

АКАДЕМИЯ ПЪРВА ПОМОЩ



Брошура



0882 714 145



office@academyfirstaid.com



@AcademyFirstAid



www.academyfirstaid.com



Този информационна брошура представлява допълнение към проведеното вече практическо обучение по първа помощ.

На нашата фейсбук страница www.facebook.com/Academyfirstaid може да намерите още актуална информация, касаеща първата помощ, както и детайлно описание на нашите обучения:

- **Спешни детски състояния** - курса за млади родители
- **Основен курс по първа помощ**- изцяло практически насочено обучение, насочен към всички любители на планината и спорта.

Основни положения в първата помощ

- ✓ Бързата реакция в случай на спешен инцидент е от съществено значение. **Първото и най-важно е да запазите самооблагане.**
- ✓ Помислете за вашата лична безопасност (**някои ситуации в това число влиза и поставянето на ръкавици**).



- ✓ Не вредете допълнително и не прилагайте техники, за които не сте сигурни че ще помогнат.
- ✓ Окажете психологическа първа помощ на пострадалото дете и се уверете за състоянието му.

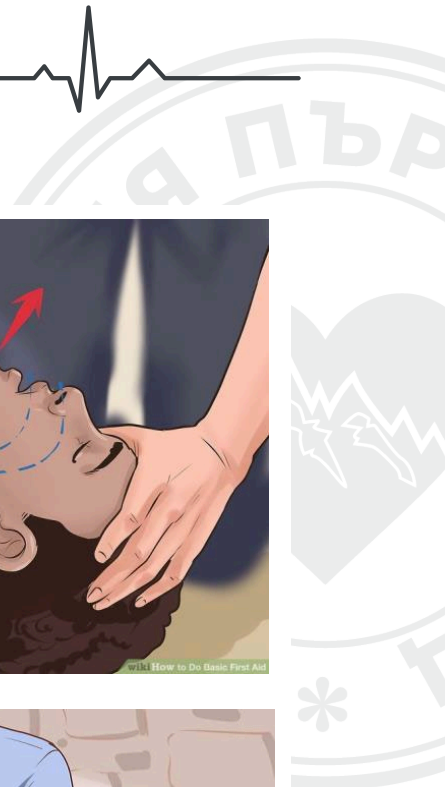


- ✓ Повикайте помощ, обадете се на спешните служби, ако се налага (номер 112 - кажи: **кой си, къде си, какво се е случило, какво е състоянието на пострадалия, имали пряка опасност за живота му**).

ПРОВЕРКА НА ОБЩОТО СЪСТОЯНИЕ

Проверка за съзнание – леко разтърсете рамото. Попитайте на висок глас "Как си, добре ли си?".

- ✓ Ако е в съзнание - ще Ви отговори и ще Ви насочи какво се е случило.



Проверка за дишане - отведете главата и повдигнете брадичката (така се освобождават дхателните пътища).

- ✓ Погледнете дали гръдният кош се повдига и спада.
- ✓ Ослушайте се за наличие на звуци или дишане от устата на пострадалия.
- ✓ Опитайте се да почувствате дишането, като доближете бузата си до устата на пострадалия.



ПОСТРАДАЛ В БЕЗСЪЗНАНИЕ С ДИХАТЕЛНА И СЪРДЕЧНА ДЕЙНОСТ

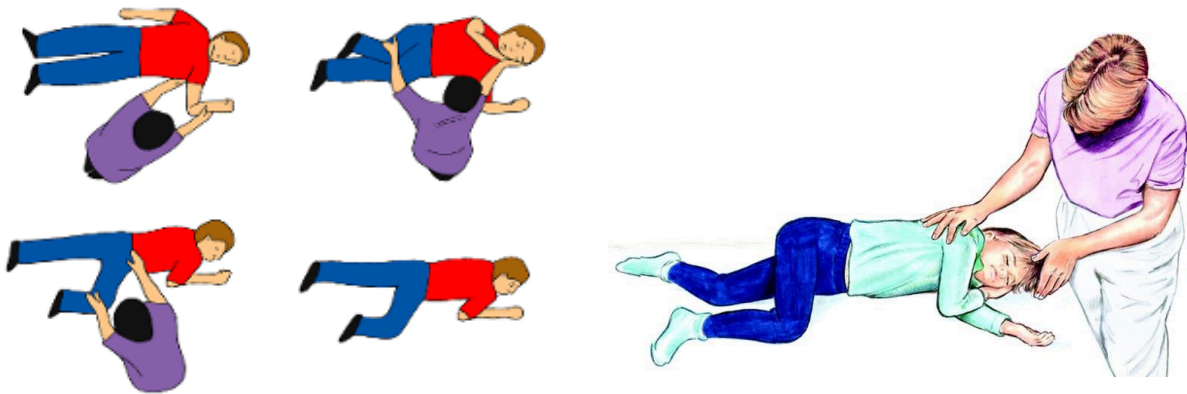
- ✓ Поставете го в странично стабилно положение
- ✓ Помолете някой да алармира спешните медицински служби. Потърсете и намерете помощ, ако сте сам на мястото на инцидента.
- ✓ Проверявайте ежеминутно дишането на пострадалия.



