

LBRIS

We know  
books



# PRIMUL AJUTOR pentru sugari și copii



Proceduri de urgență pentru toți părinții



Editor medical

Dr. Vivien J. Armstrong

Traducere din limba engleză de Dr. Irina-Roxana Crîșmaru

**ALL**

# Cuprins

## Introducere 8

### Cum să folosiți această carte 9

#### Acțiunea în caz de urgență 10

Focul 11

Electrocutarea 12

Incidente în apă 13

Verificarea semnelor vitale 14

#### Starea de inconștiență 16

Starea de inconștiență 16

Sugarul inconștient 19

RCP: sugar 20

Copilul inconștient 22

RCP: la copil 24

Poziția de siguranță 26

#### Tulburări de respirație 28

Sugarul care se asfixiază 28

Copilul care se asfixiază 30

Ținerea respirației 32

Sughitul 32

#### Sufocarea și strangularea 33

Inhalarea de fum 33

Crupul 34

Astmul bronșic 35

#### Plăgile și hemoragia 36

Șocul 36

Hemoragia gravă 38

Corpuri străine inclavați 40

Tăieturile și zgârieturile 41

Plaga infectată 42

Veziculele 43

Plăgile oculare 44

Epistaxisul 45

Plăgile urechii 46

Plăgile cavității bucale 47

Amputația 48

Hemoragia internă 49

Plăgile prin strivire 49

Plăgile toracelui 50

Plăgile abdominale 51

#### Arsurile și opărelile 52

Arsurile și opărelile 52

Arsurile electrice 54

Arsurile chimice ale pielii 55

Arsurile chimice oculare 56

#### Otrăvirea 57

Substanțe chimice înghițite 57

Intoxicația cu medicamente sau alcool 58

Intoxicația cu plante 58

#### Traumatismele capului, ale feței și ale coloanei vertebrale 59

Plăgile scalpului 59

Traumatismul cranian 60

Traumatismele

nasului/pomeților 62

Traumatismele mandibulei 62

Traumatismele

coloanei vertebrale 63

#### Leziunile oaselor, ale articulațiilor și ale mușchilor 64

Traumatismele bazinului 64

Traumatismele

membrului inferior 64

Traumatismele genunchiului 66

Traumatismele piciorului 66



Traumatismele gleznei 67  
 Traumatismele claviculei 68  
 Traumatismele coastelor 69  
 Traumatismele brațului 70  
 Traumatismele cotului 70  
 Traumatismele mâinii 71  
 Traumatismele degetelor 72  
     Crampele 73  
 Vânățăile și tumefacțiile 74

## Obiecte străine 75

    Așchiile 75  
 Corpii străini intraoculari 76  
 Corpii străini în ureche 77  
 Corpii străini intranasali 78  
     Obiecte înghițite 78

## Mușcăturile și înțepăturile 79

    Mușcăturile de om și de  
         animale 79  
     Înțepăturile de insecte 80  
     Erupecia cauzată de urzici 80  
     Mușcătura de căpușă 81  
     Înțepătura de meduză 82  
     Înțepătura de animale marine 82  
     Mușcătura de șarpe 83

## Efectele căldurii și ale frigului 84

    Hipotermia 84  
     Degerăturile 86  
     Arsurile solare 87  
     Erupecia cutanată la căldură 87

Epuizarea termică 88  
 Șocul hipertermic 89

## Afecțiuni medicale 90

    Alergiile 90  
     Șocul anafilactic 91  
     Urgența diabetică 92  
     Leșinul 93  
     Febra 94  
     Meningita 95  
     Convulsiile febrile 96  
     Convulsiile epileptice 97  
     Vărsăturile și diareea 98  
     Durerile abdominale 99  
     Durerea de ureche 100  
     Durerea de dinți 101

## Trusa de prim ajutor 102

    Trusa de prim ajutor 102  
     Pansamentele 104  
     Bandajarea 105  
     Bandajele triunghiulare 106  
     Articole de uz casnic  
         folositoare 108

