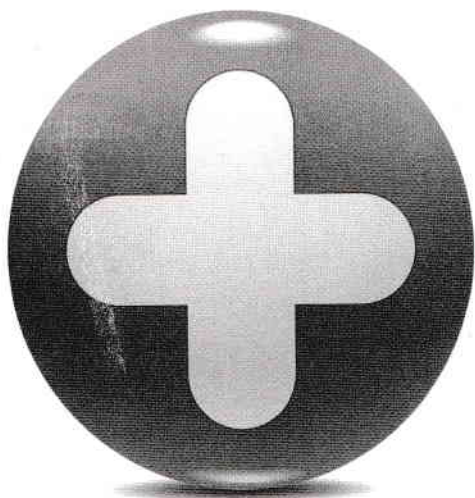


LBRIS

We know
books

URGENȚĂ!

PRIMUL AJUTOR ÎN FAMILIE



NOI CE FACEM?

CONSIDERAȚII GENERALE

Cum facem față unei situații de urgență	9
Truse de prim ajutor	16
Accidente	19

PRIMUL AJUTOR

Evaluarea unui accidentat	24
Proceduri de resuscitare	27
Sufocarea	41
Sângerarea	47
Șocul	49
Șocul anafilactic	52
Convulsiile	55
Febra și meningita	58
Otrăvirea	61
Arsuri și opăririi	67
Arsuri și leziuni chimice	74
Leziuni la cap	77
Leziuni la ochi	81
Leziuni toracice	86
Entorse și întinderi	93
Leziuni la gât, spate și coloana vertebrală	96

ÎNGRIJIREA LA DOMICILIU

Durerile în piept	100
AVC-ul	103
Prevenirea infecțiilor	105
Tăieturi, julituri, vânătăi și laceratii	107
Sângerarea din gură și nas	112
Tuse, răceli și laringită	115
Infecții comune la copii	118
Durerile de cap și migrenele	125
Astmul	128
Alergiile	130
Mușcăturile și înțepăturile	134
Durerile	142
Epuizarea de căldură/insolația	145
Hipotermia	148
Degerăturile	152
Șocul electric	155
Greața și răul de mișcare	158
Îngrijirea la domiciliu și îngrijirea invalizilor	161

SIGURANȚA LA DOMICILIU

O casă prietenoasă pentru copii	167
Siguranța copiilor	170
Asistența pentru cei vârstnici	172
Protecția contra incendiilor	174
Nu vă electrocuțați	176

SIGURANȚA ÎN SPAȚIILE EXTERIOARE

Suprafețe pavate antiderapante	179
Siguranța pe acoperiș	181
Siguranța în garaj sau atelier	184
Unelte și echipamente de grădinărit	187
Reducerea pericolelor plantelor naturale	191

SIGURANȚA FAȚĂ DE APĂ

Reguli de bază în jurul apei	196
Copiii și apa	198
Apele publice	201
Sfaturi de bază pentru salvarea vieții	206

Considerații generale

Cu toții sperăm că nu va trebui niciodată să participăm și să fim chemați să ajutăm într-o situație care necesită primul ajutor, dar, dacă ne pregătim în prealabil vom ști ce să facem.

Cunoașterea procedurilor de bază de prim ajutor ne ajută să rămânem calmi și eficienți. Ne ajută să știm ce să facem și – un lucru la fel de important — vom ști ce să nu facem. De asemenea, această pregătire ne permite să improvizăm, folosind orice obiecte care sunt disponibile pentru a obține un rezultat favorabil.

Urgențele medicale individuale din această carte oferă o serie de măsuri specifice legate de ce trebuie și nu trebuie făcut, dar asigurați-vă că învățați cel puțin elementele de bază. Prin participarea la un curs recunoscut de prim ajutor puteți ajunge să faceți cuiva o favoare mai mare, cum ar fi să-i salvați viața!