ТЕХНИКА СТРАНИЧНО СТАБИЛНО ПОЛОЖЕНИЕ

Този техника намалява риска от спонтанно затваряне на дихателните пътища и задавяне с повърната материя.

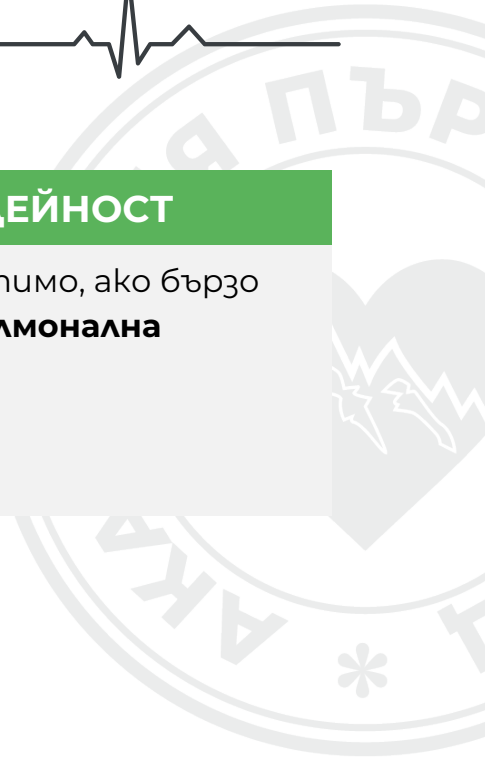
- ✓ Обърнете го по гръб. Коленичете отстрани на тялото.
- ✓ Поставете близката до Вас ръка на пострадалия под прав ъгъл към тялото му. Извийте ръката му нагоре, като дланта му също трябва да е обърната нагоре.
- ✓ Положете другата му ръка напречно на гръдния кош. Придържайте обратната страна на ръката на детето към бузата му /откъм вашата страна/. Оставете ръката му на това място.
- ✓ С вашата свободна ръка хванете срещуположния на Вас крак за коляното. Повдигнете този крак, но при това не отлепяйте стъпалото от земята.
- ✓ Издърпайте повдигнатия крак към вас. В същото време придържайте обратната страна на ръката към бузата му. Завъртете пострадалия към Вас, за да го обърнете на едната му страна.
- ✓ Най-важно е да не забравяте да наклоните главата назад, така че да са отворени дихателните пътища.

