri la ochi cauzate de radiații	181
Leziune de la spray paralizant	181
Deshidratare	182
Arsură solară	183
Epuizare termică	184
Șoc caloric	185
Hipotermie	186
Degerături	189

Corp străin în ochi	196
Corp străin în ureche	197
Corp străin în nas	197
Cum afectează otrăvirile	198
Tipuri de otrăvuri	199
Otrăvuri înghișite	200
Intoxicație cu medicamente	201
Intoxicație cu alcool	202
Mușcături de animale sau umane	203
Înțepături de insecte	204
Mușcături de căpușe	205
Alte mușcături și înțepături	205
Mușcătură de șarpe	206
Înțepături de animale marine	207
Leziuni prin înțepături marine	207



9 CORPI STRĂINI, OTRĂVIRE, MUȘCĂTURI ȘI ÎNȚEPĂTURI

190

Organele de simț	192
Așchii	194
Cârlig de undiță în piele	195
Înghiștirea unui corp străin	195
Corp străin în ochi	196
Corp străin în ureche	197
Corp străin în nas	197
Cum afectează otrăvirile	198
Tipuri de otrăvuri	199
Otrăvuri înghișite	200
Intoxicație cu medicamente	201
Intoxicație cu alcool	202
Mușcături de animale sau umane	203
Înțepături de insecte	204
Mușcături de căpușe	205
Alte mușcături și înțepături	205
Mușcătură de șarpe	206
Înțepături de animale marine	207
Leziuni prin înțepături marine	207

10 PROBLEME MEDICALE

208

Angină pectorală	210
Atac de cord	211
Accident vascular cerebral	212
Diabet zaharat	214
Hiperglycemie	214
Hipoglycemie	215
Crize comitiale la adulți	216
Crize comitiale la copii	218
Febră	219
Meningită	220

Durere de cap	224
Migrenă	224
Durere în gât	225
Dureri de urechi și de dinți	225
Durere abdominală	226
Vomă și diaree	227
Naștere	228
Naștere de urgență	229



11 TEHNICI SÌ ECHIPAMENTE

Scoatere a îmbrăcămintei
Scoatere a protecției de cap
Manipulare a victimei
Materiale de prim ajutor
Pansamente
Comprese reci
Principii ale bandajării
Bandaje tip rolă
Bandaje tubulare din tifon
Bandaje triunghiulare
Noduri plate
Acoperitoare de mâini și picioare
Eșarfă de susținere
Eșarfă de ridicare
Materiale de imobilizare improvizate



221
222
223
224
224
225
225
226
226
227
228
229

12 PRIM AJUTOR DE URGENȚĂ

230	Cum acionați în caz de urgență	256
	RCP la adult	258
232	RCP doar cu compresiuni toracice	258
233	RCP la copil	260
234	RCP la sugar	260
235	Atac de cord	262
238	Accident vascular cerebral	262
241	Obstrucție cu corp străin (adult)	264
242	Obstrucție cu corp străin (copil)	264
244	Obstrucție cu corp străin (sugar)	266
248	Meningită	266
249	Astm	268
250	Şoc anafilactic	268
250	Hemoragie externă gravă	270
251	Şoc	270
252	Traumatisme craniene	272
253	Leziuni ale coloanei vertebrale	272
	Fracturi	274
	Arsuri	274
	Crize comitiale la adulți	276
	Crize comitiale la copii	276
	Otrăvuri înghiștite	278
	Hipoglicemie	278
	Reguli de prim ajutor	281
	Indice	282
	Mulțumiri	288

Locul în care s-a întâmplat un accident prezintă numeroase pericole potențiale, indiferent dacă este vorba de o persoană căreia i s-a făcut brusc rău ori care a fost rănită sau dacă s-a petrecut în casă sau afară. Înainte de acordarea de prim ajutor, trebuie să vă asigurați că apropierea de locul accidentului nu prezintă un pericol deosebit pentru dumneavoastră, pentru victimă sau pentru persoanele care oferă ajutor.

