УПУТСТВО И ПОСТУПЦИ ЗА ПРУЖАЊЕ ПРВЕ ПОМОЋИ

1. Упутство о начину пружања прве помоћи

У случају несреће и повреде на раду потребно је имати јасан план корака које ћете предузети:

1) Сачувајте прибраност

Уколико сте јако узнемирени, потребно је да застанете на тренутак. Успорите и умирите дисање и сетите се поступака које је потребно применити.

2) Процените да ли је место несреће безбедно и отклоните постојеће опасности

Утврдите да ли постоји опасност која може угрозити вас или остале присутне на месту несреће (механичка опасност, изливање опасне течности или испуштање гаса, опасност од експлозије, пожара, рушења, затрпавања, од опасног дејства електричне струје и сл.). Уколико је потребно обавестите специјализоване службе да отклоне извор опасности. Ангажујте некога од присутних да вам у томе помогне.

3) Процените да ли је некоме озбиљно угрожен живот

За сваког повређеног утврдите:

(1) Да ли је свестан?

(2) Да ли му је дисајни пут проходан?

(3) Да ли дише?

(4) Да ли видљиво јако крвари?

(5) Да ли сме да се помера?

4) Пружите неопходне мере прве помоћи најугроженијима

Хитно пружање помоћи потребно је код особа са срчаним застојем, особа без свести, особа којима је угрожено дисање и особама које јако крваре.

5) Обавестите надлежне хитне службе (службу хитне медицинске помоћи, полицију)

Шта треба да саопштите хитној служби:

(1) Ко зове (представити се), одакле зовете и са ког броја телефона;

(2) Где се несрећа догодила (дати што прецизнију локацију);

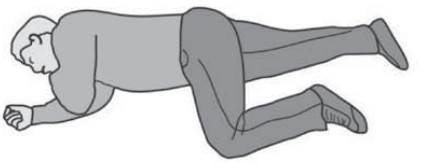
(3) Шта се десило (да ли има повређених, да ли прети нека опасност од избијања пожара или др.);

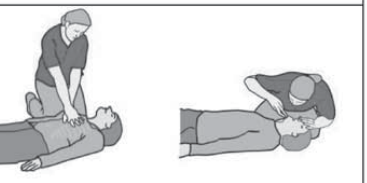
(4) Колико има повређених лица и да ли је неко у животној опасности.

6) Останите уз повређене и брините о њима до доласка хитних служби.

2. Основни поступци пружања прве помоћи

2.1. Поступак са особом без свести

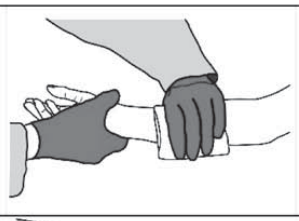
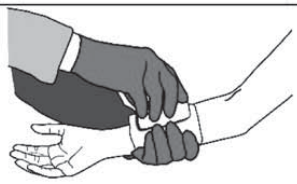
1. Покушајте да успоставите контакт са повређеним. Обратите се гласно и разговетно: - Да ли сте добро? - Да ли ме чујете? - Отворите очи!	
2. Ако особа не реагује, отворите јој дисајни пут. Изведите то на следећи начин: - притисните чело дланом једне руке и - подигните врх браде са два прста друге руке.	
3. Проверите да ли особа дише. Приближите се лицу жртве, затим: - посматрајте покрете грудног коша, - слушајте дисајни шум, - осетите дах на свом образу.	
4. Ако особа дише, поставите је у бочни положај за опоравак. Позовите службу хитне помоћи. Обезбедите да дисајни пут буде проходан и стално пратите дисање жртве. Покушајте да утврдите узрок бесвесног стања.	