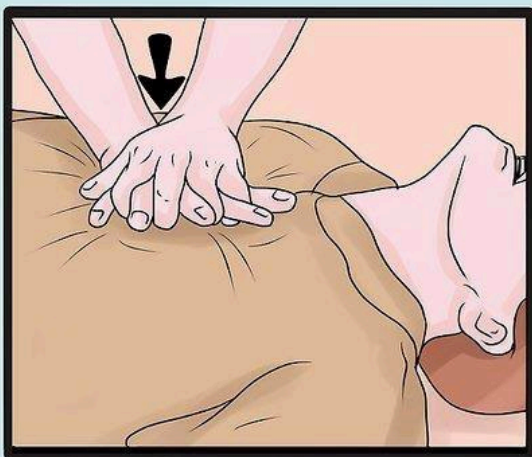
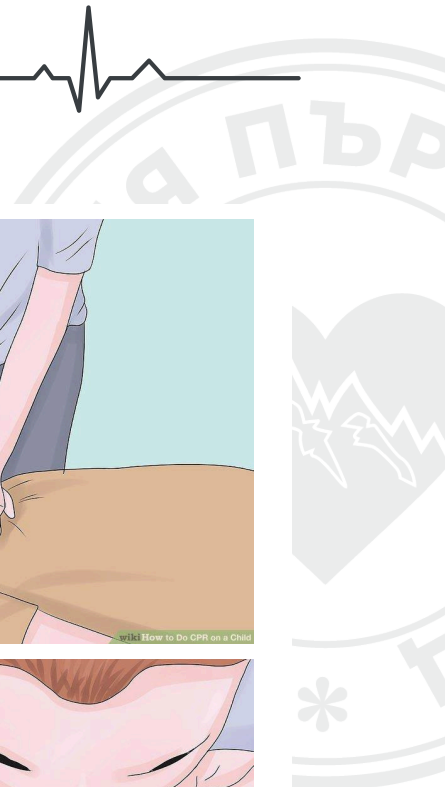




ПОСТРАДАЛ БЕЗ СЪРДЕЧНА И ДИХАТЕЛНА ДЕЙНОСТ

Това състояние се нарича **клинична смърт** и е обратимо, ако бързо приложим животоспасяващата техника - **Кардиопулмонална ресусцитация (КПР)**.







ЗАДАВЯНЕ

Запушване на дихателните пътища (задавяне) настъпва, когато предмет или храна попадне в дихателните пътища (трахеята) и възпрепятства преминаването на въздух.

Най-често се среща при деца до 4 години и много възрастни хора.

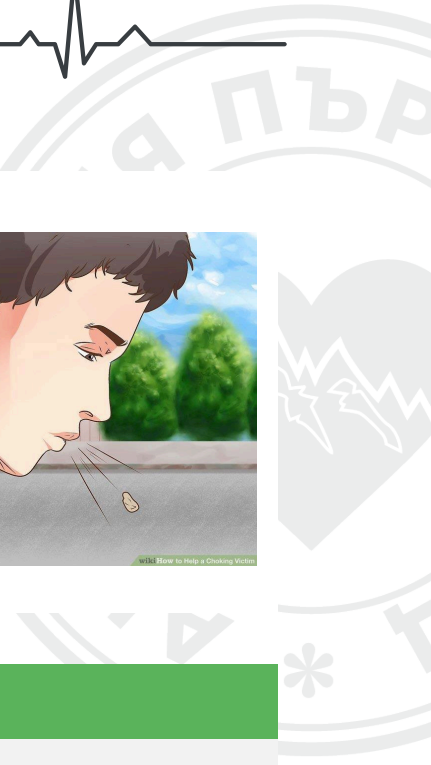
Запушването може да бъде **частично** или **пълно**, като в следствие на пълно запушване на дихателните пътища и спиране на достъпа на кислород за повече от 3 минути, може да настъпи смърт.

- ✓ Когато детето може да издава звуци, питай го дали се е задало.
- ✓ Ако може да поема въздух и да кашля, макар и затруднено, го насърчавай да кашля и го наблюдавайте.
- ✓ Ако не може да издава звуци и видимо се задушава, приложи стъпките за оказване на първа помощ при задавяне.

ТЕХНИКА ПРИ ЗАДАВЯНЕ

- ✓ Застани леко встрани зад пострадалия и го наведи напред.
- ✓ Направи **до 5 удара с дланта** си по гърба на пострадалия в областта между лопатките.
- ✓ След всеки удар проверявай дали не е изкашлял предмета, който запушва дихателните пътища;
- ✓ След 5те удара, постави едната си ръка свита в юмрук на един пръст над пъпа на пострадалия; постави другата си ръка върху първата и направи **до 5 притискания в посока навътре и нагоре (техника Хаймлих)**.
- ✓ След всяко притискане проверявай дали не е изкашлял предмета, който запушва дихателните пътища.
- ✓ Редувай до 5 удара с до 5 притискания.





