

Pružanje neposredne potpore učeniku u obavljanju higijenskih potreba te osnovne zdravstvene zaštite i zaštite na radu

Prim. dr. sc. Miroslav Venus, dr. med.
Pučko otvoreno učilište Slatina
12. svibanj 2026.

Zdravlje i bolest



1

Zdravlje je stanje potpunog tjelesnog (fizičkog), duševnog (psihičkog) i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti

(Ustav Svjetske zdravstvene organizacije, 1946.)

Zdravlje nije puko nepostojanje bolesti, već stanje potpunog fizičkog, mentalnog, duhovnog i socijalnog blagostanja

(Deklaracija SZO iz Alma Ate, 1974)

2

Bolest se često definira kao odstupanje od normalnoga

Bolest je poremećaj normalnih, fizioloških zbivanja u organizmu pod utjecajem raznih štetnih činilaca

3

Skup subjektivnih simptoma bolesnika i objektivno uočljivih znakova

Promjene strukture organa i organskih sustava - organske bolesti

Bolesti bez anatomskih promjena, poremećena je samo funkcija - funkcionalne bolesti

BOLESTI

- Nezarazne

ne mogu se
prenijeti sa
bolesne osobe
na zdravu

- Zarazne (infektivne)

mogu se prenijeti:
-sa zaražene osobe
na zdravu
ili
-sa bolesne osobe
na zdravu



Razlike između akutnih i kroničnih bolesti

AKUTNA BOLEST

- Nagao i buran početak
- Kratko trajanje
- Završetak
ozdravljenjem,
prijelazom u kroničnu
bolest ili smrću

KRONIČNA BOLEST

- Počinje postupno
- Bez burnih simptoma
- Dugo trajanje
(mjeseci, godine)

NAJČEŠĆI SIMPTOMI (ZNACI) ZARAZNIH BOLESTI

povišena tjelesna temperatura

glavobolja i bol u mišićima

opća nevoljkost

gubitak apetita

osip po koži

mučnina, povraćanje i proljev

vrtoglavica



INFEKCIJA:

proces koji nastaje ulaskom klica zarazne bolesti (mikroorganizma) u čovjeka (makroorganizam)

ISHOD INFEKCIJE:

- 1.makroorganizam savlada infekciju, pa se bolest ne razvije
- 2.nastaje vidljiva bolest sa jasno izraženim simptomima

VAŽNO !!!

- 3.nastaje skrivena infekcija uz pojavu slabo izraženih i nejasnih simptoma bolesti

INKUBACIJA:

vremenski period različitog trajanja koji započinje trenutkom infekcije (zaražavanja) i traje do pojave prvih znakova bolesti

Epidemiološki
model prikaza
epidemijskog
procesa -
Vogralikov lanac



Domaćin



uzročnik



Nema reakcije

- organizam imun
 - premala infektivna doza
- mikroorganizam „ušao” na kriva ulazna vrata

Nevidljiva reakcija

- domaćin reagira samo stvaranjem protutijela (infekcija ili zaraza)

Vidljiva reakcija

- blagi simptomi
- teški simptomi
- smrt

Sporadično pojavljivanje: pojedinačni slučajevi neke bolesti

Epidemija: znatno učestalija pojava neke bolesti na određenom području od očekivane

Pandemija: epidemija koja se širi i zahvaća velika područja poput cijelog kontinenta i sl.

Endemija: bolest koja trajno postoji na određenom području i postala je karakteristična za to područje

Osnovni pojmovi

Gordonov ekološki trijas

- Epidemiološki model koji se može primjenjivati na sve poremećaje zdravlja bez obzira na etiologiju
- Gordonov trijas sačinjavaju:
 - agens
 - domaćin
 - sredina



Načini prijenosa infekcije:

- **kontaktom ili dodirom**
- **fekalno-oralnim putem (jelom i pićem)**
- **zrakom (inhalacijom)**
- **krvlju**

Zdravstveni rizici osoblja

“fekalno – oralni put prijenosa”

-ispitivanja su pokazala da 30 - 40% osoba koje rade u prehrani ima znakove onečišćenja ruku fekalnom tvari, što jasno ukazuje da te osobe ne peru ruke nakon obavljene nužde