## Siguranța la domiciliu 109

    Siguranța la domiciliu 109  
     Holul și scările 110

Sufrageria 111

Bucătăria 112

Dormitorul 114

    Baia 116

Jucării și locuri de joacă 117

    Grădina 118

Garajul și siguranța în mașină 119

    Afară și în jur 120

## Siguranța copilului 122

    Călătoritul cu sugarii  
         și cu copiii 122

    Index 123

    Mulțumiri 127

Numere de telefon utile 128



# Acțiunea în caz de urgență

În caz de urgență, în special în una implicând copii, păstrați-vă calmul și acționați logic. Amintiți-vă patru pași:

## 1 Evaluati situația

- Ce s-a întâmplat și cum s-a întâmplat?
- Este prezent cineva care poate ajuta?
- Vă puteți apropia în siguranță?
- Aveți nevoie de serviciul de urgență?
- Este rănit mai mult de un copil?

## 2 Siguranța este importantă

- Nu riscați să vă accidentați – nu puteți fi de ajutor dacă deveniți o victimă.
- Îndepărtați orice sursă de pericol de lângă copil. Mișcați copilul doar dacă o puteți face în siguranță și dacă este esențial pentru siguranța lui, și faceți-o cu foarte mare atenție.



## 3 Tratați mai întâi rănille severe

Principalele afecțiuni imediat amenințătoare de viață sunt:

- Obstrucția căilor aeriene, care împiedică respirația, de exemplu, ca rezultat al lipsei de conștiență (vezi pag. 14).
- Hemoragia severă, care poate duce la șoc amenințător de viață (vezi pag. 36).

### ! IMPORTANT

- Dacă sunt răniți mai mulți copii, duceți-vă la cel liniștit – este posibil să fie inconștient și să nu respire.

## 4 Cereți ajutor

Strigați după ajutor devreme și rugați alte persoane să:

- asigure zona
- vă ajute cu acordarea primului ajutor
- ceară ajutor medical sau să cheme o ambulanță
- transporte copilul într-o zonă sigură, dacă este necesar.

## Sunând după ajutor

Atunci când sunați serviciul de urgență, folosiți opțiunea hands-free astfel încât să puteți trata copilul în timp ce faceți apelul. Oferiți următoarele informații:

- numărul dumneavoastră de telefon
- detalii despre leziuni
- localizarea incidentului
- informații despre pericole precum gaz, linii electrice sau ceață.
- tipul incidentului
- numărul, sexul și vârsta victimelor



## Focul

Scrieți un plan de evacuare pentru casa dumneavoastră și asigurați-vă că toată lumea știe ce să facă.

- ☛ Cum ați ieși din fiecare cameră?
- ☛ Cum ajutați sugarii și copiii mici?
- ☛ Unde vă întâlniți, odată ieșiți?

### Acțiunea în cazul focului de ulei

- ☛ Închideți sursa de căldură, apoi acoperiți tigaia cu un capac, un prosop ud sau o pătură de incendiu – lăsați-le jumătate de oră – NICIODATĂ nu turnați apă peste flăcări.
- ☛ Dacă focul nu este controlat, ieșiți din casă închizând ușile în urma dumneavoastră, apoi chemați pompierii.

## Evacuarea dintr-un incendiu

**1** Puneți mâna pe ușă. Dacă ușa este rece, părăsiți camera.

SAU

**2** Dacă ușa este fierbinte, nu o deschideți. Mergeți la fereastră.



Acoperiți golurile cu o pătură pentru a ține fumul afară

Stați jos, unde aerul este cel mai curat

Plecați repede,  
NU VĂ ÎNTOARCEȚI

### ! IMPORTANT

- ☛ **Transportați** sugarii și copiii mici.
- ☛ **Nu** puneți copiii să facă altceva în afară de a-și purta de grijă.
- ☛ **Închideți** ușile în urma dumneavoastră.
- ☛ **Întâlniți-vă** în afara casei.
- ☛ **Niciodată** nu vă întoarceți.
- ☛ **Telefonați** după ajutor din altă parte.

