

1. ŠTETNI UTJECAJ SUNCA NA ZDRAVLJE

A) OPEKLINE OD SUNCA

Prepoznavanje:

- crvenilo kože i bolovi u području opekline, zatezanje kože
- kasniji znak su mjehuri na zahvaćenju kože

Vaši ciljevi:

- premjestiti osobu sa sunca u hladovinu
- olakšati joj tegobe namakajući opeklinu u hladnoj vodi 10-tak minuta, potaknite osobu da pije male gutljaje hladne vode
- ukoliko je prisutan veliki broj mjehura potražite liječnički savjet

B) TOPLINSKA ISCRPLJENOST

Prepoznavanje:

- glavobolja, vrtoglavica i smetenost
- gubitak apetita i mučnina
- znojenje, blijeda, vlažna i ljepljiva koža
- grčevi u rukama, nogama ili trbuhu
- brz, oslabljen puls i disanje

Vaši ciljevi:

- hladiti unesrećenu osobu i nadoknaditi gubitak tekućine i minerala

C) TOPLINSKI UDAR

Prepoznavanje:

- glavobolja, vrtoglavica, nelagoda, uznemirenost, smetenost
- vruća, zajapurena i suha koža
- tjelesna temperatura iznad 40°C s ubrzanim, isprekidanim pulsom i brzim pogoršanjem razine svijesti

Vaši ciljevi:

- sniziti temperaturu unesrećene osobe što je prije moguće
- premjestite na hladno mjesto, te pobrinuti se za hitan prijevoz osobe u bolnicu ukoliko primjetite znakove poremećaja svijesti

D) DEHIDRACIJA

Prepoznavanje:

- suhe ili ispućane usne, suha usta i oči
- glavobolja, vrtoglavica i smetenost
- tamna mokraća i smanjena količina izlučene mokraće
- grč s osjećajem stezanja u najkorištenijim mišićima (listovima)
- kod dojenčadi i male djece blijeda koža i upale oči, a kod dojenčadi moguća uvućena fontanela (meko područje tjemena)

Vaši ciljevi:

- nadomjestiti izgubljenu tekućinu i minerale

2. UGRIZI I UBODI

A) ŽIVOTINJSKI UGRIZI

Vaši ciljevi:

- Zaustavite krvarenje
- Temeljito operite ranu od ugriza sapunom i toplom vodom, posušite sterilnom gazom, te sterilno previjte.
- Ukoliko je rana duboka – sterilno je previjte, čvrsto zavijte te unesrećenog odvedite što prije u bolnicu.
- Ako sumnjate na bjesnoću – pobrinite da unesrećeni ode u bolnicu. Pitajte osobu da li je cijepljenja protiv tetanusa, te potražite liječnički savjet u slučaju ako je ne zna kada je cijepljenja te ako je rana prljava.

B) UBODI KUKACA

Prepoznavanje:

- Bol na mjestu uboda
- Crvenilo i otekline oko mjesta uboda

Vaši ciljevi:

- Smanjiti oteklinu i ublažiti bol. Ako je žalac vidljiv – izvadite ga postrance rubom kreditne kartice ili noktom. Nemojte se služiti pincetom jer bi u ranu mogli istisnuti još više otrova. Podignite ubodno mjesto i stavite hladan oblog
- Pobrinite se da ubodena osoba ode u bolnicu ako je potrebno.
- Pratite životne funkcije i na moguće znakove alergijske reakcije.

C) OSTALI UGRIZI I UBODI

Prepoznavanje:

- Bol, crvenilo i otekline na mjestu uboda
- Mučnina, povraćanje i glavobolja

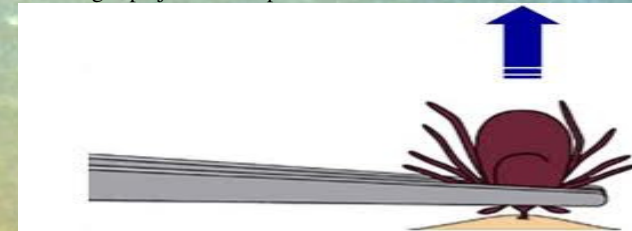
Vaši ciljevi:

