

Prema Pravilniku o načinu pružanja prve pomoći, vrsti sredstava i opreme koji moraju biti obezbeđeni na radnom mestu, načinu i rokovima osposobljavanja zaposlenih za pružanje prve pomoći (Sl. glasnik RS, broj 109/2016), a u skladu sa Zakonom o bezbednosti i zdravlja na radu (Sl. glasnik RS, broj 101/05, 91/15 i 113/2017 - dr. zakon):

UPUTSTVO I POSTUPCI ZA PRUŽANJE PRVE POMOĆI

1. Uputstvo o načinu pružanja prve pomoći

U slučaju nesreće i povrede na radu potrebno je imati jasan plan koraka koje ćete preduzeti:

1) Sačuvajte pribranost

Ukoliko ste jako uznemireni, potrebno je da zastanete na trenutak. Usporite i umirite disanje i setite se postupaka koje je potrebno primeniti.

2) Procenite da li je mesto nesreće bezbedno i otklonite postojeće opasnosti

Utvrđite da li postoji opasnost koja može ugroziti vas ili ostale prisutne na mestu nesreće (mehanička opasnost, izlivanje opasne tečnosti ili ispuštanje gasa, opasnost od eksplozije, požara, rušenja, zatrpavanja, od opasnog dejstva električne struje i sl.). Ukoliko je potrebno obavestite specijalizovane službe da otklone izvor opasnosti. Angažujte nekoga od prisutnih da vam u tome pomogne.

3) Procenite da li je nekome ozbiljno ugrožen život

Za svakog povređenog utvrđite:

- (1) Da li je svestan?
- (2) Da li mu je disajni put prohodan?
- (3) Da li diše?
- (4) Da li vidljivo jako krvari?
- (5) Da li sme da se pomera?

4) Pružite neophodne mere prve pomoći najugroženijima

Hitno pružanje pomoći potrebno je kod osoba sa srčanim zastojem, osoba bez svesti, osoba kojima je ugroženo disanje i osobama koje jako krvare.

5) Obavestite nadležne hitne službe (službu hitne medicinske pomoći, policiju)




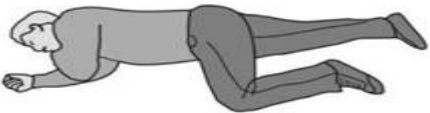
Šta treba da saopštite hitnoj službi:

- (1) Ko zove (predstaviti se), odakle zovete i sa kog broja telefona;
- (2) Gde se nesreća dogodila (dati što precizniju lokaciju);
- (3) Šta se desilo (da li ima povređenih, da li pretila neka opasnost od izbijanja požara ili dr.);
- (4) Koliko ima povređenih lica i da li je neko u životnoj opasnosti.




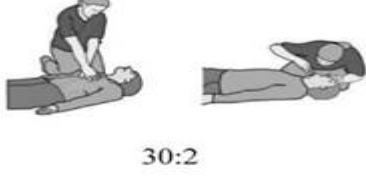
6) Ostanite uz povređene i brinite o njima do dolaska hitnih službi.

2. Osnovni postupci pružanja prve pomoći




2.1. Postupak sa osobom bez svesti

<p>1. Pokušajte da uspostavite kontakt sa povređenim. Obratite se glasno i razgovetno: - Da li ste dobro? - Da li me čujete? - Otvorite oči!</p>	
<p>2. Ako osoba ne reaguje, otvorite joj disajni put. Izvedite to na sledeći način: - pritisnite čelo dlanom jedne ruke i - podignite vrh brade sa dva prsta druge ruke.</p>	
<p>3. Proverite da li osoba diše. Približite se licu žrtve, zatim: - posmatrajte pokrete grudnog koša, - slušajte disajni šum, - osetite dah na svom obrazu.</p>	
<p>4. Ako osoba diše, postavite je u bočni položaj za oporavak. Pozovite službu hitne pomoći. Obezbedite da disajni put bude prohodan i stalno pratite disanje žrtve. Pokušajte da utvrdite uzrok besvesnog stanja.</p>	

2.2. Postupak sa osobom bez svesti i disanja - mere oživljavanja

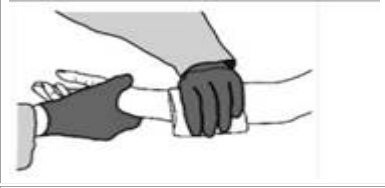
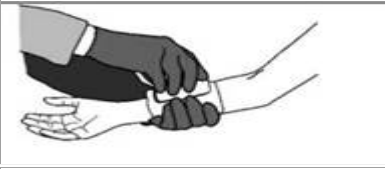