În acest capitol găsiți sfaturi pentru salvatori referitoare la modul în care se asigură siguranța într-o situație de urgență. Există indicații specifice pentru urgențele care presupun un risc deosebit – incendii, accidente în trafic și provocate de electricitate și înc.

Sunt descrise totodată procedurile aplicate de serviciile de urgență (SMURD) pentru accidente majore, pentru care sunt necesare măsuri speciale de precauție și pentru care se poate face apel la ajutorul salvatorilor.

SCOPURI ȘI OBIECTIVE

- Să vă protejați de pericole și să vă asigurați de siguranța zonei.
- Să evaluați rapid și calm situația și să solicitați ajutor, dacă este necesar.
- Să asistați victimelor și să acordați îngrijirile necesare cu ajutorul persoanelor prezente.
- Să sunați la 112 pentru ajutor de urgență dacă suspectați o rană sau o afecțiune gravă.
- Să luăți aminte la propriile nevoi.

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

GESTIONAREA ACCIDENTELOR

ACȚIUNI ÎN CAZ DE URGENȚĂ

Rezumatul următoarelor pagini îl găsiți în partea de la final.

În caz de urgență, trebuie să urmați un plan clar de acțiune, ceea ce vă permite stabilirea solicitărilor prioritare care vi se pot face și vă ajută să decideți cum le puteți răspunde. Iată principalele etape: evaluarea situației,

asigurarea siguranței zonei (dacă este posibil) și acordarea de ajutor de urgență. Faceți o evaluare primară (pp. 44–45) a victimelor pentru a identifica persoanele cu rănilor cele mai grave.

EVALUAREA SITUAȚIEI

Evaluarea exactă a situației este un factor esențial în gestionarea unui accident. Trebuie să vă păstrați calmul. Spuneți că ati făcut o pregătire în acordarea de prim ajutor și, dacă personalul medical nu este prezent, preluăți cu calm controlul situației.

Identificați risurile și evaluați resursele existente. În acest capitol sunt prezentate acțiunile în caz de pericole importante, precum incendiile, însă țineți seama și de alte riscuri, de obiectele ascuțite, deversările de substanțe chimice și prăbușirea de ziduri.

Toate accidentele trebuie gestionate la fel. Trebuie să țineți seama de:

- **Siguranță** – Care sunt pericolele? Persistă acestea? Purtați echipament de protecție? Puteți să vă apropiați în siguranță?
- **Loc** – Care sunt factorii implicați în accident? Care sunt mecanismele leziunii (pp. 42–43)? Câte victime sunt la fața locului? Unde poate fi rănită victimă?
- **Situație** – Ce s-a întâmplat? Câte persoane sunt implicate și ce vârstă au? Sunt printre ele copii sau vârstnici?

ASIGURAREA ZONEI

Factorii care provoacă un accident pot prezenta în continuare un pericol și de aceea, dacă este posibil, trebuie eliberați. Uneori este suficientă o măsură simplă, precum decuplarea contactului la mașină pentru a reduce riscul de incendiu.

În ultimă instanță, mutați victimă la loc sigur. În general, veți avea nevoie de ajutor și de echipament de specialitate.

Când vă apropiați de victimă asigurați-vă de propria protecție: purtați, dacă aveți la dispoziție, îmbrăcăminte foarte vizibilă (reflectorizantă), mănuși și dispozitive de protecție a capului. Nu uitați că puteți fi rănit din aceleași motive ca și victimă. Dacă eliberarea victimei întârzie, încercați să o protejați de alte riscuri. Stați la distanță de locul accidentului până când zona este securizată de serviciile de urgență.



PENTRU SIGURANȚĂ

Purtați vestă reflectorizantă, dacă aveți, pentru a vă semnala prezența. Decuplați cheia din contact (chiar dacă motorul nu mai funcționează), pentru a reduce riscul de incendiu.

