



Drugi korak u sigurnim rukama



Sufinancira
Europska unija



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



Društvo Crvenog križa PGŽ osnovano je 1994. godine kao prvo županijsko društvo Crvenog križa u Hrvatskoj.



Društvo djeluje kao neovisna, nevladina organizacija na osnovu Zakona o Hrvatskom Crvenom križu te Statuta Hrvatskog Crvenog križa i Statuta DCK PGŽ.

Osnovni ciljevi rada društva određeni su Zakonom o Hrvatskom Crvenom križu.

Program rada Društva Crvenog križa PGŽ zasniva se na javnim ovlastima i potrebama zajednice.

U ustroj DCK PGŽ ulazi 10 gradskih društava Crvenog križa:

GDCK Crikvenica, **GDCK Čabar,** **GDCK Delnice,** **GDCK Krk,**
GDCK Mali Lošinj, **GDCK Novi Vinodolski,** **GDCK Opatija,**
GDCK Rab, **GDCK Rijeka,** **GDCK Vrbovsko.**

TRAŽENJE POMOĆI

Ako je uz vas osoba koja može zvati pomoć, zamolite da to učini odmah. Ako ste sami, poziv uputite nakon početne neodgodive pomoći.

192



193



194



ili

jedinstveni broj za hitne slučajeve

112

Kod poziva ostanite smirenji, budite jasni i konkretni i navedite što više podataka. Ako netko telefonira umjesto vas, pripazite da bude svjestan važnosti poziva i da vas izvijesti što je obavio.

U razgovoru se predstavite i navedite:

- **broj** s kojeg zovete
- **točno mjesto** gdje se nalazite (adresa ili što točniji opis)
- **dob** dojenčeta ili djeteta
- opišite **vrstu i težinu ozljede** ili bolesnog stanja.

Ne prekidajte poziv, ostanite na telefonu jer ćete možda dobiti važne informacije o tome što poduzeti dok čekate pomoć ili dati dodatne tražene informacije.

PRISTUP OZLIJEĐENOM DJETETU

Dijete **ima pravo** plakati jer ga plač oslobađa боли.

Nakon što prvi snažan val боли prođe u našem zagrljaju (ali i ne mora ako se dijete tome opire), možemo mu pozornost usmjeriti na nešto drugo (na primjer: "Ispuši nos.", "Evo ti malo vode.").

- Rečenicama: „Uh! Koljeno ti je crveno, to bolji.“ ili „To je ogrebotina, ona peče!“ **pokažimo djetetu našu empatiju.**

Izražavajući djetetove osjećaje pokazat ćemo mu da ga razumijemo.

- Pitajmo ih **kako se osjećaju**: „Jesi li se uplašio?“, „Izgledaš mi tužno.“ ili **što im treba**: „Želiš li zagrljaj?“, „Hoćeš li malo vode?“.
- **Najavimo** im i **objasnimo** što ćinimo: „Moramo malo pošpricati ranu da otjeramo bakterije. Možda će te malo hladiti ili peckati, ali stavit ćemo flaster.“
- **Nikako** ne bi trebali govoriti: „Nije ti ništa!“ ili „Ma, to ne боли jako.“ Također, ne bismo trebali poticati osjećaj krivnje, „tući“ stol ili drugi predmet na koji se dijete povrijedilo.

Uvijek postoji više načina kako možemo utješiti ozlijedeno dijete i pri tome treba imati na umu kako nisu sva djeca ista, niti svako dijete ragira jednako u istoj situaciji.

Navedeno nisu recepti, ali može nam pomoći u mnogim situacijama kada se dijete ozlijedi.

POSTUPCI PRI SPAŠAVANJU ŽIVOTA

Provjerite djetetovu reakciju na podražaj

Pokušajte dobiti reakciju dozivajući dijete imenom i nježno ga tapšući po ramenu, a dojenče poškakljajte po tabanu.

Ima li reakcije na podražaj?

D A

Ako je to moguće, zadržite dijete u položaju i na mjestu na kojem ste ga našli. Utvrdite ima li kakve ozljede i zbrinite ih po prioritetu.

Otvorite dišni put, proverite disanje

Nježno zabacite glavu i podignite bradu da otvorite dišni put.

Diše li dijete?

D A

Postavite dijete u bočni položaj.

Ako je moguće, **zamolite nekoga da nazove hitnu medicinsku pomoć na 194 ili 112.**

Primijenite početne upuhe zraka

Pažljivo uklonite svaku vidljivu prepreku iz usta, a zatim primjenite 5 početnih upuhu zraka.