-posebno su pogodni za prijenos bolesti, nepodrezani i nečisti nokti



PRAVILNO PRANJE RUKU



1 Namočite ruke pod tekućom vodom.



2 Nanesite tekući sapun za pranje ruku.



3 Trljajte dlan o dlan obje ruke.



4 Trljajte dlan desne o nadlanicu lijeve ruke i obratno.



5 Isprepletite prste i trljajte dlan o dlan obje ruke.



6 Obuhvatite prste suprotne ruke i trljajte.



7 Kružnim pokretima jedne ruke trljajte palac druge ruke i obratno.



8 Vrhove prstiju desne ruke kružno trljajte o dlan lijeve ruke i obratno.



9 Isperite ruke tekućom vodom.



10 Osušite obje ruke papirnatim ručnikom.



11 Upotreblijnim papirnatim ručnikom zatvorite slavinu za vodu.

**TRAJANJE
POSTUPKA
30 sekundi**

PRAVILNO PRANJE RUKU



1 Namočite ruke pod tekućom vodom.



2 Nanesite tekući sapun za pranje ruku.



3 Trljajte dlan o dlan obje ruke.



4 Trljajte dlan desne o nadlanicu lijeve ruke i obratno.



5 Isprepletite prste i trljajte dlan o dlan obje ruke.



6 Obuhvatite prste suprotne ruke i trljajte.



7 Kružnim pokretima jedne ruke trljajte palac druge ruke i obratno.



8 Vrhove prstiju desne ruke kružno trljajte o dlan lijeve ruke i obratno.



9 Isperite ruke tekućom vodom.



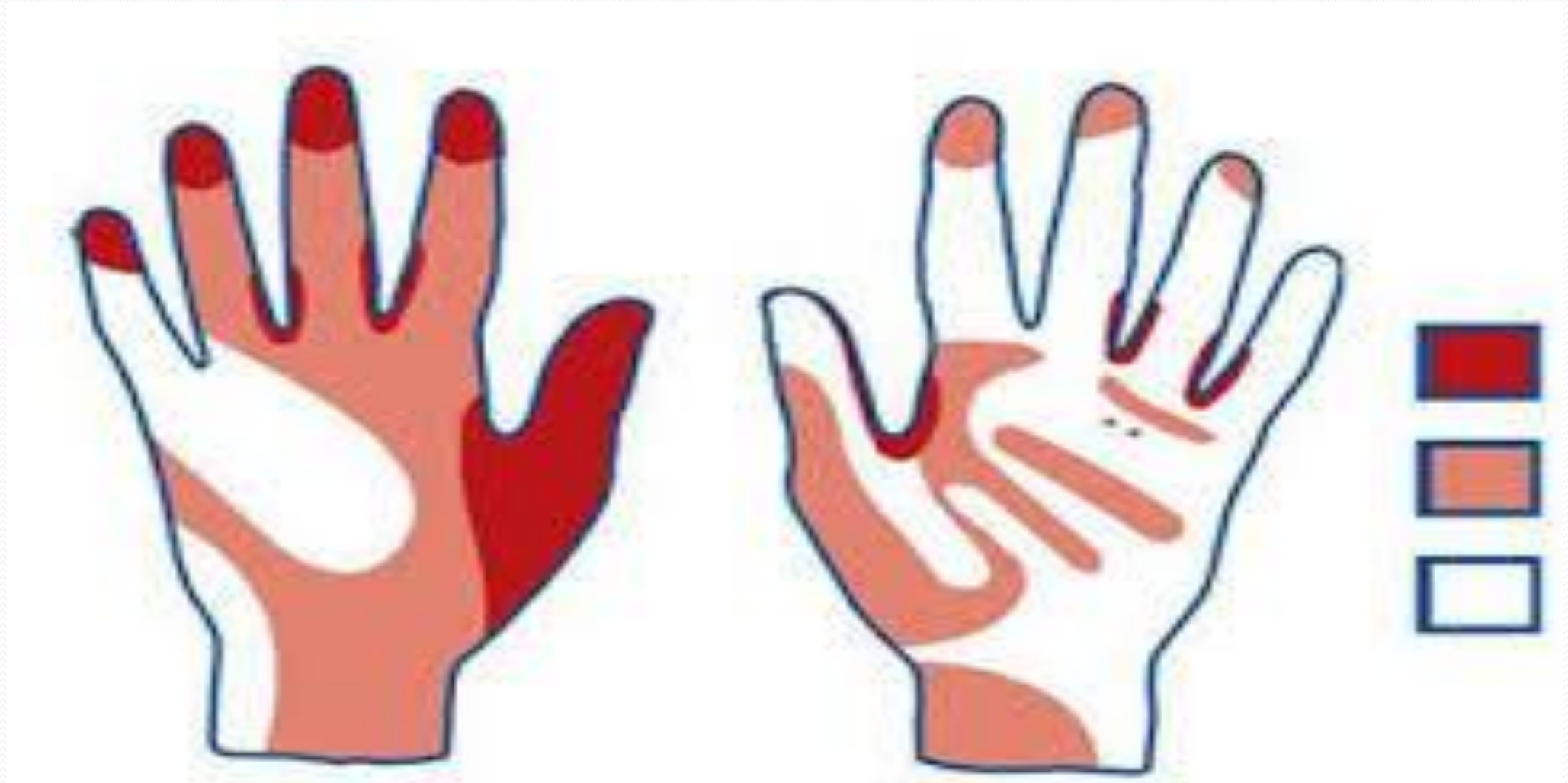
10 Osušite obje ruke papirnatim ručnikom.