ACORDAREA DE AJUTOR DE URGENȚĂ

După ce s-a securizat zona, aplicați evaluarea primară (pp. 44–45) pentru o estimare inițială rapidă în vederea stabilirii îngrijirilor prioritare. Dacă sunt mai multe victime, asistați-le pe cele în pericol de moarte. Dacă este posibil, ocupați-vă de victime în poziția în care le-ați găsit; puteți să le mutați doar dacă există un pericol imediat sau dacă sunt necesare

îngrijiri vitale. Faceți apel la ajutorul celorlalți dacă este posibil. Solicitați persoanelor prezente să sună la serviciile de urgență (p. 23). Acestea vă pot ajuta și la protejarea intimității victimei, la montarea de triunghiuri reflectorizante în cazul unui accident rutier (p. 30) sau la aducerea de echipamente când acordați primul ajutor.



ÎNCEPEȚI ÎNGRIJIREA VICTIMEI
Acordați îngrijirile vitale cât mai rapid posibil. Rugați-i pe ceilalți să sună pentru ajutor și să aducă echipamente cum ar fi un defibrilator automat extern (DAE).

ASISTAREA SERVICIILOR DE URGENȚĂ

Predați serviciilor de urgență notițele pe care le-ați luat (p. 21). Răspundeți-le și urmați-le instrucțiunile. Ca salvator, vă se poate solicita ajutorul, de exemplu pentru mutarea victimei prin utilizarea unui echipament de specialitate. Urmați instrucțiunile specialiștilor.

SALVAREA CU ELICOPTERUL

Când este necesară, trebuie respectate anumite norme de siguranță. Este posibil ca serviciile de urgență să fie deja la față

locului – în acest caz trebuie să stați la distanță, dacă nu primiți alte instrucțiuni. Dacă acestea nu au sosit, țineți la distanță persoanele prezente. Asigurați-vă că sunt la distanță de cel puțin 50 m și că nu fumează. La sosirea elicopterului, așezați-vă în genunchi, la mare distanță de paletele rotorului, și nu vă apropiati decât după oprirea elicelor și doar din față. Împiedicați persoanele prezente să se apropie și așteptați ca un membru al echipajului să vă abordeze.

ACCIDENTE ÎN TRAFIC

Rețete pentru caieni și cărti

Gravitatea accidentelor în trafic poate varia de la o simplă cădere de pe bicicletă la un accident rutier major cu numeroase victime. Adesea locul accidentului prezintă riscuri mari pentru siguranță, în special ca urmare a traficului din jur.

Asigurați zona înainte de a îngrijii victimele (p. 28). Astfel vă protejați atât pe

dumneavoastră, cât și victimele și pe ceilalți participanți la trafic. Când zona este sigură, evaluați rapid victimele și acordați îngrijiri în ordinea priorităților (pp. 44–45). **Sunați la 112 pentru ajutor de urgență**, prezentând cât mai detaliat accidentul și precizând numărul și vârsta victimelor, precum și tipul de răni.

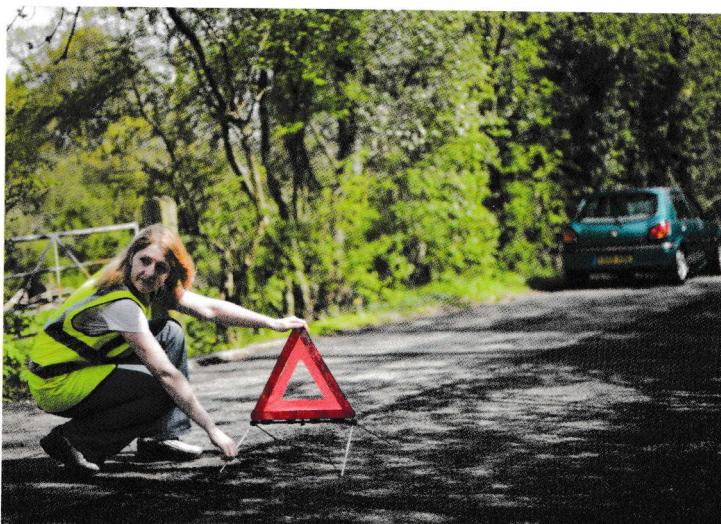
ASIGURAȚI SECURITATEA ZONEI

Nu vă expuneți pericolului!