! Ako ste sami, reanimirajte 1 min, a zatim pozovite hitnu medicinsku pomoć. Nakon poziva nastavite reanimirati do dolaska pomoći.

Započnite masažu srca

Primjenite **30** pritisaka na sredinu prsnog koša korijenom dlana jedne ruke kod djeteta, a kod dojenčeta s dva prsta jedne ruke.

Ciklus nastavite u omjeru 30:2

! Ako dijete počne disati, ali je i dalje bez svijesti, stavite ga u bočni položaj.

POSTAVLJANJE DOJENČETA U BOČNI POLOŽAJ

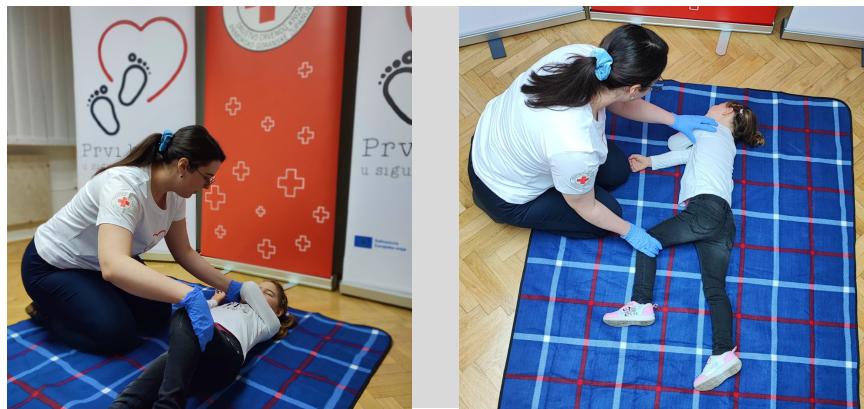
VAŽNO: Dojenče koje nije pri svijesti, ali normalno diše postavlja se u stabilan bočni položaj!



- Uzmite dojenče na ruke s glavom prema dolje. Taj mu položaj onemogućava da se zaguši jezikom ili da udahne povraćeni sadržaj.
- Ako to nije već učinjeno, pozovite hitnu medicinsku pomoć i do njihovog dolaska pratite i bilježite životne funkcije – razinu svijesti i disanje.



POSTAVLJANJE DJETETA U BOČNI POLOŽAJ



Pristupite djetetu sa strane i kleknite uz njegova prsa. Ako dijete nosi naočale skinite ih i odložite. Uklonite sve veće predmete iz džepova. Pripazite da djetetove noge budu ispružene.

- Djetetovu ruku koja je bliže vama savinite pod pravim kutom u odnosu na tijelo, tako da lakat bude savijen, a dlan okrenut prema gore.
- Djetetovu ruku koja je dalje od vas prebacite preko njegovih prsa i nadlanicu mu priljubite uz obraz bliži vama.
- Drugom rukom uhvatite koljeno djetetove noge koja je dalje od vas pa je vucite prema gore pazeći da stopalo ostane na tlu. Pritisnite koljeno prema sebi na pod i tako okrenite dijete na bok. Pazite da prilikom okreta djetetovu nadlanicu držite čvrsto priljubljenu uz obraz.
- Provjerite položaj glave i po potrebi namjestite djetetovu ruku ispod obraza kako bi glava ostala zabačena, brada nagnuta i dišni put otvoren. Namjestite nogu tako da su kuk i koljeno pod pravim kutom.

Ako to nije već učinjeno, pozovite hitnu medicinsku pomoć i do njihovog dolaska pratite i bilježite životne funkcije – razinu svijesti i disanje.

VAŽNO: Dijete koje nije pri svijesti, ali normalno diše postavlja se u stabilan bočni položaj!

Ako dijete morate ostaviti u bočnom položaju dulje od 30 minuta vratite ga na leđa i postavite na drugi bok, osim ako vas u tome sprječavaju druge ozljede.



POSTUPAK S DOJENČETOM KOJE JE BEZ SVIJESTI I NE DIŠE

Ako se doima da dojenče nije pri svijesti stabilizirajte glavu, drugom ga rukom poškakljajte po tabanu i istovremeno glasno pozovite imenom.