- ✓ Ако **след 3 цикъла** на прилагане на стъпките гетето **не изкашля предмета, обади се на тел. 112!**
- ✓ Продължи с първата помощ докато пострадалия изкашля предмета или до идване на Спешна медицинска помощ.
- ✓ Ако гетето се подобри, но **не видите изкашлян предметът съобщете на родителите.**



КЪРВЕНЕ

Съществуват три типа в зависимост от типа на засегнатия кръвоносен съд:

- **Артериално** - при нараняване на артерия, аленочервена кръв, която изтича на тласъци. Може да бъде животозастрашаващо.
- **Венозно** - при нараняване на вена, кръвта е вишнево - червена, без пулсации при изтичане. Може да бъде животозастрашаващо при нараняване на съд с голям калибър.
- **Капилярно** - при нараняване на капилярите (най -малките кръвоносни съдове). Те се намират подкожно. Няма опасност от животозастрашаваща ситуация.





КЪРВЕНЕ ОТ КРАЙНИК

- ✓ Приложете натиск върху раната (затискайте през маса), не наг или под нея – с ръка, тениска, кърпа;
- ✓ Сложете си ръкавици
- ✓ Ако кръвта избие, приложете още средства за натиск
- ✓ Повдигнете крайника наг нивото на сърцето
- ✓ Следете състоянието за развитие на шок от кръвозагуба (замайване, объркване, бледа кожа, изпотяване, треперене, загуба на съзнание)



© Healthwise, Incorporated

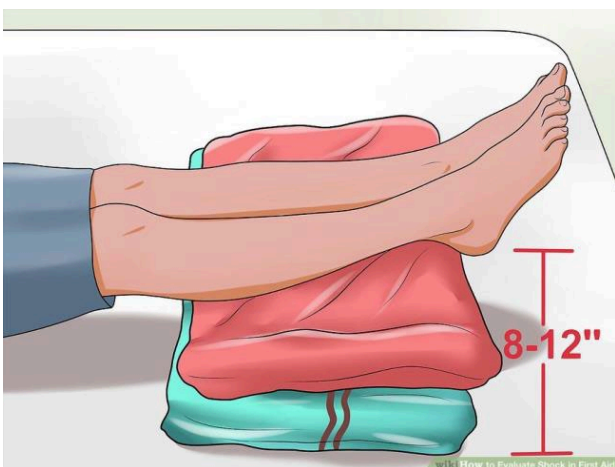


При съмнение за шок:

Повдигни двата крака на пострадалия **наг нивото на сърцето**;

Завий с одеало, остави го да легне и разхлаби стегнатите дрехите, колани, връзки;

Незабавно позвъни на тел. 112!





КЪРВЕНЕ ОТ НОСА

- ✓ Накарайте детето **да стисне носа, в областта на хрущяла “мекото на носа”**. Така се подпомага съсирването на кръвта.
- ✓ Поставете го да седне, **като се наклони напред**. В противен случай кръвта се стича в носоглъдката води до неприятно чувство и позив за повръщане.
- ✓ Кажете му да диша през устата, да не се напъва
- ✓ След 10 мин проверете дали кръвенето е овладяно
- ✓ Оставете детето да почива, без да духа носа си
- ✓ Ако след 30 мин не е спряло-потърсете мед. помощ.



ТРАВМИ НА ГЛАВАТА

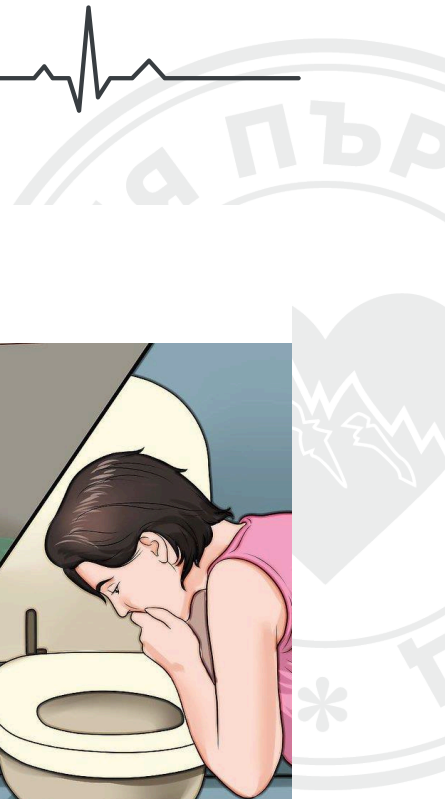
Често се срещат, особено при деца.