<p>1. Ako je osoba bez svesti i disanja, odmah obavestite službu hitne pomoći i započnite mere oživljavanja (kardiopulmonalne reanimacije).</p>	
<p>2. Izvršite 30 pritisaka na grudni koš žrtve</p> <ul style="list-style-type: none">- Postavite ruke na sredinu grudnog koša tako da dlan jedne ruke stoji preko drugog vašeg dlana i da vam ruke budu opružene u laktu,- Izvršite 30 pritisaka na grudni koš potiskujući ga za 5-6 cm, brzinom 100 do 120 u minuti.	
<p>3. Dajte dva udaha žrtvi veštačkim disanjem</p> <ul style="list-style-type: none">- Zatvorite prstima nos žrtve,- Pristonite svoja usta preko usta žrtve i uduvajte jedan svoj normalan udah. Pratite da li se pri tome podiže grudni koš žrtve,- Sačekajte da se grudni koš spusti i ponovite uduvavanje.	
<p>4. Nastavite postupak oživljavanja do dolaska hitne službe</p> <ul style="list-style-type: none">- Ponavljajte ciklus 30 pritisaka na grudni koš i 2 uduvavanja "usta na usta". Ukoliko ne možete ili ne želite da dajete veštačko disanje, onda vršite samo masažu srca ritmičnim pritiscima na grudni koš žrtve brzinom od 100 do 120 u minuti.	 <p>30:2</p>

2.3. Zaustavljanje krvarenja

<p>1. Ako osoba jako krvari učinite sledeće:</p> <ul style="list-style-type: none">- pomozite joj da legne,- izvršite direktan pritisak na ranu, preko gaze u zaštitnim rukavicama.	
<p>2. Postavite kompresivni zavoj (u daljem tekstu uputstva pogledati način postavljanja kompresivnog zavoja).</p>	
<p>3. Postavite osobu u položaj autotransfuzije. Nakon toga:</p> <ul style="list-style-type: none">- kontrolišite da li krv probija zavoj tj. da li je krvarenje zaustavljeno,- proverite da li je ugrožena cirkulacija ispod mesta previjanja,- pratite disanje i puls povređene osobe.	


2.4. Kompresivni zavoj

Kompresivni zavoj se koristi u prvoj pomoći za zaustavljanje jakih krvarenja. Postavićete ga na sledeći način:

1. Preko rane postavite sterilnu gazu.	
2. Preko gaze postavite nerazvijenu rolnu zavoja tačno iznad mesta krvarenja (zavoj ili drugi odgovarajući materijal).	
3. Dovoljno pritiskajući postavljeni zavoj, previjte ranu.	
Ovako postavljen zavoj direktno vrši pritisak na povređeni krvni sud u rani, pa će krvarenje biti zaustavljeno. Ako krv probije sve slojeve kompresivnog zavoja i pojavi se na površini, pritisak se može pojačati još jednim zavojem.	

Nije preporučljivo da kompresivni zavoj stoji duže vreme (optimalno je 2 do 3 sata). Kompresivni zavoj se nikada ne postavlja na vrat!

2.5. Zaustavljanje krvarenja iz nosa

1. Pomozite osobi da zauzme sedeći položaj sa glavom lako nagnutom prema napred. 2. Recite joj da pritisne nozdrve sa dva prsta. 3. Uputite je da diše na usta, da ne kašlje, ne šmrče i ne guta krv. 4. Dajte joj čistu maramicu ili sličan materijal da se briše.	
--	---

Krvarenje iz nosa bi trebalo da prestane za 10-tak minuta. Ako krvarenje traje duže od 30 minuta, treba obezbediti transport povređenog u zdravstvenu ustanovu u položaju u kome mu je pružana pomoć.

2.6. Postupak kod trovanja

Otrovi su materije koje svojim sastavom ili količinom unetom u organizam dovode do poremećaja građe i funkcije tkiva i organa. Otrov se može uneti u organizam putem organa za varenje, preko disajnih puteva i preko kože i sluzokože.

Opšte mere prve pomoći kod trovanja:

- 1) Identifikovati otrov (prema originalnom pakovanju, izgledu, mirisu otrovne materije ili načinu ponašanja otrovane osobe).
- 2) Prekinuti kontakt otrova sa organizmom.
- 3) Obavestiti odgovarajuću hitnu službu.
- 4) Primeniti specifične mere prve pomoći prema instrukcijama za datu vrstu otrova.
- 5) Pratiti svest i disanje otrovane osobe. U slučaju pogoršanja stanja (gubitak svesti, prestanak disanja) primeniti odgovarajuće mere prve pomoći.