1. Ако је особа без свести и дисања, одмах обавестите службу хитне помоћи и започните мере оживљавања (кардиопулмоналне реанимације).	
2. Извршите 30 притисака на грудни кош жртве - Поставите руке на средину грудног коша тако да длан једне руке стоји преко другог вашег длана и да вам руке буду опружене у лакту, - Извршите 30 притисака на грудни кош потискујући га за 5-6 cm, брзином 100 до 120 у минути.	
3. Дајте два удаха жртви вештачким дисањем - Затворите прстима нос жртве, - Прислоните своја уста преко уста жртве и удувајте један свој нормалан удах. Пратите да ли се при томе подиже грудни кош жртве, - Сачекајте да се грудни кош спусти и поновите удувавање.	
4. Наставите поступак оживљавања до доласка хитне службе - Понављајте циклус 30 притисака на грудни кош и 2 удувавања „уста на уста". Уколико не можете или не желите да дајете вештачко дисање, онда вршите само масажу срца ритмичним притисцима на грудни кош жртве брзином од 100 до 120 у минути.	 30:2

1. Ако особа јако крвари учините следеће: - помозите јој да легне, - извршите директан притисак на рану, преко газе у заштитним рукавицама.	
2. Поставите компресивни завој (у даљем тексту упутства погледати начин постављања компресивног завоја).	
3. Поставите особу у положај аутотрансфузије. Након тога: - контролишите да ли крв пробија завој тј. да ли је крварење заустављено, - проверите да ли је угрожена циркулација испод места превијања, - пратите дисање и пулс повређене особе.	

2.4. Компресивни завој

Компресивни завој се користи у првој помоћи за заустављање јаких крварења.
Поставићете га на следећи начин:

1. Преко ране поставите стерилну газу.	
2. Преко газе поставите неразвијену ролну завоја тачно изнад места крварења (завој или други одговарајући материјал).	
3. Довољно притискајући постављени завој, превијте рану.	
Овако постављен завој директно врши притисак на повређени крвни суд у рани, па ће крварење бити заустављено. Ако крв пробије све слојеве компресивног завоја и појави се на површини, притисак се може појачати још једним завојем.	

Није препоручљиво да компресивни завој стоји дуже време (оптимално је 2 до 3 сата).
Компресивни завој се никада не поставља на врат!

2.5. Заустављање крварења из носа

1. Помозите особи да заузме седећи положај са главом лако нагнутом према напред. 2. Реците јој да притисне ноздрве са два прста. 3. Упутите је да дише на уста, да не кашље, не шмрче и не гута крв. 4. Дајте јој чисту марамицу или сличан материјал да се брише.	

Крварење из носа би требало да престане за 10-так минута. Ако крварење траје дуже од 30 минута, треба обезбедити транспорт повређеног у здравствену установу у положају у коме му је пружана помоћ.

2.6. Поступак код тровања

Отрови су материје које својим саставом или количином унетом у организам доводе до поремећаја грађе и функције ткива и органа. Отров се може унети у организам путем органа за варење, преко дисајних путева и преко коже и слузокоже.

Опште мере прве помоћи код тровања:

1) Идентификовати отров (према оригиналном паковању, изгледу, мирису отровне материје или начину понашања отроване особе).

2) Прекинути контакт отрова са организмом.

3) Обавестити одговарајућу хитну службу.

4) Применити специфичне мере прве помоћи према инструкцијама за дату врсту отрова.

5) Пратити свест и дисање отроване особе. У случају погоршања стања (губитак свести, престанак дисања) применити одговарајуће мере прве помоћи.

Поступак прве помоћи код тровања у зависности од начина уноса отрова:

1) Ако је у питању унос отрова на уста, упутно је изазвати повраћање код отроване особе осим ако су у питању корозивне материје. Поступак понављати до добијања бистрог садржаја без мириса. На крају размутити 30 грама активног угља у чаши воде и дати унесрећеном да попије. Напомена: Не смете изазивати повраћање код деце млађе од пет година, особа са менталним поремећајем, особа са поремећајем свести, као и код стања шока.

2) Ако је отров унет инхалацијом (удисањем) прва помоћ подразумева да се отрована особа најхитније изведе или изнесе на чист ваздух. Обратити пажњу да ли у устима има страно тело (садржај) и одстранити га. Пажљиво пратити дисање.

3) Ако је у питању контаминација коже, уклонити одећу са контаминираног дела и кожу обилно испирати текућом водом. Не примењивати хемијске антидоте и добро пазити да не контаминирате себе.

4) Ако је у питању контаминација очију раздвојити очне капке и испирати очи благим млазом текуће воде у трајању од 15–30 минута. Забрањено је стављати хемијске антидоте у очи!