- **Parcați într-un loc sigur**, la distanță de locul accidentului, aprindeți luminile de avarie și punteți-vă o vestă reflectorizantă.
- **Punteți triunghiuri reflectorizante** (sau o altă mașină cu lumini de avarie) la cel puțin 45 m de accident în fiecare direcție; persoanele prezente pot face asta în vreme ce ajutați victima. Rugați alte persoane să avertizeze șoferii să reducă viteza.
- **Asigurați securitatea vehiculelor** – decuplați contactul la vehiculele afectate sau deconectați bateria. Întrerupeți alimentarea la vehiculele mari pe motorină;

aceasta se găsește, în general, în exterior și este marcată.

- **Stabilizați vehiculele**. Dacă vehiculul este în poziție normală, trageți frâna de mâină, băgați în vitează și/sau așezați o piedică în fața roților. Dacă s-a răsturnat pe laterală, nu îl îndreptați, ci doar împiedicați-l să se răstoarne mai departe.
- **Atenție la trafic**. Asigurați-vă că nu se fumează în preajmă.
- **Avertizați serviciile de urgență** de avariile la liniile electrice, de scurgerile de carburant sau de vehiculele care transportă substanțe periculoase.

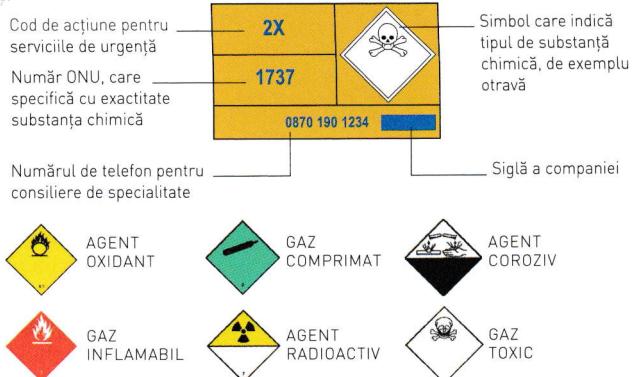


AVERTIZAȚI CEILALȚI PARTICIPANȚI LA TRAFIC

Rugați o persoană prezentă să monteze triunghiuri reflectorizante în ambele direcții. Sfătuți-o să fie atentă la mașini în timp ce le montează.

CAZ SPECIAL SUBSTANȚE PERICULOASE

Rătăcirea complicației dacă și cărți accidentele în trafic implică deversări de substanțe sau de vapori toxici. Țineți persoanele prezente la distanță de locul accidentului, în sensul din care bate vântul. Oferiti toate detaliile necesare serviciilor de urgență pentru a putea evalua risurile implicate. Dacă aveți îndoieri cu privire la siguranța dumneavoastră, stați la distanță. Dacă simbolul de pe vehicul conține litera E amplasată pe plăcuța din stânga sus, substanța prezintă riscuri pentru sănătatea publică.

**EVALUAREA VICTIMELOR**

Faceți rapid o evaluare primară a victimelor (pp. 44–45). Ocupați-vă mai întâi de persoanele cu răni deosebit de grave. Victimele accidentelor rutiere au în general leziuni cervicale sau ale coloanei vertebrale (pp. 157–159). Dacă este posibil, îngrijiiți victimele în poziția în care le găsiți, sprijinindu-le mereu capul și ceafa, și așteptați sosirea serviciilor de urgență. Verificați cu atenție zona din jurul

accidentului pentru a vă asigura că nu sunt victime proiectate la distanță ori care s-au îndepărtat de locul accidentului. Persoanele prezente pot fi de ajutor. Dacă o persoană este blocată înăuntru sau sub o mașină, este necesară descarcerarea de către pompieri. În așteptarea acestora, monitorizați și notați starea funcțiilor vitale – respirație, puls și conștiință (pp. 52–53).