**Dacă trebuie să ieșiți printr-o fereastră:**

- ☛ **Dacă** trebuie să spargeți sticla, acoperiți rama cu o pătură înainte de a ieși.
- ☛ **Scoateți** copilul afară, țineți-l și apoi cereți-i să-și dea drumul
- ☛ **Ieșiți** afară, țineți-vă de margine, apoi dați-vă drumul.

## Hainele în flăcări

**Dacă iau foc hainele:**

**Opriti** mișcările copilului, deoarece mișcarea va atâța flăcările.

**Puneți-l** pe podea și înveliți-l într-o pătură sau haină pentru a stinge flăcările.

**Rostogoliți-l** pe jos.



### ! IMPORTANT

- ☛ **Nu** lăsați copilul să alerge panicat; mișcarea rapidă va atâța flăcările.
- ☛ **Dacă** este disponibilă apă, întindeți-l pe jos, cu partea care arde în sus și stropiți-l cu apă sau cu un lichid neinflamabil.

**! IMPORTANT**

- Nu atingeți niciodată pielea copilului. Trageți-l de haine ca ultimă soluție.
- Când copilul nu este în contact cu electricitatea și este inconștient, deschideți-i căile aeriene și verificați respirația. Dacă respiră, așezați-l în poziție de siguranță; dacă nu respiră, începeți RCP imediat. CHEMAȚI AMBULANȚA.

**Curentul cu voltaj înalt**

Contactul cu electricitate de la liniile de înaltă tensiune este de obicei fatal. Se produc arsuri severe, iar copilul poate fi aruncat la distanță de punctul de contact. NU vă apropiați de copil decât dacă sunteți informat oficial că electricitatea a fost oprită.

**» vezi și**

- Verificarea semnelor vitale, pag. 14
- Arsuri electrice, pag. 54
- Sugarul care nu răspunde, pag. 19–21
- Copilul care nu răspunde, pag. 22–27

**Electrocutarea**

Copiii prezintă risc de electrocutare de la electricitatea domestică dacă se joacă la prizele electrice sau cu fire electrice ori dacă firele sunt uzate. Curentul electric produce spasme musculare care nu permit copilului să dea drumul cablului electric și arsuri la locul de intrare și de ieșire din corpul copilului. De asemenea, curentul electric poate produce stop cardio-respirator.

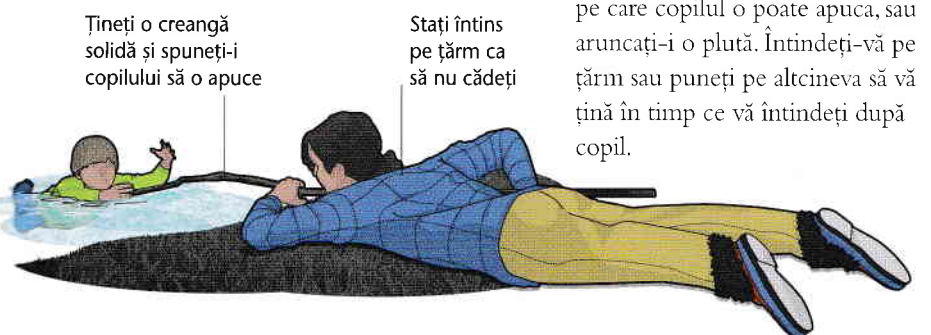
**CHEMAȚI AMBULANȚA**

- 1 Nu atingeți copilul. Întrerupeți contactul cu electricitatea prin oprirea curentului de la rețeaua de alimentare.
- 2 Dacă nu puteți opri alimentarea cu electricitate, așezați-vă pe un material uscat izolator, precum o carte de telefoane sau o cutie de lemn. Folosiți un mâner de mătură din lemn sau un scaun pentru a îndepărta membrul copilului de sursă.
- 3 Dacă în continuare nu puteți întrerupe contactul fără a atinge copilul, puneți-i pe picioare un prosop uscat și trageți-l departe de sursă.
- 4 Odată ce contactul este întrerupt, tratați leziunile. Când copilul nu pare afectat, monitorizați-i respirația, pulsul și starea de conștiență în timp ce așteptați ajutor specializat.