IN ACEASTA SECȚIUNE

Cum facem față unei situații de urgență	9
Rolul dumneavoastră ca primă persoană care intervine	9
Apelul după ajutor	12
Siguranța personală și controlul infecțiilor	14
Truse de prim ajutor	16
Accidentele	19
Ce puteți face pentru a ajuta	19
Mutarea unei persoane rănite	20

Cum facem față unei situații de urgență

LBPIIS | We know books

Într-o situație de urgență, dorința de a asigura îngrijirea și confortul necesar se poate transforma cu ușurință în panică oarbă, dacă nu avem anumite abilități de bază și o abordare sistematică a procedurilor de resuscitare. Acest lucru stă în puterea oricui. Acestea fiind spuse, secțiunile care urmează referitoare la primul ajutor și resuscitarea cardio-pulmonară (vezi pag. 27–40) în special, ar trebui privite ca un



punct de pornire, mai degrabă decât un manual cuprinzător de instruire. Odată ce ați citit aceste orientări, poate veți dori să faceți un pas mai departe și să deveniți un asistent care asigură suportul de viață de bază cu drepturi depline. Vă recomandăm să vă înscrieți la un curs pentru neprofesioniști disponibil în zona dumneavoastră, care este avizat de consiliul național sau serviciul de prim ajutor care operează în țara dumneavoastră. Cele mai recunoscute cursuri nu vă vor învăța doar proceduri valoroase de susținere a vieții, concepute pentru a face față aproape tuturor urgențelor medicale, dar vă vor permite și să exersați și să vă îmbunătățiți abilitățile pe manechini realiști.

Rolul de prim respondent

Cele mai multe răni și urgențe medicale grave apar fără avertisment în locuri sau situații care pot fi la o distanță considerabilă de un spital, cabinet medical sau stație de ambulanțe. Deși fac parte din personalul ambulanțier, pompierii și salvamarii sunt instruiți pe larg să facă față situațiilor de urgență, dar este posibil să nu poată ajunge la locul accidentului la timp. Rezultatul, și uneori diferența dintre viață și moarte, depinde adesea doar de doi factori:

- viteza cu care pot fi asigurate măsurile de bază de susținere a vieții
- indiferent dacă există sau nu un adult prezent care poate evalua cu calm natura și gravitatea situației, solicitați asistența corespunzătoare și, dacă este necesar, începeți procedurile de resuscitare (vezi pag. 27–40) în timp ce așteptați sosirea ajutorului.

În special în situații care pun viața în pericol, cum ar fi pericolul de înec (vezi pag. 25 și pag. 206), cazurile de sufocare (vezi pag. 41) și sângerare severă de la o laceratie profundă (vezi pag. 107), supraviețuirea victimei poate depinde de faptul că prima persoană de la fața locului, adică primul respondent, poate iniția sau nu resuscitarea eficientă în așteptarea sosirii ajutorului profesional.

Ca părinte sau bunic, profesor, îngrijitor de copii, antrenor sportiv sau pur și

WIKIHOW
books

simplu persoană săritoare care dorește să poată „schimba lucrurile în bine”, poate doriți să dobândiți abilitățile necesare pentru a acționa ca prim respondent într-o serie de urgențe medicale. Dacă este cazul dumneavoastră, îndrumările pas cu pas, sfaturile și precauțiile pe care le veți găsi în această carte ar trebui să vă ajute să acționați sistematic și util în acele prețioase minute de început după apariția unei boli grave sau după o accidentare.

În termeni simpli, primul ajutor include o gamă largă de îndrumări și abilități care vă permit să oferiți o asistență eficientă cuiva care este bolnav sau rănit și să o faceți rapid, indiferent de locație și cu un minim de echipament medical. Indiferent de natura urgenței, principiile de bază ale primului ajutor rămân aceleași:

- Sunați la 112 cât mai repede
- Evaluați cu atenție situația
- Protejați-vă pe dumneavoastră și persoana accidentată de pericole inutile
- Începeți acordarea primului ajutor după cum o cere starea accidentatului
- Continuați acordarea primului ajutor până când accidentatul își revine sau până la sosirea ajutorului

Apelul după ajutor

În multe cazuri, primul respondent este capabil să intervină rapid și eficient. Sunt situații, totuși, în care natura și gravitatea exactă a problemei pot să nu fie clar detectabile. Apelați pentru asistență înainte de a începe primul ajutor dacă accidentatul este:

- inconștient, somnolent sau dezorientat
- are dificultăți de respirație sau nu respiră deloc
- suferind de multiple răni, arsuri sau leziuni electrice
- sângerări abundente de la una sau mai multe răni
- o victimă a otrăvirii

În orice situație în care nu sunteți sigur de cauza colapsului sau rănirii, un alt adult de încredere ar trebui să fie instruit să telefoneze pentru asistență în timp ce începeți acordarea primului ajutor. Dacă nimeni nu este disponibil pentru a face acest lucru, telefonați pentru ajutor înainte de a începe resuscitarea.