Када обавештавате хитну помоћ, важно је знати да им се тада мора пренети што више информација о отрову, да би могли да се припреме за одговарајућу интервенцију! Било би корисно пренети следеће информације:

1) физичко стање отрова – гас, течност, чврста супстанца;

2) мирис отрова;

3) заштићени назив отрова;

4) декларисана намена отрова;

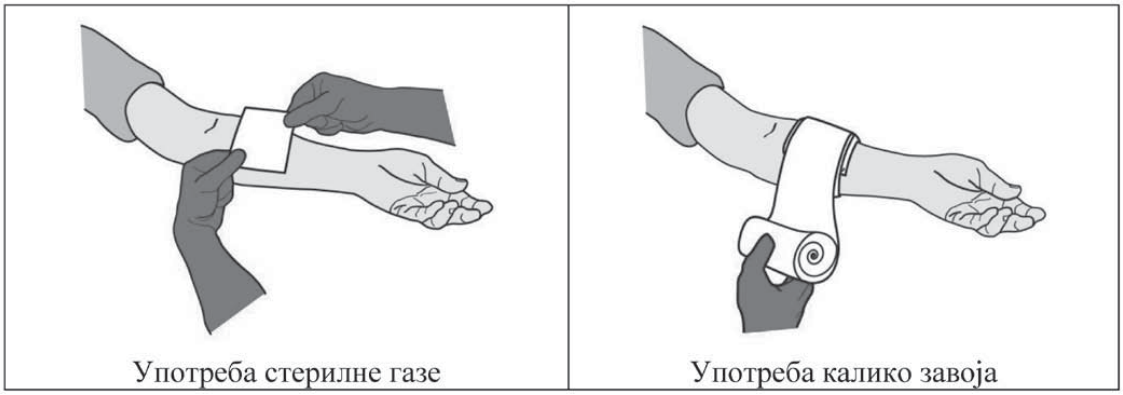
5) прочитати делове или цео састав отрова с етикете;

6) упозорење о томе да ли је отров запаљив или не.

3. Упутство за коришћење средстава и опреме за пружање прве помоћи

1) Стерилна газа служи за покривање површине ране. При коришћењу стерилне газе не смете додиривати онај део газе који се непосредно ставља на рану. Фиксирање газе се врши завојном траком калико завоја или троуглом марамом. При коришћењу стерилне газе, одаберите ону величину која може да обухвати површину ране у целини. За покривање рана које више крваре, користите стерилну газу од 1/2 и 1 m, јер она има више слојева и има добра упијајућа својства.

2) Калико завој спада у нестерилни завојни материјал и служи за фиксирање материјала којим је покривена рана, за контролу крварења (компресивни завој) или за имобилизацију повређеног дела тела. При употреби завоја, изаберите ону ширину завоја која одговара делу тела који желите да превијете.



Употреба стерилне газе

Употреба калико завоја

3) Троугла марама служи за фиксацију материјала којим се прекрива рана. Најпогоднија је за брзо превијање повреда поглавине, шаке, стопала или колена. Троугла марама се такође користи као средство за имобилизацију повређеног дела тела. Троугла марама је произведена од памучног материјала, растегљива је по својој бази, тако да лако пријања уз део тела који желимо да покријемо.

Имобилизација руке троуглом марамом

Имобилизација ноге троуглом марамом

4) Лепљиви фластер са јастучићем се користи за покривање малих посекотина и огреботина. Садржи јастучић од газе или целулозе који је постављен на лепљив фластер. Приликом постављања, очистите и осушите кожу у околини ране, како би лепљиви део добро пријањао на кожу.

Лепљиви фластер на котуру се користи за причвршћивање компреса газе, код мањих повреда, код којих се не користи завој. Може се користити и за фиксирање завршног краја завоја или троугле мараме (уместо игле сигурнице).

5) Маказе са заобљеним врхом служе за сечење одела по шаву, да би се рана на телу учинила доступном (не треба оштетити одећу повређеног, ако то није неопходно у циљу збрињавања!). Маказе такође могу да се користе и за сечење завојног материјала, фластера или слично.

6) Рукавице се користе као заштита од преношења инфекције са повређеног на особу која пружа прву помоћ и обрнуто. Врло је важно користити их приликом збрињавања рана.

Прилог 2.