# Incidente în apă

Sugarii și copiii mici se pot îneca rapid dacă au căzut într-o piscină sau un lac ori dacă sunt lăsați nesupravegheați într-o baie. Chiar și 2,5 cm de apă sunt suficienți să acopere nasul și gura unui bebeluș, dacă acesta cade în față.



Țineți o creangă solidă și spuneți-i copilului să o apuce

Stați întins pe țărâm ca să nu cădeți

**1** Scoateți copilul din apă cât de repede posibil. Stați pe țărâm și țineți o creangă sau o funie pe care copilul o poate apuca, sau aruncați-i o plută. Întindeți-vă pe țărâm sau puneți pe altcineva să vă țină în timp ce vă întindeți după copil.



Începeți să încălziți copilul de îndată ce este scos din apă

**2** Odată ce copilul este scos din apă, protejați-l de frig și duceți-l la adăpost. Tratați-l pentru hipotermie și schimbați-i hainele ude cu altele uscate, de îndată ce e posibil. Chiar și atunci când copilul pare să-și fi revenit



**DUCEȚI COPILUL LA SPITAL**

SAU



**CHEMAȚI AMBULANȚA**



## IMPORTANT

- **Nu** vă puneți în pericol încercând salvarea; nu intrați în apă dacă nu sunteți salvamar pregătit.
- Dacă sunteți salvamar și copilul este inconștient, avansați în apă pentru a-l salva. Trageți-l la mal ținându-l în poziție cât mai verticală.
- **Întotdeauna** cereți ajutor medical, chiar când copilul pare să-și fi revenit, deoarece este posibil să fi inhalat apă, care produce leziuni pulmonare.
- Când copilul este inconștient, deschideți-i căile aeriene și verificați-i respirația. Dacă respiră, puneți-l în poziția de siguranță; dacă nu, începeți RCP imediat. **CHEMAȚI AMBULANȚA.**
- **Fiți pregătit** să întoarceți copilul pe o parte pentru a-i elibera căile aeriene, deoarece este probabil să regurgiteze conținutul stomacului.



## vezi și

- Hipotermia, pag. 84
- Sugarul inconștient, pag. 19–21
- Copilul inconștient, pag. 22–27

## LANȚUL SUPRAVIEȚUIRII ÎN ÎNEC

### Prevenirea înecului

Stați în siguranță și supravegheați copilul în apă și în jurul apei.

### Recunoașterea nevoii de ajutor

Rugați pe cineva să cheme ajutor, dacă o persoană are probleme.

### Oferirea unui dispozitiv de plutire

Oferirea unei plute unui copil poate preveni scufundarea.

### Scoaterea din apă

Încercați să faceți acest lucru doar dacă se poate realiza în siguranță.

### Acordarea primului ajutor

Tratați după cum este adecvat și cereți sfat medical.

**! IMPORTANT**

- Nu mișcați inutil copilul.
- **Rămâneți calm** și liniștiți copilul.
- **Notați** constatările de fiecare dată când verificați copilul, astfel încât să fie ușor să vedeți dacă starea lui s-a schimbat.
- **Dacă** suspectați o afecțiune sau un traumatism grav, **DUCEȚI COPILUL LA SPITAL** sau **CHEMAȚI AMBULANȚA**.

# Verificarea semnelor vitale

Atunci când îngrijiți un sugară sau un copil care este bolnav sau rănit, trebuie să-i verificați semnele vitale – respirația, pulsul și starea de conștiență – ca parte a evaluării severității unei afecțiuni. Apoi se va continua monitorizarea celor trei semne în timp ce aveți grijă de copil sau așteptați ajutor medical, deoarece informațiile pot indica dacă starea copilului se modifică (se ameliorează sau se deteriorează). De notat că aici verificați și monitorizați calitatea pulsului și a respirației, nu prezența sau absența lor.