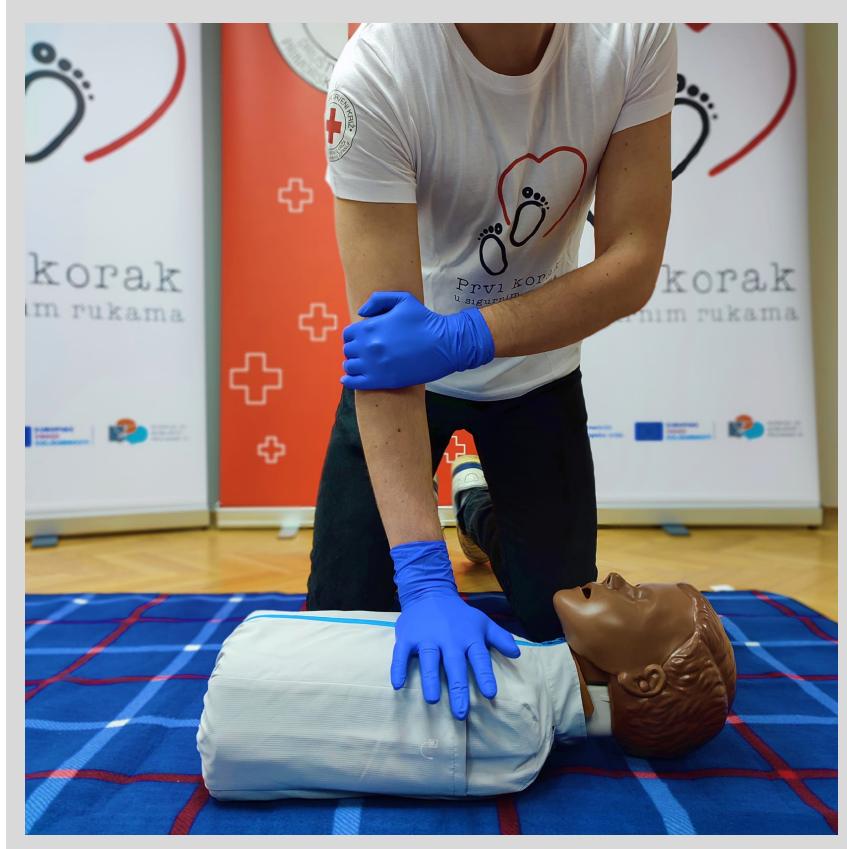
- Ako nema odgovora, stavite jednu ruku na dojenčetovo čelo, vrh prsta druge ruke na njegovu bradu i glavu držite u neutralnom položaju. Procijenite disanje metodom „gledaj, slušaj, osjeti“ u trajanju 10 sekundi.
- Ako dojenče ne diše, započnite reanimaciju s **pet inicijalnih upuha** koji su trajanja otprilike jedne sekunde, tehnikom „usta na usta i nos“, uz otvoreni dišni put.
- Nakon pet upuha započnite **vanjsku masažu srca**. Stavite dva prsta jedne ruke na sredinu prsnog koša dojenčeta. Pritisnite 30 puta brzinom od 100 do 120 puta u minuti uz utiskivanje za 1/3 dubine prsnog koša.
- Vratite se k dojenčetovoj glavi, otvorite mu dišni put i primijenite sada dva upuha zraka.
- Nastavite jednu minutu primjenjivati naizmjence 30 pritisaka na prsnici koš s dva upuha zraka.

Reanimaciju vršite kroz jednu minutu pa pozovite hitnu pomoć.



POSTUPAK S DJETETOM KOJE JE BEZ SVIJESTI I NE DIŠE

Ako se doima da dijete nije pri svijesti stabilizirajte glavu, drugom rukom nježno protresite rame i istovremeno glasno pozovite imenom.



- Ako nema odgovora, stavite jednu ruku na djetetovo čelo, vrh prsta druge ruke na njegovu bradu i blago zabacite glavu uz podizanje brade. Procijenite disanje metodom „gledaj, slušaj, osjeti“ u trajanju 10 sekundi.
- Ako dijete ne diše, započnite reanimaciju s **pet inicijalnih upuha** provjeravajući diže li se prsnog koša, tehnikom „usta na usta“ uz začepljen nos i stalno zabačenu glavu.
- Nakon pet upuha započnite **vansku masažu srca**. Stavite korijen dlana jedne ruke na sredinu prsnog koša djeteta. Nagnite se nad dijete, izravnajte ruku i pritišćite okomito za 1/3 dubine prsnog koša. Popustite pritisak ne odmičući ruku.
- Pritišćite prsnog koša 30 puta, brzinom od 100 do 120 puta u minuti. Vratite se k djetetovoj glavi, otvorite mu dišni put i primijenite sada dva upuha zraka. Nastavite jednu minutu primjenjivati naizmjence 30 pritisaka na prsnog koša s dva upuha zraka.

Reanimaciju vršite kroz jednu minutu pa pozovite hitnu pomoć.