ATENȚIE

- Nu traversați autostrada pentru a ajunge la accident sau la victimă.
- În timpul nopții, purtați sau țineți în mână ceva strălucitor sau reflectorizant, cum ar fi o vestă reflectorizantă, și folosiți o lanternă.
- Nu mutați victimă decât dacă este absolut necesar. Dacă trebuie neapărat să o mutați, metoda depinde de starea victimei și de ajutorul disponibil.
- Țineți seama de faptul că suprafața drumului poate fi alunecoasă din cauza combustibililor sau a poleiului.
- Fiți atenți la airbagurile nedesfăcute și la dispozitivele dezactivate de tensionare a centurilor de siguranță.
- Aflați cât mai multe date despre accident și transmiteți datele serviciilor de urgență.

**VICTIMĂ ÎNTR-UN VEHICUL**

Gândiți-vă că victimele accidentelor rutiere au, în general, leziuni cervicale. Sprijiniți capul victimei până la sosirea ajutorului. Linșiștiți-o și lăsați-i urechile descooperite ca să vă poată auzi.

Resursele de urgență

Focul se răspândește foarte repede, deci prioritatea este avertizarea celor în pericol. Dacă vă aflați într-o clădire, activați cea mai apropiată alarmă de incendiu, **sunați la 112** și părăsiți clădirea. Dacă apelul întârzie ieșirea din clădire, telefonati de afară. Încercați să-i calmați pe ceilalți. Încurajați-i

și ajutați-i să evaceze zona. Când ajungeți la un incendiu, opriți-vă, observați și gândiți-vă: nu intrați în zona respectivă. Un foc mic se poate propaga în câteva minute, transformându-se într-un incendiu de proporții. **Sunați la 112** și așteptați sosirea echipei de urgență.

ELEMENTELE UNUI INCENDIU

Pentru ca un incendiu să izbucnească și să se întrețină **sunt necesare trei elemente**: aprindere (o scânteie sau o flacără); o sursă de combustibil (benzină, lemn sau țesătură); și oxigen (aer). Eliminarea unui element poate rupe acest „triunghi al focului”. • **Eliminați materialele combustibile** (hârtie, carton etc.) din calea focului.

- **Limitați aportul de oxigen** necesar arderii, prin închiderea ușii sau prin stingerea flăcărilor cu o pătură de incendiu. Astfel focul va fi înăbușit și se va stinge.
- **Decupați contactul la mașină** sau întrerupeți alimentarea la vehiculele mari cu motor pe motorină, sau întrerupeți aprovisionarea cu gaz.

EVACUAREA UNEI CLĂDIRI ÎN FLĂCĂRI

Dacă vedeți sau suspectați un incendiu în clădire, activați prima alarmă de incendiu pe care o veДЕti. Ajutați persoanele din clădire fără să vă puneti viața în pericol. Închideți ușile în spatele dumneavoastră pentru a împiedica răspândirea focului. Într-o clădire publică, utilizați ieșirile de incendiu și căutați puncte de adunare în exteriorul clădirii.

Ar trebui să cunoașteți procedura de evacuare de la locul de muncă. Dacă vizitați sediul

altor instituții, respectați semnalizarea pentru rutele de evacuare și urmați instrucțiunile pompierilor.

ATENȚIE

Când fugiți de un incendiu:

- Nu vă întoarceți într-o clădire în flăcări pentru a recupera bunuri personale.
- Nu utilizați ascensorul.
- Întoarceți-vă în clădire doar după ce primiți permisiunea din partea pompierilor.