## Respirația

Atunci când se evaluează respirația, vă uitați la câte respirații pe minut are copilul, precum și la calitatea respirațiilor – de exemplu, profunzimea și ușurința. Un copil mai mare are aproximativ 12–16 respirații pe minut; un sugară sau un copil mic poate avea și 35 de respirații pe minut.

Puteți sta cu copilul și privi și asculta respirațiile, sau, pentru un sugară sau copil mai mic, este mai bine să puneți mâna pe toracele lui. Remarcați frecvența respiratorie (numărul de respirații pe minut) și dacă acestea sunt profunde sau superficiale, dificile sau cu ușurință, dureroase și/sau liniștite ori zgomotoase – pentru acest din urmă caz, cum se aud?

Numărați respirațiile folosind un ceas

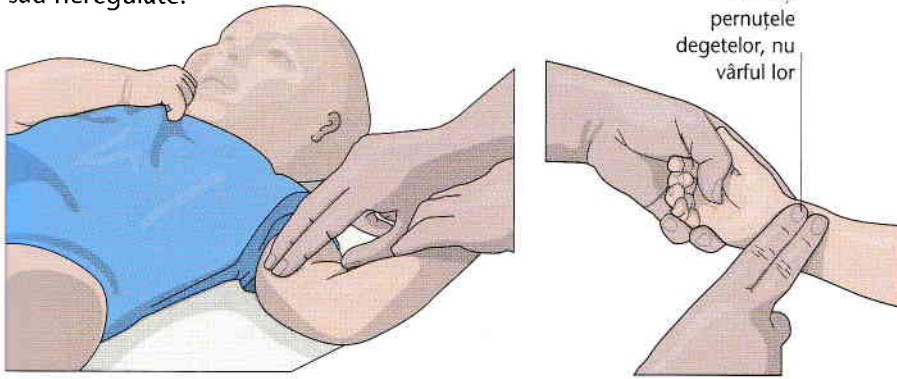
### Verificați frecvența respiratorie

Așezați copilul pe sol sau în poala dumneavoastră. Puneți o mână pe toracele lui. Numărați respirațiile dintr-un minut și ascultați cum respiră.



## Pulsul

De fiecare dată când inima bate, de-a lungul vaselor sangvine care transportă sângele de la inimă la corp (artere) trece un val de presiune. Acest „val” poate fi simțit la locul unde arterele sunt apropiate de piele. La un sugar, verificați pulsul la nivelul brațului superior, pentru copiii mai mari verificați-l la nivelul încheieturii mâinii. Frecvența cardiacă normală pentru un copil mai mare este de 60–80 de bătăi pe minut și poate ajunge la 160 de bătăi pe minut la copiii mici. Observați frecvența (numărul de bătăi pe minut) și sesizați dacă sunt puternice sau slabe și regulate sau neregulate.



### PULSUL BRAHIAL

Plasați pernuțele a două degete (nu vârfurile degetelor, deoarece acestea au puls propriu) pe partea internă a porțiunii superioare a brațului bebelușului.

### PULSUL RADIAL

Plasați pernuțele a două sau trei degete pe antebrăț, imediat sub pliurile încheieturii, la baza degetului mare.

## Nivelul de conștiență

Unele boli sau traumatisme pot afecta nivelul de conștiență a copilului, acesta putând fi complet alert, complet inconștient sau între aceste stări.

Evaluati copilul imediat și apoi la intervale regulate.

- \* *Copilul este complet alert* Ochii sunt deschiși și răspunde normal când îi puneți întrebări.
- \* *Răspunde doar la voce* Copilul poate răspunde la întrebări simple și îndeplinește instrucțiuni? Poate deschide ochii?
- \* *Răspunde doar la durere* Copilul deschide ochii sau se mișcă atunci când îl bateți pe umăr sau îi scuturați piciorul?
- \* *Neresponsiv* Copilul nu răspunde la niciun stimul.

## Temperatura corpului

Aceasta nu este în sensul strict al cuvântului un semn vital, dar o temperatură peste sau sub cea normală poate fi un semn de boală.