- Ublažiti bol i smanjiti oteklinu. Umirite osobu i pomozite joj da sjedne, podignite ubodeni dio tijela, ako je moguće, te na mjesto uboda stavite hladan oblog.
- Pobrinite se da ubodena osoba ode u bolnicu ako je potrebno.
- Pratite životne funkcije i na moguće znakove alergijske reakcije.
- **Nazovite hitnu medicinsku službu na broj 194 ili 112 ako je osobu ubo škorpion, crna udovica ili pauk dupljaš ili ako osoba pokazuje znakove anafilaktičkog šoka.**

D) UBOD KRPELJA

Vaši ciljevi:

- Uklonite krpelja. Uzmite pincetu i uhvatite glavu krpelja što bliže koži. Vucite mu mirno i ravnomjerno glavu prema gore. Nemojte pokušavati ukloniti krpelja maslacem ili vazelinom niti paliti niti smrzavati, jer krpelj može ispustiti zaraženu tekućinu u ubodenu osobu. Pratite ubodno mjesto te zapamtite datum uboda a samog krpelja možete spremati u hermetički zatvorenu vrećicu.



E) UBODI MORSKIH ŽIVOTINJA

Vaši ciljevi:

- Ublažite bol i nelagodu. Pomozite ozlijeđenoj osobi da sjedne te uronite ozlijeđeni dio u vrelu vodu, ne kipuću, na trideset minuta. Odvezite ili pošaljite osobu u bolnicu u kojoj će joj se izvaditi bodlje bez opasnosti.
- Ne stavljajte zavoj na ranu.

3. NESRETNI SLUČAJEVI

A) NESREĆE U VODI

- Ako je unesrećena osoba u besvjesnom stanju, izvucite je iz vode pazeći da sebe ne izlažete opasnosti, poduprite joj glavu i vrat te je prenosite tako da je glava niže od prsnog koša. Na taj način spriječit ćete udisanje vode i zaštitite dišne puteve ako osoba povraća. Kad unesrećenu osobu izvučete na suho, otvorite joj dišne puteve i provjerite disanje. U slučaju da osoba ne diše nazovite Hitnu službu (**194 ili 112**) započnite sa oživljavanjem (5 inicijalnih upuha te nakon toga KPR). Ako je moguće, skinite mokru odjeću i zamijenite je suhom.

B) UTAPANJE

Vaši ciljevi:

- Uspostaviti zadovoljavajuće disanje. Ako ste spasili unesrećenu osobu iz vode, pomozite joj da legne na pokrivač ili kaput s glavom niže od tijela tako da joj se voda može iscijediti iz usta.
- Utoplite unesrećenu osobu. Ako je moguće, zamijenite mokru odjeću suhom i pokrijte ju suhim pokrivačem. Ako je unesrećena osoba pri svijesti, dajte joj da popije kakao i/ili neki drugi topli napitak.
- Pobrinite se za hitno prebacivanje u bolnicu. Iako se unesrećena osoba naoko potpuno oporavila nazovite Hitnu službu (**194 ili 112**) zbog opasnosti od sekundarnog utapanja.

C) OPEKLINA OD MORSKIH ŽIVOTINJA

Prepoznavanje:

- Bol, crvenilo i otekline na mjestu uboda
- Mučnina, povraćanje i glavobolja

Vaši ciljevi:

- Ublažite bol i nelagodu. Pomozite opečenoj osobi da sjedne. Uronite joj opečeni dio u vruću vodu (40-41 °C) na deset minuta da joj olakšate bol i smanjite oteklinu ili operite opečeno mjesto u obilnoj količini hladne vode.
- Potražite medicinsku pomoć ako je potrebno. Pratite životne funkcije – razinu svijesti, disanje i puls te pazite na znakove alergijske reakcije.
- OPEKLINE OD MEDUZE potrebno je preletiti obilnom količinom octa ili morske vode da onesposobite žarnice.

D) OZLJEDE (POVREDE) I RANE

Vaši ciljevi:

- Spriječite gubitak krvi, pomicanje i infekciju na mjestu ozljede. Zamolite nesrećenu osobu da bude mirna. Ranu isperite vodom, sterilnom gazom posušite te sterilnom gazom pokrijte i zavijte. Ako sumnjate na prijelom, imobilizirajte čvrstom udlagom te dobro zavijte. Ako je posrijedi ozljeda ruke, osobu može netko prevesti automobilom. Za ozljedu noge nazovite hitnu medicinsku službu (194 ili 112). Pitajte nesrećenu osobu je li cijepljena protiv tetanusa. Zatražite savjet liječnika ako osoba ima onečišćenu ranu.
- Pobrinite se za prebacivanje u bolnicu uz udoban smještaj tijekom prijevoza.