PRVA POMOĆ KOD GUŠENJA DOJENČETA

Ako dojenče **ne može** plakati, kašljati niti disati položite ga s glavom prema dolje na svoju podlakticu i bedre te mu poduprite glavu.

- Udarite donjim dijelom dlana po leđima između lopatica do pet puta, i nakon svakog udarca pogledajte usta.
- Okrenite dojenče tako da je licem prema gore na vašem drugom bedru i pregledajte mu usta. Ukoliko uzrok začepljenja vidljivo viri u usnoj šupljini uklonite ga vršcima prstiju. Nemojte prstima pretraživati usta jer biste time mogli potisnuti predmet još dublje u grlo. Ako se uzrok začepljenja ne ukloni na taj način primijenite pritiske na prsa.
- Na dojenčetu koje je okrenuto licem prema gore dvama prstima pritisnite donji kraj prsne kosti prema unutra i prema glavi. Primijenite do pet pritisaka na prsa provjeravajući usta nakon svakog pritiska.
- Ukoliko uzrok začepljenja i dalje nije uklonjen ponovite cijeli postupak tri puta, a zatim nazovite hitnu medicinsku službu.

Nastavite s postupkom sve dok ne stigne pomoć ili dok dojenče ne izgubi svijest.



Ako dojenče u bilo kom trenutku **izgubi svijest** otvorite mu dišni put i provjerite diše li. Ukoliko ne diše, počnite primjenjivati reanimaciju.



PRVA POMOĆ KOD GUŠENJA DJETETA

Ako dijete diše,
potaknite ga na kašljanje, jer time može izbaciti zareku.
Ako se uzrok začepljenja ne otkloni tim putem, **pokušajte s pritiscima na trbuh.**

- Ako dijete ne može govoriti ili prestane kašljati i disati, nagnite ga prema naprijed i naslonite njegov prsnici koš na vašu ruku.
- Udarite dlanom druge ruke između lopatica do pet puta. Nakon svakog udarca pogledajte usta, ali nemojte prstima pretraživati po njima.
- Stavite ruke oko gornjeg dijela djetetova trbuha te pritom pazite da dijete ostane pognuto. Postavite stisnutu šaku jedne ruke na gornji dio trbuha, odnosno ispod završetka prsne kosti, te drugom rukom čvrsto uhvatite svoju šaku. Naglo povucite prema unutra i gore do pet puta, provjeravajući nakon svakog pritiska.
- Prestanite ako se zapreka ukloni. Pregledajte usta.

Ako uzrok nije otklonjen ponovite postupak tri puta, a zatim pozovite hitnu medicinsku službu. Postupak ponavljamte sve dok ne stigne pomoć ili dok dijete ne izgubi svijest.



Ako dijete u bilo kom trenutku **izgubi svijest** otvorite mu dišni put i provjerite diše li. Ako ne diše počnite primjenjivati reanimaciju.



PRVA POMOĆ KOD RANE KOJA KRVARI

Krvarenje iz rana zaustavlja se **pritiskom i podizanjem** dijela tijela koji krvari.



- Pažljivo otvorite sterilnu gazu. Držeći gazu za rubove stavite ju na ranu i pritisnite kako bi zaustavili krvarenje. Podignite ozlijedjeni dio tijela.
- Zavojem učvrstite sterilnu gazu. Zamatanje započnite od užeg dijela tijela prema širem. Pazite da zavoj nanesete dovoljno čvrsto da zadrži sterilan materijal na rani i zaustavi krvarenje, ali i dovoljno labavo da ne ometa cirkulaciju. Kraj zavoja učvrstite ljepljivom trakom.
- Ako krv probije kroz gazu i zavoj, na nju postavite čistu gazu i predmet kojim ćete izvršiti **kompresiju** - smotani zavoj, komadić drveta ili slično. Predmet postavite u smjeru duže osi dijela tijela na kojem se nalazi. Učvrstite zavojem te zavežite čvor iznad rane.
- Kada je krvarenje zaustavljen redovito provjeravajte cirkulaciju na periferiji pritiskom na jagodicu prsta ili korijen nokta. Po potrebi otpustite zavoj.



DRUŠTVO CRVENOG KRIŽA PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE



Mire Radune Ban
14
51000 Rijeka



Tel. +385 (0)51
677 057



info@dck-pgz.hr



www.dck-pgz.hr

Ova je publikacija ostvarena uz finansijsku potporu
Europske komisije. Ona izražava isključivo stajalište
njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom
pri uporabi informacija koje se u njoj nalaze.