- O temperatură a corpului peste 37°C este un semn de febră – o febră moderată nu este dăunătoare, dar temperatura peste 39°C este potențial severă. O temperatură a corpului sub 35°C indică hipotermie.

- Nu plasați un termometru digital în gura unui copil mic. Puneți-l la braț și lăsați brațul peste el. Temperatura înregistrată va fi cu 0,5°C mai mică – astfel că o temperatură de 36,5°C reprezintă febră.

# Starea de inconștientă

Un sugar sau un copil trebuie să inhaleze oxigen în plămâni. Oxigenul trece în fluxul sangvin și este pompat de inimă în corp. Dacă sugarul sau copilul nu este conștient, căile aeriene sau plămânii pot fi blocați, ceea ce înseamnă că oxigenul nu pătrunde în corp. Lipsa de oxigen încetinește bătăile cardiace până când acestea se opresc complet (stop cardiac) și oxigenul nu mai ajunge la creier.

## Cum puteți ajuta

Asigurați-vă mereu că este sigur să vă apropiați de sugar sau de copil; nu puteți să îl ajutați dacă deveniți o victimă. Dacă este cert că sunteți în siguranță, evaluați mai întâi dacă victima este conștientă. Dacă nu este conștientă, trebuie să-i

deschideți căile aeriene și să verificați respirația. Apoi, dacă este necesar, respirați aer în plămânii lui – aceasta se numește respirație de salvare. Dacă circulația se oprește, sângele nu poate circula prin corp și organele vitale, precum creierul și inima, sunt private de oxigen, astfel că este nevoie să pompați sângele prin compresii toracice. Combinația de respirații de salvare și de compresii toracice este cunoscută sub numele de resuscitare cardio-pulmonară (RCP). Pentru a restabili bătăile cardiace normale la un copil cu vârsta de peste un an poate fi folosit un defibrilator extern automat (DEA) (vezi pag. 23).

## Lanțul supraviețuirii

Șansele de supraviețuire a unui sugar sau copil inconștient sunt mai mari dacă:

- chemați ajutor specializat;
- RCP este administrată imediat ce este posibil;
- un DEA este folosit neîntârziat (doar la un copil mai mare);
- este primită, de îndată ce este posibil, îngrijire medicală avansată.

### Pentru un sugar

Strigați-i numele și loviți-i ușor piciorul pentru a verifica dacă există un răspuns



### Pentru un copil

Strigați numele copilului și loviți-i ușor umărul pentru a verifica dacă există un răspuns



## Deschideți căile aeriene

Înainte de a verifica respirația, trebuie să deschideți căile aeriene. Plasați o mână pe fruntea copilului și înclinați-i cu blândețe capul pentru a îndepărta limba din spatele gâtului. Plasați unul sau două degete ale celeilalte mâini pe bărbie pentru a o ridica. Dacă suspectați o leziune a gâtului, folosiți metoda împingerii maxilarului pentru a deschide căile aeriene (vezi pag. 61).

**Pentru un sugar**

Înclinați-i capul spre spate și ridicați-i bărbia cu un deget pentru a deschide căile aeriene



**Pentru un copil**

Înclinați-i capul spre spate și ridicați-i bărbia cu două degete pentru a deschide căile aeriene



## Căile aeriene

Când copilul este așezat pe spate, limba cade în spate și blochează căile aeriene.

Limba căzută în spate



Cap neînclinat – căi aeriene blocate

Limba în față



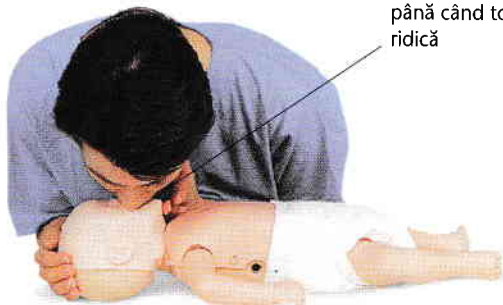
Cap înclinat – căi aeriene neblockate

## Respirați pentru bebeluș sau copil

Dacă bebelușul sau copilul nu respiră după ce ați deschis căile aeriene, inspirați și suflați oxigen în plămâni copilului. Aceasta se numește respirație de salvare.