ПРОГРАМ ОСПОСОБЉАВАЊА ИЗ ПРВЕ ПОМОЋИ

1. основно оспособљавање за запослене у трајању од шест школских часова

Уводни део	– Евидентирање полазника оспособљавања, – Упознавање са садржајем оспособљавања и начином рада, – Улазни тест за полазнике оспособљавања (претходно стечена знања и ставови).	20 мин
Тема 1	Прва помоћ – појам и значај	15 мин
	Полазник ће се упознати са: – појмом, основним циљевима и принципима прве помоћи, – законским и етичким основама за пружање прве помоћи.	
Тема 2	Поступак на месту несреће	15 мин
	Полазник ће се упознати са: – пет основних корака које је потребно предузети на месту несреће, – начином упућивања и садржајем позива хитним службама.	
Тема 3	Упознавање са садржајем зидног ормарића или преносиве торбе	15 мин
	Полазник ће се упознати са: – материјалом и средствима за пружање прве помоћи који чине садржај зидног ормарића или преносиве торбе и са сврхом њихове примене.	
Тема 4	Процена стања повређеног и утврђивање животне угрожености	30 мин
	Полазник ће бити оспособљен да: - изврши елементарну процену стања свести и дисања повређеног, - узме основне податке о начину повређивања и главним тегобама повређеног.	
Тема 5	Поступак са особом без свести	45 мин
	Полазник ће бити оспособљен да: - изведе основне кораке у процени стања свести, - обезбеди проходност дисајних путева особи без свести, одговарајућим мерама и поступцима, - опише опште мере у оквиру неге особе у бесвесном стању, које се примењују до доласка хитне медицинске помоћи.	
Тема 6	Поступак са особом без свести и дисања - основне мере кардиопулмоналне реанимације	45 мин
	Полазник ће се упознати са: - најчешћим разлозима наглог срчаног застоја и мерама прве помоћи који се примењују у том случају. Полазник ће бити оспособљен да: - установи одсуство свести и дисања и изведе основни поступак оживљавања код одрасле особе.	
Тема 7	Прва помоћ код крварења	45 мин
	Полазник ће се упознати са: - основном поделом крварења према месту истицања, - главним ризицима и последицама крварења. Полазник ће бити оспособљен да изведе: - поступак привременог заустављања јаког спољашњег крварења (нпр. посекотина на руци или нози, рана на челу; крварење из носа), - поступак са особом која има унутрашње крварење.	

Тема 8	Нагло настале здравствене тегобе и прва помоћ	15 мин
	Полазник ће се упознати са: - мерама прве помоћи код особе са срчаним тегобама (бол у грудима), - мерама прве помоћи код особе са дисајним тегобама, - мерама прве помоћи код особе са несвестицом и краткотрајним губитком свести.	
Завршни део	Завршни тест за полазнике оспособљавања. Евалуација оспособљавања кроз дискусију са полазницима и путем анкете.	25 мин

2. Напредно оспособљавање за запослене у трајању од 12 школских часова

ОПШТИ ДЕО (9 часова)		
Тема 1	Прва помоћ – основни принципи	15 мин
	Одговорности и понашање особе која пружа прву помоћ. Законски основ за пружање прве помоћи приликом повреда на раду. Ланац спасавања повређених – хијерархија поступака и надлежности.	
Тема 2	Поступак на месту несреће	30 мин
	Врсте опасности на радном месту. Механизам настанка повреда на раду. Безбедносне мере које је потребно предузети на месту несреће. Начин сарадње са надлежним хитним службама.	
Тема 3	Средства за пружање прве помоћи	45 мин
	Употреба стандардних средстава за пружање прве помоћи из зидног ормарића или преносиве торбе и употреба одговарајућих импровизација.	
Тема 4	Процена стања повређеног и утврђивање врсте повреде	45 мин
	Примарни преглед повређеног у оквиру прве помоћи. Секундарни преглед повређеног у оквиру прве помоћи.	
Тема 5	Мере основне животне потпоре (подршке)	90 мин
	Поступак прве помоћи код особе без свести. Поступак прве помоћи код загушења страним телом у дисајним путевима. Основни поступак кардиопулмоналне реанимације. Употреба аутоматског спољашњег дефибрилатора.	
Тема 6	Прва помоћ код крварења и рана	45 мин
	Поступак заустављања крварења постављањем компресивног завоја. Поступак прве помоћи код крварења из уха, носа и уста. Врсте рана. Збрињавање ране са страним телом. Посебне врсте повреда: рана главе, повреда ока.	
Тема 7	Прва помоћ код опекотина	45 мин
	Врсте опекотина према степену и начину настанка. Процена величине опекотина. Поступак прве помоћи код опекотина.	
Тема 8	Прва помоћ код повреда коштано зглобног система	45 мин
	Принципи прве помоћи код затворених повреда мишића и меких ткива. Принципи прве помоћи код повреда костију и зглобова. Прва помоћ код повреда екстремитета. Прва помоћ код повреда кичменог стуба.	
Тема 9	Померање и транспорт повређеног	45 мин
	Мере за хитну евакуацију повређене особе. Помоћ повређеном при ходу. Преношење повређеног у седећем положају. Пребацивање повређене особе на носила.	
	Завршни тест Евалуација оспособљавања	45 мин