La cine trebuie să apelați va depinde de serviciile de urgență din zona în care locuiți. Fie că se întâmplă să fie un serviciu de ambulanță, pompieri, camera de urgență a spitalului sau un medic privat, asigurați-vă întotdeauna că numerele de telefon sunt notate lângă telefonul de acasă și în agenda dvs. și incluse în agenda telefonului dvs. mobil.

Evaluarea situației

Calitatea de prim respondent eficient se bazează pe un echilibru între entuziasm și judecată clară. Cu alte cuvinte: nu acționați înainte de a examina

situația, indiferent de gravitatea urgenței. Dacă sunteți singur, de exemplu, și vă confrunțați cu mai multe victime, poate fi necesar să evaluați totul și să decideți cine are nevoie de asistență cel mai urgent. Fiecare situație cu care vă confrunțați ca prim respondent ar trebui să fie evaluată cu calm și obiectivitate înainte de a vă decide exact cum să o gestionați cel mai eficient.

Protejați-vă pe dumneavoastră și victima de pericole inutile

Dacă trebuie să acordați primul ajutor într-o situație potențial periculoasă, o bună judecată este esențială pentru a garanta siguranța tuturor, inclusiv a dumneavoastră. Chiar dacă sunteți singurul capabil să oferiți ajutor, nu trebuie să vă puneți niciodată viața în pericol pentru a salva pe altcineva.

Acordarea primului ajutor

Chiar dacă cauza unui colaps (vezi pag. 25) este necunoscută, începerea resuscitării fără întârziere rămâne o prioritate. Când o victimă este inconștientă, în stare de șoc sau are dificultăți de respirație, viteza cu care constatați aceasta și porniți restabilirea respirației normale și a circulației sanguine este singurul factor cel mai important. Răspunsul rapid va oferi victimei cea mai bună șansă de recuperare posibilă.



Dacă aveți o urgență în casă, sunați un prieten sau vecin să aibă grijă de copiii mici, astfel încât să puteți face față.

Apelul la ajutor

În multe cazuri, îngrijirea de urgență necesară din partea dvs. ca furnizor de prim ajutor poate fi destul de simplă și nu poate fi necesar niciun ajutor extern. Alteori, însă, amploarea sau severitatea problemei poate să nu fie clar evidentă, în special la cineva care este inconștient sau s-a prăbușit fără un motiv aparent. Observați diferența dintre a cere ajutor unui spectator și a apela serviciile de urgență, care apare în această carte sub titlul „Apelați serviciul de ambulanță”.

După ce ați evaluat accidentul, solicitați asistență în următoarele situații:

- Un accidentat care are dificultăți de respirație sau nu respiră deloc
- O victimă cu răni multiple, răni la cap sau spate sau arsuri extinse
- O victimă care sângerează puternic de la una sau mai multe răni
- O victimă inconștientă, dezorientată sau somnolentă
- Suspiciune de otrăvire
- Orice situație în care nu sunteți sigur cu privire la cauza prăbușirii sau rănirii accidentului
- Orice incident care implică mai mult de o victimă grav rănită

În mod ideal, ar trebui să instruiți un al doilea adult de încredere să telefoneze pentru asistență în timp ce începeți suportul vital de bază (vezi resuscitarea pag.27–40). Dacă nimeni nu este disponibil să facă aceasta, sunați singur o ambulanță, înainte de a începe respirațiile de salvare (vezi pag. 32).