Postupak prve pomoći kod trovanja u zavisnosti od načina unosa otrova:

- 1) Ako je u pitanju unos otrova na usta, uputno je izazvati povraćanje kod otrovane osobe osim ako su u pitanju korozivne materije. Postupak ponavljati do dobijanja bistrog sadržaja bez mirisa. Na kraju razmutiti 30 grama aktivnog uglja u čaši vode i dati unesrećenom da popije. Napomena: Ne smete izazivati povraćanje kod dece mlađe od pet godina, osoba sa mentalnim poremećajem, osoba sa poremećajem svesti, kao i kod stanja šoka.
- 2) Ako je otrov unet inhalacijom (udisanjem) prva pomoć podrazumeva da se otrovana osoba najhitnije izvede ili iznese na čist vazduh. Obratiti pažnju da li u ustima ima strano telo (sadržaj) i odstraniti ga. Pažljivo pratiti disanje.

3) Ako je u pitanju kontaminacija kože, ukloniti odeću sa kontaminiranog dela i kožu obilno ispirati tekućom vodom. Ne primenjivati hemijske antidote i dobro paziti da ne kontaminirate sebe.

4) Ako je u pitanju kontaminacija očiju razdvojiti očne kapke i ispirati oči blagim mlazom tekuće vode u trajanju od 15-30 minuta. Zabranjeno je stavljati hemijske antidote u oči!

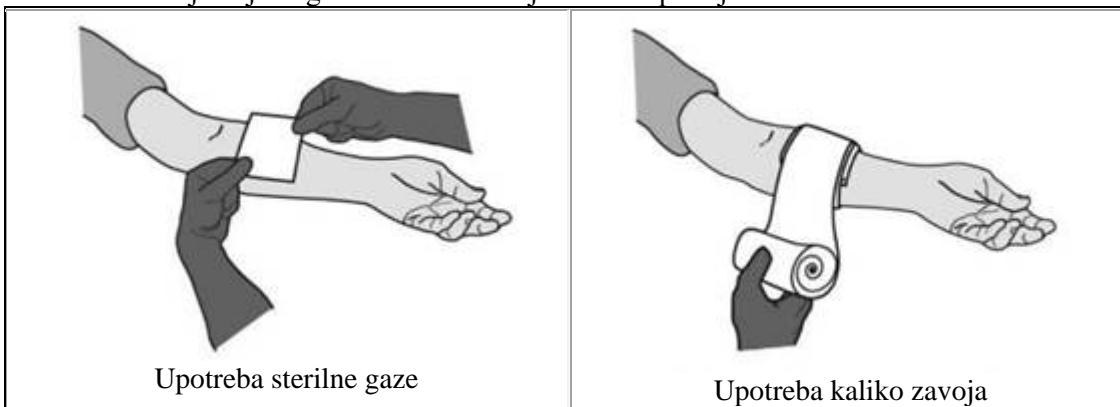
Kada obaveštavate hitnu pomoć, važno je znati da im se tada mora preneti što više informacija o otrovu, da bi mogli da se pripreme za odgovarajuću intervenciju! Bilo bi korisno preneti sledeće informacije:

- 1) fizičko stanje otrova - gas, tečnost, čvrsta supstanca;
- 2) miris otrova;
- 3) zaštićeni naziv otrova;
- 4) deklarirana namena otrova;
- 5) pročitati delove ili ceo sastav otrova s etikete;
- 6) upozorenje o tome da li je otrov zapaljiv ili ne.

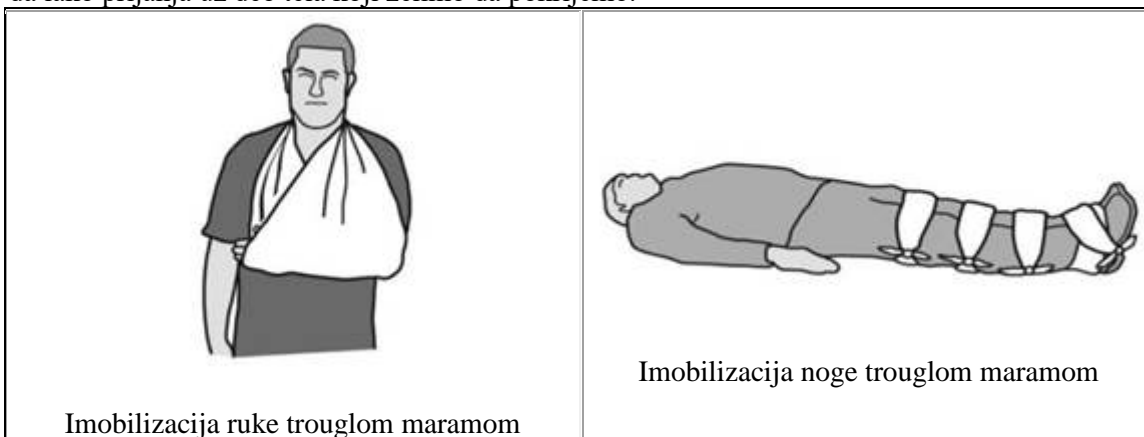
3. Uputstvo za korišćenje sredstava i opreme za pružanje prve pomoći