Precauții în caz de incendiu:

- Nu mișcați lucruri cuprinse de flăcări.
- Nu înăbușiți focul cu materiale inflamabile.
- Nu încercați să stingăți focul dacă vă puneti siguranța în pericol.
- Dacă îmbrăcăminte v-a luat foc și nu dispuneți de ajutor, stingăți flăcările înfășurându-vă strâns într-un material corespunzător și rostogolindu-vă pe jos.
- Nu turnați apă pe un incendiu provocat de un scurtcircuit: trageți ștecărul din priză sau întrerupeți curentul de la panou.
- Stingeți vâlvătăia unui foc cu o pătură de incendiu; nu folosiți niciodată apă.



EVACUAREA ALTORA
Rugați persoanele prezente să evacueze clădirea calm, dar rapid, înspre cea mai apropiată ieșire. Asigurați-vă că nu se îmbulzesc și că nu riscă să cadă.

ÎMBRĂCAMINTE ÎN FLĂCĂRI

Urmați mereu regula „Opriți, împingeți și Rostogoliți”.

- **Opriți** victimă panicată care aleargă de colo-colo sau vrea să iasă afară; orice mișcare sau curent poate atâta focul.
- **Împingeți** victimă la nivelul podelei. Dacă este posibil, înfășurați-o strâns într-o pătură de incendiu sau într-un material gros – un palton, o perdea, o cuvertură [dar care să nu fie din nailon sau cu ochiuri mari] sau un covor.
- **Rostogoliți** victimă pe jos până când înbăsușiți flăcările. Îngrijiți arsurile (pp. 174–180); ajutați victimă să se întindă cu partea arsă a corpului în sus și calmați arsura.



STINGEȚI FLĂCĂRILE

Ajutați victimă la nivelul solului să oprească flăcările care vin înspre fața sa. Înfășurați-o într-o pătură pentru a limita aportul de oxigen și rostogoliți-o pe jos până se sting flăcările.

FUM ȘI EMISII

Dacă are loc un incendiu într-un spațiu închis, se creează o atmosferă deosebit de periculoasă, cu un nivel scăzut de oxigen, care poate fi poluată cu monoxid de carbon și cu alte emisii toxice. Nu intrați într-o clădire plină de fum și nu deschideți ușile care duc spre un foc. Lăsați echipele de intervenție să facă acest lucru.

- **Dacă sunteți blocat** într-o clădire în flăcări, mergeți, dacă este posibil, într-o cameră cu fereastră care dă spre fațada clădirii și închideți ușa. Etanșați spațiile din jurul ușii cu o pătură sau cu un material mai gros pentru a reduce nivelul de fum. Deschideți fereastra și strigați după ajutor.
- **Stați la nivelul podelei.** Dacă trebuie să traversați o cameră în fum, aerul este mai curat la nivelul podelei.
- **Dacă ieșiți** pe o fereastră aflată la înălțime, coborăți cu picioarele înainte; lăsați-vă jos cât vă permit brațele, înainte de a vă da drumul pe fereastră.



EVITAȚI FUMUL ȘI EMISIILE

Închideți ușa camerei și puneți un covor sau o pătură în dreptul ei pentru a împiedica pătrunderea fumului. Deschideți fereastra și strigați după ajutor. Stați cât mai aproape de podea.

ACCIDENTE PRIN ELECTROCUTARE

Respect pentru oameni și cărti

Dacă o persoană este electrocutată, trecerea curentului electric prin corp poate să o aducă în stare de inconștiență, determinând totodată stop cardio-respirator (p. 57). Curentul electric poate provoca arsuri atât pe unde pătrunde, cât și pe undeiese din corp ca să se descarce în „pământ”. O arsură electrică poate părea foarte mică, uneori nefiind nici măcar vizibilă pe piele, însă poate afecta țesuturile în profunzime (p. 178).

Factorii care afectează gravitatea rănilor sunt: tensiunea (voltajul), tipul de curent și traseul curentului. Alimentarea de joasă tensiune de 240 de volți se găsește în locuință și la locul de muncă, iar alimentarea de înaltă tensiune (440–1 000 de volți) se găsește în industrie, iar tensiunea de peste 1 000 de volți se găsește în liniile de înaltă tensiune. Curentul este fie alternativ (AC), fie continuu (CC), iar traseul curentului poate fi de la mâna la mâna, de la mâna la picior sau de la picior la picior.