4. ELEMENTARNE NEPOGODE

A) POŽAR

Kada bježite od požara:

- Nemojte se vraćati po svoje stvari u zgradu zahvaćenu požarom, nemojte upotrebljavati dizala, nemojte se vraćati u zgradu sve dok vam to ne dopuste vatrogasci.

Mjere opreza:

- Ne mičite ništa što gori, nemojte gušiti plamen zapaljivim materijalom ili ako se time izlažete opasnosti. Ako vam se zapali odjeća, a ne može vam nitko pomoći, ugasite plamen čvrsto se omatajući prikladnim materijalom i valjaajući se po podu.
- Nemojte polijevati vatru izazvanu električnim uređajem – izvucite utikač ili isključite struju na razvodnoj kutiji a goruće masnoće gasite protupožarnim pokrivačem nikad vodom.

B) UDAR MUNJE

Kratkotrajni udar munje obično isključuje tešku toplinsku ozljedu, on može zapaliti odjeću, oboriti žrtvu na tlo ili uzrokovati zastoj srca

(kardijalni arrest) i zastoj disanja. Mnoge nesrećene osobe mogu preživjeti ako se odmah počne s kardiopulmonalnom reanimacijom (KPR). Uvijek udaljite sve prisutne s mjesta udara munje jer može ponovno udariti na isto mjesto.

5. OSTALA LJETNA PROBLEMATIKA

A) KRATKOTRAJNA NESVJESTICA

Prepoznavanje:

- Kratak gubitak svijesti zbog kojeg osoba pada na tlo, spor puls te blijeda, oznojena i hladna koža

Vaši ciljevi:

- Poboljšati krvotok u mozak. Osobu je potrebno poleći na ravnu podlogu sa uzdignutim nogama za nekih 40 – 50 cm.
- Zamolite prisutne osobe da se udalje kako bi osoba imala što više zraka te otvorite prozore. Pratite ju te nakon sto će se osjećati bolje - nemojte joj dati da se odmah digne već postupno da sjedi nekoliko minuta pa onda ustane.

B) ALERGIJE

Prepoznavanje:

- Crveni osip praćen svrbežom ili uzdignuti dijelovi kože (urtike), crvenilo i svrbež očiju
- Soptanje i/ili otežano disanje, otečene šake, stopala i/ili lice, bolovi u trbuhu, povraćanje i proljev.

Vaši ciljevi:

- Procijeniti količinu alergijske reakcije. Procijenite znakove i simptome na koži, pitajte osobu na što je alergična. Udaljite osobu od alergena, ako osoba ima svoje lijekove za alergiju – dajte joj da popije. Ako se stanje ne mijenja ili se pogoršava – nazovite Hitnu službu (194 ili 112).

C) TROVANJE HRANOM, POVRAĆANJE I PROLJEV

Prepoznavanje:

- Mučnina, povraćanje i poslije proljev
- Bolovi u trbuhu, vrućica

Vaši ciljevi:

- Umiriti osobu, ako povraća vlažnom krpom obrišite joj lice.
- Nadoknaditi gubitak tekućine i soli. Pomozite joj da sjedne, a kada prestane povraćati, dajte joj vode i nezaslađenog voćnog soka. Neka ga pije često i u malim gutljajima. Kad osoba ogladni, savjetujte joj da jede lako probavljivu hranu prva 24 sata, primjerice tjesteninu, kruh ili krumpir.

U slučaju da tegobe traju duže od 24 sata i pojave se primjese krvi u izlučevinama – nazovite Hitnu službu (194 ili 112).

Izvor : Prva pomoć priručnik, Hrvatski crveni križ, prijevod 9.izdanja

Kad u srcu zasja ljeto,

NE ZABORAVI na

OPREZ!!!!

*bacc. med. teh. Stjepan Petričević
med. teh. Robert Šafran*