1) Sterilna gaza služi za pokrivanje površine rane. Pri korišćenju sterilne gaze ne smete dodirivati onaj deo gaze koji se neposredno stavlja na ranu. Fiksiranje gaze se vrši zavojnom trakom kaliko zavoja ili trouglom maramom. Pri korišćenju sterilne gaze, odaberite onu veličinu koja može da obuhvati površinu rane u celini. Za pokrivanje rana koje više krvare, koristite sterilnu gazu od 1/2 i 1 m, jer ona ima više slojeva i ima dobra upijajuća svojstva.

2) Kaliko zavoj spada u nesterilni zavojni materijal i služi za fiksiranje materijala kojim je pokrivena rana, za kontrolu krvarenja (kompresivni zavoj) ili za imobilizaciju povređenog dela tela. Pri upotrebi zavoja, izaberite onu širinu zavoja koja odgovara delu tela koji želite da previjete.



3) Trougla marama služi za fiksaciju materijala kojim se prekriva rana. Najpogodnija je za brzo previjanje povreda poglavine, šake, stopala ili kolena. Trougla marama se takođe koristi kao sredstvo za imobilizaciju povređenog dela tela. Trougla marama je proizvedena od pamučnog materijala, rastegljiva je po svojoj bazi, tako da lako prijanja uz deo tela koji želimo da pokrijemo.



4) Lepljivi flaster sa jastučićem se koristi za pokrivanje malih posekotina i ogrebotina. Sadrži jastučić od gaze ili celuloze koji je postavljen na lepljiv flaster. Prilikom postavljanja, očistite i osušite kožu u okolini rane, kako bi lepljivi deo dobro prijanjao na kožu.

Lepljivi flaster na koturu se koristi za pričvršćivanje kompresa gaze, kod manjih povreda, kod kojih se ne koristi zavoj. Može se koristiti i za fiksiranje završnog kraja zavoja ili trougle marame (umesto igle sigurnice).

5) Makaze sa zaobljenim vrhom služe za sečenje odela po šavu, da bi se rana na telu učinila dostupnom (ne treba oštetiti odeću povređenog, ako to nije neophodno u cilju zbrinjavanja!). Makaze takođe mogu da se koriste i za sečenje zavojnog materijala, flastera ili slično.

6) Rukavice se koriste kao zaštita od prenošenja infekcije sa povređenog na osobu koja pruža prvu pomoć i obrnuto. Vrlo je važno koristiti ih prilikom zbrinjavanja rana.

U skladu sa članom 8 Pravilnika o načinu pružanja prve pomoći, vrsti sredstava i opreme koji moraju biti obezbeđeni na radnom mestu, načinu i rokovima osposobljavanja zaposlenih za pružanje prve pomoći (Sl. glasnik RS, broj 109/2016) u zidnom ormariću ili prenosivoj torbi za pružanje prve pomoći moraju se nalaziti samo sredstva i oprema koja su za to namenjena, a naročito:

- 1) sterilna kompresna od gaze - pojedinačno pakovanje 10 x 10 cm (5 kom);
- 2) sterilna gaza po 1/4 m - pojedinačno pakovanje 80 x 25 cm (5 kom);
- 3) sterilna gaza po 1/2 m - pojedinačno pakovanje 80 x 50 cm (5 kom);
- 4) sterilna gaza po 1 m - pojedinačno pakovanje 80 x 100 cm (5 kom);
- 5) kaliko zavoj 10 cm x 5 m (5 kom);
- 6) kaliko zavoj 8 cm x 5 m (5 kom);
- 7) lepljivi flaster na koturu 2,5 cm x 5 m (2 kom);
- 8) lepljivi flaster sa jastučićem (1 kutija);
- 9) trougla marama veličine 100 x 100 x 140 cm (5 kom);
- 10) igla sigurnica (5 kom);
- 11) makaze sa zaobljenim vrhom (1 kom);
- 12) rukavice za jednokratnu upotrebu, par (5 kom);
- 13) pamučna vata, 100 g (2 kom);
- 14) nejodno antiseptičko sredstvo za kožu, 100 ml (1 kom);
- 15) specifikacija sadržaja (1 kom);