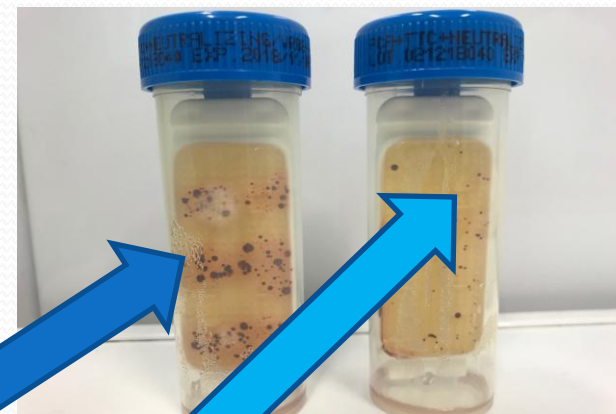
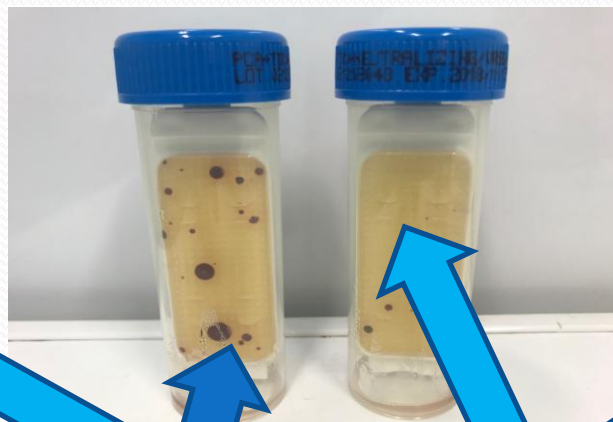


11 Upotreblijnim papirnatim ručnikom zatvorite slavinu za vodu.

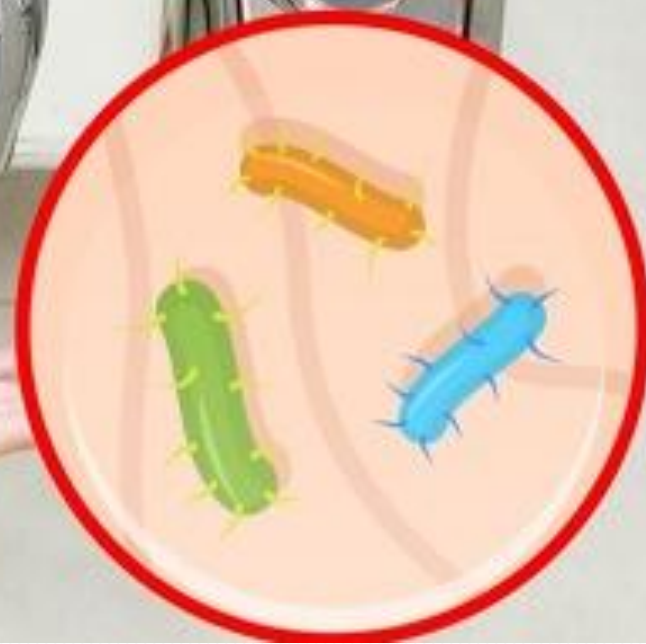
**TRAJANJE
POSTUPKA
30 sekundi**

Najčešće propuštena područja ruku koja se ne operu





Otisci ruku prije i nakon pranja



Gripa (influenza)

- Uzročnik virus influenzae A, B ili C
- Površinski antigeni H (hemaglutinin) i N (neuraminidaza)
- Shift (velike promjene ili mutacije) površinskih antigena
- Drift (manje genske promjene) površinskih antigena
- Inkubacija 1-3 dana
- Rezervoar i izvor infekcije čovjek
- Put prijenosa zračno-kapljični, pretežito krupnim kapljicama, bliski kontakt u kolektivima
- Osjetljivost opća, infekcija ostavlja tipno i podtipno specifičnu imunost
- Sezonsko pojavljivanje tijekom hladnijih mjeseci
- Cijepljenje za svaku sezonu zbog antigenski nestabilnog virusa četverovalentnim inaktiviranim, fragmentiranim cjepivom