**Pentru un sugar**

Suflați în gură și în nas până când toracele se ridică



Pensați nasul copilului și suflați în gură



## Mențineți circulația sângelui

Dacă inima sugarului sau a copilului nu mai bate, realizarea de compresii toracice va propulsa în corp sânge care conține oxigen. Acestea sunt mai eficiente dacă se alternează cu respirațiile de salvare. Combinația acestor tehnici este cunoscută sub numele de resuscitare cardio-pulmonară (RCP).

Pentru un sugar



Apăsați pe mijlocul pieptului cu două degete

Pentru un copil



Apăsați pe mijlocul pieptului cu o mână



## Când să CHEMAȚI AMBULANȚA

Dacă este prezentă și o altă persoană pentru a vă ajuta, cereți-i să cheme o ambulanță imediat ce copilul nu respiră. Dacă sunteți singur, realizați o combinație de respirații de salvare și de compresii toracice (RCP: sugar, pag. 20, copil, pag. 24) timp de un minut înainte de a vă opri să sunați. Apoi continuați RCP până la sosirea ajutorului specializat sau până când copilul își revine.

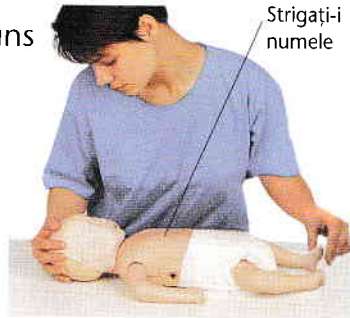


# Sugarul inconștient

Evaluati bebelușul înainte de a chema ajutor. Dacă sunteți singur și sugarul nu respiră, începeți respirațiile de salvare și compresile toracice.

## 1 Verificați dacă există un răspuns

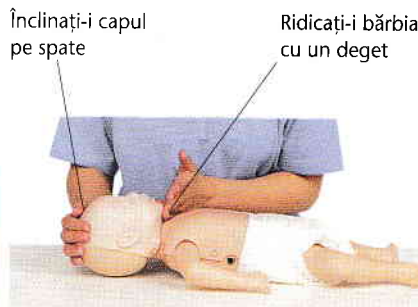
- Strigați-i numele și loviți-i ușor piciorul.
- Dacă nu există răspuns, continuați cu pasul 2.
- Dacă există un răspuns,



### CEREȚI SFATUL MEDICULUI

## 2 Deschideți căile aeriene ale sugarului

- Puneți o mână pe fruntea sugarului și înclinați-i ușor capul.
- Puneți un deget de la cealaltă mână pe vârful bărbiei și ridicați-o.



### ! IMPORTANT

- Nu apăsați pe partea moale a gâtului de sub bărbie, deoarece blocați căile aeriene.

## 3 Verificați respirația nu mai mult de 10 secunde

- Priviți, ascultați și simțiți respirația. Priviți pieptul să vedeți dacă se mișcă, ascultați zgomotele respirației și simțiți respirațiile pe obraz. Trimiteți pe altcineva să



### CHEMAȚI AMBULANȚA

- Dacă respiră, legănați sugarul în brațe cu capul înclinat în jos și așteptați ajutor.
- Dacă nu respiră, începeți RCP – MERGEȚI LA PAGINA 20.

### Sumarul resuscitării

Sugar  
inconștient



Deschiderea căilor  
aeriene



Nu respiră



Trimiteți un ajutor  
ca să

CHEMAȚI  
AMBULANȚA



Începeți RCP: realizați  
inițial cinci respirații  
de salvare, urmate de  
30 de compresii, apoi  
două respirații de salvare.



Repețiți 30:2  
timp de un minut



Dacă nu s-a făcut deja,

CHEMAȚI  
AMBULANȚA



Continuați RCP  
până când sosește  
personalul medical

### ! IMPORTANT

- Dacă nu puteți sau nu doriți să realizați respirații de salvare, puteți realiza doar compresii toracice.