La cine faceți apel pentru ajutor depinde de ce servicii sunt disponibile în zona în care locuiți (sau unde a avut loc accidentul sau incidentul). Fie că este o ambulanță, un paramedic, poliția locală, camera de urgență a unui spital sau numărul unui medic privat, asigurați-vă că aceste numere de urgență sunt notate clar și păstrate întotdeauna lângă telefonul de acasă, precum și în agenda dvs. și în directorul telefonului dvs. mobil. Nu neglijați să vă informați copiii - chiar și copiii mici pot să-și memoreze adresa de acasă și numerele (de obicei simple) pentru a suna dacă este nevoie de un răspuns de urgență.

Ce se spune la telefon

Când apelați un furnizor de servicii de urgență, trebuie să fiți capabil să oferiți câteva informații de bază. Vorbiți clar, pentru a nu fi nevoit să repetați și să pierdeți timp:

- Numele și numărul dvs. de telefon (fix sau mobil) de la care sunați.
- O scurtă descriere a ceea ce s-a întâmplat (de ex. „un om s-a prăbușit și nu respiră”).
- Locația dvs.; este nevoie de o adresă fizică și eventual și instrucțiuni.



Nu închideți telefonul până când vi se spune să faceți acest lucru. Dispeceratul vă poate oferi informații care vă vor ajuta în privința accidentatului sau vă pot cere să le furnizați informații suplimentare pentru medici.

SIGURANȚA PERSONALĂ ȘI CONTROLUL INFECTĂRILOR

Când întâlniți o persoană rănită, în special o persoană necunoscută, ar trebui să aveți în vedere să vă protejați pe dumneavoastră și pe victimă împotriva riscului de boli infecțioase înainte de a începe resuscitarea sau de a acorda tratament de prim ajutor. Deși riscul de a ajunge să vă infectați cu virusul imunodeficienței umane (HIV) este larg cunoscut și pe bună dreptate de temut, furnizorii de prim ajutor sunt expuși riscului de infectare cu alți virusi, cum ar fi hepatita B, dacă intra în contact cu sângele sau fluidele corporale contaminate ale unei persoane infectate. Pentru a reduce riscul de infectare, vă recomandăm insistent să vă faceți un obicei de a folosi o serie de măsuri minime de control al infecțiilor - denumite în mod obișnuit „precauții standard” - atunci când vă puneți în practică abilitățile de prim ajutor, fie în beneficiul propriei familii, fie al unei persoane complet străine.

PROTEJAȚI-VĂ

După ce finalizați un curs de prim ajutor de bază recunoscut și sunteți gata să vă puneți în aplicare abilitățile în urgențe medicale, ar trebui să aveți asupra dvs. câteva perechi de mănuși chirurgicale și o mască de resuscitare sigilată, de unică folosință pentru orice eventualitate. Mănușile nu trebuie neapărat să fie sterile, ci doar curate și intacte. Masca facială are o supapă unidirecțională care împiedică saliva sau sângele să treacă din gura victimei în a dvs. Niciunul dintre aceste elemente nu ocupă mult spațiu și poate fi purtat cu ușurință într-un buzunar de geantă sau jachetă. Precauțiile standard sunt deosebit de importante dacă:



- Există riscul de a intra în contact cu sângele sau alte fluide corporale, de exemplu atunci când se efectuează resuscitarea gură la gură sau dacă persoana sângerează din orice loc.
- Aveți o rană proaspătă pe piele sau o erupție cutanată pe propriile mâini sau pe față.
- Locuiți într-o țară sau regiune în care există o prevalență ridicată a hepatitei infecțioase sau virusului imunodeficienței umane (HIV).

Dacă trebuie să oferiți suport vital fără mănuși chirurgicale, chiar dacă se pare că nu a avut loc contaminarea cu fluide corporale, spălați-vă întotdeauna mâinile și fața cu săpun și apă imediat după aceea. Dacă aveți o cât de mică îngrijorare legată de posibilitatea de a fi contractat orice formă de infecție în timpul resuscitării, consultați medicul.



1. Scoateți mănușa de pe o mână, întorcând-o pe dos în timp ce faceți aceasta.



2. Asigurați-vă că nicio parte din mănușa folosită nu atinge vreo parte a pielii dvs.



3. Ținând mănușa folosită pe mâna înmănușată, introduceți-vă degetele în interiorul celei de-a doua mănuși.



4. Scoateți a doua mănușă întorcând-o pe dos pentru a închide toate suprafețele contaminate