СПЕЦИЈАЛНИ ДЕО (3 часа) МОДУЛ 1: МЕХАНИЧКЕ ОПАСНОСТИ НА РАДНОМ МЕСТУ		
Тема 1	Крварења и ране	45 мин
	Поступак прве помоћи код ампутације. Прва помоћ код отворене ране грудног коша. Пра помоћ код отворене ране трбуха. Поступак прве помоћи код краш повреде.	
Тема 2	Прва помоћ код повреда коштано зглобног система	90 мин
	Поступак прве помоћи код: – повреде горњих екстремитета, – повреде доњих екстремитета, – повреде коштаних структура грудног коша, – повреда карлице, – повреде кичменог стуба.	

СПЕЦИЈАЛНИ ДЕО (3 часа) МОДУЛ 2: ХЕМИЈСКЕ ШТЕТНОСТИ НА РАДНОМ МЕСТУ		
Тема 1	Прва помоћ код опекотина	45 мин
	Прва помоћ код термалних опекотина. Прва помоћ код хемијских опекотина. Прва помоћ код опекотина насталих електричном струјом.	
Тема 2	Прва помоћ код тровања	90 мин
	Принципи прве помоћи код тровања. Поступци за елиминацију отрова из организма. Неутрализација отрова. Врсте индустријских отрова и поступак прве помоћи код тровања индустријским отровима.	

СПЕЦИЈАЛНИ ДЕО (3 часа) МОДУЛ 3: РАД НА ОТВОРЕНОМ И ИЗЛОЖЕНОСТ ШТЕТНИМ КЛИМАТСКИМ УСЛОВИМА		
Тема 1	Повреде и стања настала излагањем екстремним температурама	45 мин
	Прва помоћ код исцрпљености топлотом и топлотног удара. Прва помоћ код смрзотина. Прва помоћ код општег смрзавања.	
Тема 2	Прва помоћ код уједа животиња и убода инсеката	45 мин
Тема 3	Прва помоћ код повреда коштано зглобног система	45 мин
	Поступак прве помоћи код: – повреде горњих екстремитета, – повреде доњих екстремитета, – повреде коштаних структура грудног коша, – повреда карлице, – повреде кичменог стуба.	

СПЕЦИЈАЛНИ ДЕО (3 часа) МОДУЛ 4: РАД СА ДЕЦОМ, РАД У ОБЛАСТИ СПОРТА, АДМИНИСТРАТИВНИ ПОСЛОВИ (насиље према лицима која раде на шалтерима, рад са странкама и новцем, и сл.)		
Тема 1	Прва помоћ код нагло насталих болести и стања	60 мин
	Поремећаји система за циркулацију: – Срчане тегобе, – Шок. Поремећаји система за дисање: – Асматични напад, – Хипервентилација, – Напад панике. Поремећаји система за варење: – Дијареја, – Бол у трбуху. Компликације шећерне болести: – Хипергликемија, – Хипогликемија. Поремећаји нервног система: – Несвестица и колапс, – Мождани удар, – Епи напад.	
Тема 2	Прва помоћ код тровања	45 мин
	Принципи прве помоћи код тровања. Поступци за елиминацију отрова из организма. Неутрализација отрова. Евентуално хитно давање инјекција.	
Тема 3	Прва помоћ код уједа животиња и убода инсеката	30 мин