Majoritatea curentilor de joasă tensiune

și a celor de înaltă tensiune sunt AC, provocând spasme musculare (tetanie) și fenomenul blocajului – victimă rămâne blocată cu mâna pe obiect și „sub tensiune”. În schimb, CC are tendința de a produce o contracție musculară puternică, victimă fiind adesea proiectată la distanță de sursă, ceea ce determină leziuni ale coloanei vertebrale și fracturi.

ATENȚIE

- Nu atingeți victimă dacă este în contact cu sursa de curent electric.
- Nu folosiți obiecte metalice pentru a întrerupe contactul electric.
- Nu vă apropiăți de cabluri de înaltă tensiune până când nu se întrerupe curentul.
- Nu mișcați o persoană cu leziuni provocate de electricitate, decât dacă este în pericol imediat și nu mai este în contact cu sursa electrică.
- Dacă victimă este aresponsivă și o puteți atinge în siguranță, deschideți căile respiratorii și verificați respirația [Victima aresponsivă, pp. 54–87].

CURENT DE ÎNALTĂ TENSIUNE

Contactul cu curentul de înaltă tensiune are, în general, consecințe fatale imediate. Persoanele care supraviețuiesc vor avea arsuri grave, dat fiind că efectul termic poate ajunge până la 5 000°C. Mai mult, șocul produce spasme musculare care proiectează victimă la distanță și cauzează alte leziuni.

Electricitatea de înaltă tensiune poate sări (se poate „proiecta”) până la o distanță de 18 m. Trebuie întreruptă și izolată alimentarea cu electricitate înainte de a vă apropiua de victimă. O victimă care a suferit acest tip de șoc este probabil aresponsivă. De îndată ce vi s-a comunicat oficial că vă puteți apropiua, evaluați victimă, deschideți căile respiratorii și verificați respirația [Victima aresponsivă, pp. 54–87].



PROTEJAȚI PERSOANELE PREZENTE

Țineți la distanță de accident persoanele prezente. Acestea trebuie să stea la cel puțin 18 m de cablul afectat și/sau de victimă.

CURENT DE JOASĂ TENSIUNE

Curentul electric pentru uz casnic, utilizat în locuințe și la locul de muncă, poate provoca leziuni grave sau chiar moarte. Accidentele sunt cauzate, de obicei, de întrerupătoare defecte, cabluri electrice uzate sau aparate defecte. Copiii mici își pot băga degetele sau diferite obiecte în prize electrice.

Apa este și un conductor electric foarte puternic și prezintă riscuri suplimentare. Dacă utilizați un aparat electric care, în mod normal, nu vă pune siguranța în pericol, având însă mâinile ude sau stând pe o podea umedă, riscul producerii unui soc electric crește semnificativ.

ÎNTRERUPEREA CONTACTULUI CU SURSA ELECTRICĂ

1 Înainte de a îngriji victima, priviți-o cu atenție, nu o atingeți. Dacă victimă este încă în contact cu sursa electrică, ea va fi „încărcată” și riscați electrocutarea.



4 Dacă nu puteți întrerupe contactul prin utilizarea unui obiect de lemn, treceți o bucată de frânghei în jurul gleznelor sau al brațelor victimei, fiind atent să nu o atingeți, și trageți-o de departe de sursa electrică.

2 Decupați sursa de electricitate, dacă este posibil, pentru a întrerupe contactul între victimă și sursă. Întrerupeți curentul de la rețea sau de la contor, dacă este posibil. Altă soluție este scoaterea din priză sau smulgerea cablului.

3 Mutați sursa la distanță de dumneavoastră și de victimă. Stați pe un material izolant uscat – o cutie de lemn, un pres din plastic sau o carte de telefon. Cu un băt de lemn sau cu o mătură, împingeți membrul afectat al victimei de departe de sursa electrică sau împingeți sursa la distanță de aceasta.