Получават се при директно падане на главата.

Могат да доведат до рана на скалпа, фрактура на черепа, сътресение или по сериозна увреда на централния мозък, гръбначния мозък или др.

- ✓ Приложете студен компрес върху мястото на падане. **Студения компрес винаги се налага през хавлия/кърпа, а не директно върху кожата.**





- ✓ Следете състоянието на детето, **не го оставяйте веднага да заспива.**
- ✓ Ако възникне - промяна в поведението на детето, започне главоболие, гадене или повръщане незабавно потърсете медицинска помощ
- ✓ Наблюдавайте за горепосочените симптоми в интервал от **поне 24 часа**
- ✓ Ако падането е било сериозно, детето трябва да посети детски неврохирург за консултация



ТРАВМИ НА КРАЙНИЦИТЕ

Тук влизат - скъсване на мускулни влакна, сухожилия, навяхване, изкълчване, дислокация, фрактура и откритата фрактура.

- ✓ Преди да започнем трябва да разберем къде е травмата - **мястото на най-силната болка, видима деформация или рана.**
- ✓ Трябва да **отстраним от засегнатия крайник всички пристягащи предмети** (пръстени, гривни, чорапи, обувки) ,поради образуването на оток.

ТРАВМИ НА ГОРЕН КРАЙНИК

- ✓ Иммобилизация с триъгълна кърпа.

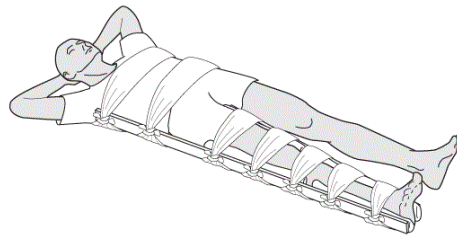
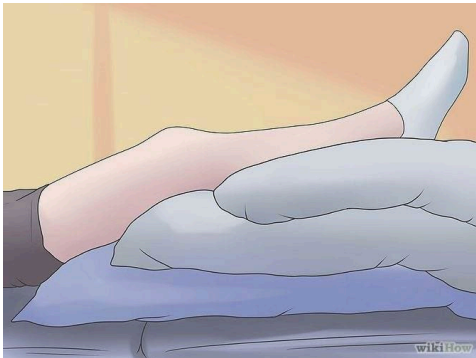




ТРАВМИ НА ДОЛЕН КРАЙНИК

По-тежки, защото не може да ходи.

- ✓ Сложете го да легне (**обездвижване**).
- ✓ Шиниране – шината трябва да обхване **две съседни стави** и да се постави **меко уплътнение между нея и тялото**.
- ✓ Повдигнете крайника с цел намаляване на отока.



ТЕРМИЧНО ИЗГАРЯНЕ

- ✓ **Премахнете агента**, който причинява изгарянето.
- ✓ Промивка със студена вода **поне 10 мин.**
- ✓ Не премахвайте материали залепнали към изгарянето (грехи, пластмаса и др.).
- ✓ Намажете раната с мазеви препарат (сефламоксимол, пантенол, йодасепт крем).
- ✓ Не поставяйте лепенки.
- ✓ Дайте вода (хидратация).





ОБРАБОТКА НА РАНИ - АЛГОРИТЪМ НА ДЕЙСТВИЕ

- ✓ Промивка с вода, с цел да бъдат премахнати частици, попаднали в рана
- ✓ Промивка с антисептичен р-р (воден р-р на йод - Ходасент). **НЕ с чист йод или йодна тиктура!**
- ✓ Превръзка с мазеви препарат, който създава антибактериална среда

ЕПИЛЕПТИЧЕН ПРИСТЪП

- ✓ Обезопасете пространството (махнете очилата), **пазете главата му**
- ✓ В никакъв случай не го пипайте, не се опитвайте да го спрете
- ✓ Засечете часа (ако продължава повече от 5 мин, обадете се на 112)
- ✓ Сложете кърпа или възглавница под главата
- ✓ След края на пристъпа - **проверете за пулс и дишане**
- ✓ Обърнете внимателно детето в странично стабилно положение, с глава отведена назад
- ✓ Като дойде в съзнание го успокойте





**АКАДЕМИЯ
ПЪРВА ПОМОЩ**



**Надяваме се
да сме били
полезни!**