

# NE PANIČITE!

U situaciji u kojoj se nalazite Vama i unesrećenima je potrebna Vaša pribranost

## Pregledajte **DOBRO** mjesto nesreće

Utvrđite postoji li potencijalna opasnost te **obezbijedite sigurnost na mjestu nesreće** (isključite motor vozila, povucite parkirnu „ručnu“ kočnicu, postavite sigurnosni trokut)

**Pozovite hitnu pomoć** **124** (ko zove, šta se desilo, gdje se desilo, koliko ima povrijeđenih, vrste povreda).

# OCIJENITE HITNOST!

Provjerite stanje povreda i povrijeđenih osoba, odlučite ko ima prednost prema redu hitnosti

1. povrede i stanja koja ugrožavaju život (gubitak svijesti, prestanak rada srca, prestanak disanja, sva stanja praćena gušenjem),
2. povrede i stanja koja pogoršavaju trenutno stanje (krvarenje, otvoreni prijelomi, otvorene rane, opekotine, teške smrzotine),
3. povrede i stanja koja mogu čekati sa zbrinjavanjem (zatvoreni prijelomi kostiju, uganuća zglobova, povrede mekih tkiva, povrede kičme i karlice).

## OŽIVLJAVANJE

1. Provjerite stanje svijesti laganim protresanjem ramena unesrećenog uz postavljanje kratkih pitanja: Kako se zovete? Šta se desilo?
2. Otvorite disajni put zabacivanjem glave i podizanjem brade, provjerite disanje metodom "gledaj, slušaj, osjeti" 10 sekundi (utvrditi da li se grudni koš i trbuh pomjeraju, da li se čuje i osjeti strujanje vazduha iz disajnih puteva unesrećene osobe).



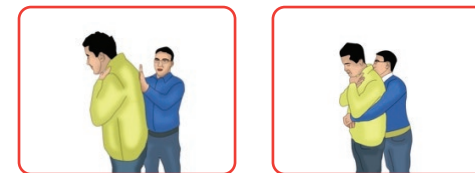
## Ukoliko ste utvrdili da je osoba bez svijesti i ne diše:

1. Izvršite kompresije na sredini grudnog koša u ležećem položaju na tvrdj podlozi pomjeranjem grudne kosti prema kičmi 3-5 cm
2. Provedite vještačko disanje "usta na usta" uz zatvaranje nosa za vrijeme upuhivanja vazduha.
3. Omjer kompresija i upuhivanja vazduha treba biti 30:2.



## GUŠENJE STRANIM TJELOM

Izvršite 4-5 srednje jakih udaraca na sredini leđa, između dvije lopatične kosti. Ukoliko to nije efikasno, izvršite Hajmlihov zahvat, kao na slici.



## BESVJESNO STANJE

Ukoliko je unesrećeni bez svijesti, a diše samostalno, postavite ga u stabilan bočni položaj, kao na slici.



# IMAJTE OVO UPUTSTVO UVIJEK U VOZILU



CRVENI KRIŽ  
ZENIČKO-DOBOJSKOG KANTONA



INSTITUT ZA ZDRAVLJE  
I SIGURNOST HRANE

Upustvo su izdali:  
INSTITUT ZA ZDRAVLJE I SIGURNOST HRANE ZENICA  
i CRVENI KRIŽ ZENIČKO-DOBOJSKOG KANTONA  
sa gradskom i općinskim organizacijama

**NIJE ZA PRODAJU  
BESPLATAN PRIMJERAK**



## PRVA POMOĆ

Osnovne radnje za  
spašavanje unesrećenih

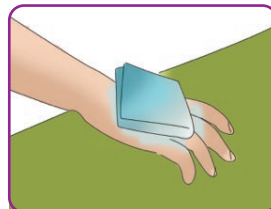
## KRVARENJE

- 1.** Zaustavite krvarenje pritiskom na vodeći krvni sud, te postavljanjem zavoja koji vrši dodatni pritisak na ranu, tzv. kompresivni zavoj
- 2.** Osobu postavite u ležeći položaj sa povišenim nogama.
- 3.** Kod krvarenja iz nosa nesrećenog postavite u sjedeći položaj sa glavom blago nagnutom naprijed. Snažno pritisnite obe nozdrve i držite neprekidno desetak minuta uz stavljanje hladnih obloga na potiljak nesrećenog



## OPEKOTINE

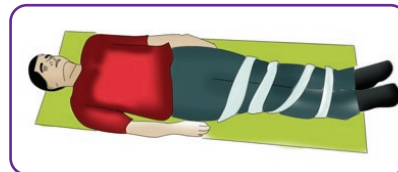
- 1.** Opečeni dio tijela stavite pod tekuću hladnu vodu dok bolovi ne prestanu, ne duže od 10-tak minuta.
- 2.** Nakon hlađenja preko opekotine stavite mokru čistu (sterilnu) gazu bez stezanja.



## PRIJELOMI I UGANUĆA

- 1.** Najbolje i najlakše je da postavite povrijeđeni dio tijela u nepokretni položaj pomoću odjeće samog nesrećenog, kao na slici.

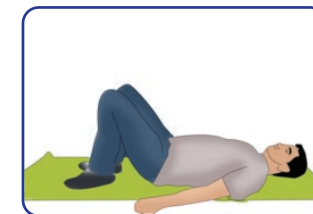
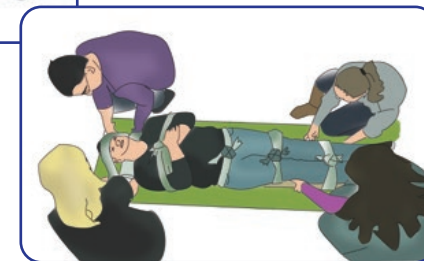
Imobilizacija kod prijeloma



## POVREDE KIČME, GRUDNOG KOŠA, TRBUHA

- 1.** Kod povreda kičme najbolje je nesrećenog spriječiti da se kreće i zadržati ga u onom položaju u kojem se našao pri povređivanju, sve do dolaska zdravstvenih radnika.
- 2.** Pomjeranje i vađenje osobe iz vozila maksimalno izbjegavajte, a to učinite samo ukoliko prijeti opasnost od eksplozije ili zapaljenja vozila. Postupite kao na slici.
- 3.** Povreda grudnog koša - povrijeđenog stavite u polusjedeći položaj.

- 4.** Povreda trbuha - povrijeđenog stavite u ležeći položaj sa nogama savijenim u koljenima i privučenim tijelu.



CRVENI KRIŽ  
ZENIČKO-DOBOJSKOG KANTONA



INSTITUT ZA ZDRAVLJE  
I SIGURNOST HRANE



# PRVA POMOĆ

Osnovne radnje za  
spašavanje nesrećenih