5 De îndată ce vă asigurați că s-a întrerupt contactul între victimă și sursa de electricitate, faceți o evaluare primară (pp. 44–45) și îngrijiți victimă. Sunați la 112 pentru ajutor de urgență.

DESCĂRCĂRI ELECTRICE

Fulgerul este o izbucnire naturală de electricitate care se descarcă din atmosferă și lasă în urmă o dără luminoasă și căldură. Fulgerul caută contactul cu pământul treceând prin cea mai apropiată structură înaltă și uneori prin orice persoană care stă în apropiere. Totuși, durata scurtă a loviturii fulgerului nu generează leziuni termice

grave. Însă poate să incendieze îmbrăcămintea, să doboare victimă sau să provoace stop cardio-respirator (p. 57). Resuscitarea cardiopulmonară/RCP (adult, pp. 66–71; copil, pp. 76–79; sugar, pp. 82–83) trebuie începută imediat. Evacuați persoanele de la locul în care a lovit fulgerul, întrucât acesta poate lovi din nou.

ACCIDENTE ÎN APĂ

Respect pentru oameni și cărti

Accidentele în apă pot implica persoane de toate vîrstele, dar încel este una dintre cauzele de moarte accidentală cel mai des întâlnite în rîndul celor sub 16 ani. Copiii se pot îneca în heleșteie, în piscine pentru copii, în cada de baie și chiar și în toaletă, în caz de cădere cu capul înainte, precum și în bazine de înot, în mare și în ape deschise. Există numeroase cazuri de încel la persoane care au înotat în mijlocul unor curenți puternici sau în apă foarte rece sau care au înotat sau au călătorit cu barca după ce au consumat alcool.

Există riscuri deosebite la înotul în apă rece. Uneori, apele deschise sunt reci, chiar și vara. Apa mării poate avea între 5°C și 15°C; apele interioare pot fi chiar mai reci. Scufundarea bruscă în apă rece poate

determina o suprastimulare a nervilor, provocând oprirea inimii (stop cardio-respirator). Apa rece poate cauza hipotermie (p. 186) și soc puternic (pp. 112-113). Spasmele din gât și inhalarea de apă pot duce la blocarea căilor respiratorii (Hipoxie, p. 92 și Încel, p. 100). Apa inhalată sau înghițită poate fi absorbită în sistemul circulator, ducând la acumularea unei cantități mari de apă în creier, inimă sau plămâni. Si efortul de a înota poate forța inima.

ATENȚIE

• Dacă victimă este aresponsivă, ridicați-o deasupra apei și sprijiniți-i capul și ceafa mai sus de nivelul pieptului. La mal, deschideți-i căile respiratorii și verificați-i respirația. Începeți RCP (Victima aresponsivă, pp. 54-87).

SALVAREA DIN APĂ



1 Prioritatea este aducerea victimei pe uscat fără să riscăți. Stați la mal, întindeți-i un băt, o ramură sau o frângie pentru a se apucă ea, iar apoi trageți-o din apă. Dacă nu, aruncați-i un colac sau o plută.

2 Dacă sunteți un salvator profesionist, iar victimă este aresponsivă, puteți să înotați până la victimă și să o aduceți la mal. Dacă nu puteți face acest lucru în condiții de siguranță, sunați la 112 pentru ajutor de urgență.

3 După ce victimă a ieșit din apă, protejați-o de vînt, dacă este posibil. Urmați îngrijirile pentru încel (p. 100) și pentru efectele frigului sever (Hipotermie, pp. 186-188). Dacă este posibil, schimbați-i hainele ude cu haine uscate.

4 Asigurați trimiterea sau transportul victimei la spital, chiar dacă pare să-și fi revenit complet. Dacă starea victimei vă îngrijorează, sunați la 112 pentru ajutor de urgență.