Cijepljenje protiv sezonske gripe



- Osobe 65 godina i starije
- Štićenici domova za starije, kao i radnici u njima
- Osobe (uključujući i djecu) s kroničnim oboljenjima, posebice srca i pluća
- Odrasli i djeca s kroničnim bolestima metabolizma, bubrega, hemoglobinopatijama i oštećenjem imunog sustava (HIV)
- Djeca i adolescenti na dugotrajnoj terapiji lijekovima s acetilsalicilnom kiselinom
- Osobe iz neposredne okoline onih koji se trebaju cijepiti, ali imaju kontraindikaciju (kućni kontakti, osobe koje pružaju medicinsku njegu)
- Zdravstveni djelatnici
- Trudnice

ZAŠTITA NA RADU – OPĆE ODREDBE

- **Svrha zaštite na radu je sprječavanje ozljeda na radu, profesionalnih bolesti, drugih bolesti u svezi s radom te zaštita radnog okoliša.**
- **Ljudski faktor: 90% svih nezgoda**
- **Tehnički faktor: 10% svih nezgoda**

• Mehaničke opasnosti	x
• Električna struja	x
• <u>Biološke opasnosti</u>	<u>xx</u>
• Vruće i hladne tvari	x
• Prašina	x
• Hladnoća, vrućina	/
• Mikroklima	x
• Neprirodan položaj tijela	x
• Padovi i rušenja	x
• Kemijske radne tvari	x
• Požar i eksplozije	/
• Buka	/
• Zračenja	/
• Rasvjeta	x
• <u>Fizički napor</u>	<u>xx</u>
• <u>Psihički napor</u>	<u>xx</u>

Procjena rizika

Vrlo otrovno
slovni znak T+



Otrovno
slovni znak T



Štetno
slovni znak Xn



Nadražujuće
slovni znak Xi



Nagrizajuće
slovni znak C



**Opasno za
okoliš**
slovni znak N



Oksidirajuće
slovni znak O



Eksplzivno
slovni znak E



Lako zapaljivo
slovni znak F



Vrlo lako zapaljivo
slovni znak F+



Tri uvjeta nastanka požara:

- Goriva tvar
- Kisik
- Toplina

Gašenje se zasniva na uklanjanju barem jednog od navedena tri uvjeta.

Zaštita od požara

- 1. hlađenjem – goriva tvar se ohlađuje na temperaturu nižu od temperature paljenja
- 2. ugušivanjem – prekida se dodir gorive tvari s kisikom iz zraka
- 3. uklanjanjem gorive tvari iz područja ugroženog požarom
- 4. antikatalitičkim djelovanjem sredstva za gašenje prekida se spajanje gorive tvari s kisikom

Načini gašenja požara

PRVA POMOĆ:

1. Obavijestiti odgovornu osobu o hitnom stanju
2. Provesti osnovne postupke prve pomoći
3. Prepoznati hitna stanja kod korisnika
4. Prepoznati životno ugrožavajuće stanje korisnika

Pružanje prve pomoći korisniku

Prva pomoć

- **skup radnji kojima se pomaže ozlijeđenoj ili iznenada oboljeloj osobi na licu mjesta, prije dolaska ekipe HMP**
- **laička pomoć, prethodi hitnoj medicinskoj pomoći**
- **neodgodivu prvu pomoć primijenite uvijek i na svakom mjestu postupcima kojima spašavate život kod:**
 - besvjesnog stanja**
 - prestanka disanja**
 - gušenja**
 - jakog krvarenja**

- **Ciljevi pružanja prve pomoći**
 - **Spasiti život**
 - **Spriječiti nastanak komplikacija i invalidnosti**
 - **Skratiti trajanje liječenja i rehabilitacije**
- **Osnovna pravila kojih se moramo pridržavati prilikom pružanja prve pomoći**
 - **Ne stvarati paniku, postupiti brzo i svrsishodno**
 - **Ne činiti štetu**
 - **Ne činiti više nego što je potrebno**
 - **Voditi brigu o sigurnosti (spasioca i žrtve)**

• **Osobna sigurnost**

- Uvijek koristiti osobna zaštitna sredstva (rukavice, folija ili maska za umjetno disanje)
- Uvijek voditi brigu o vlastitoj sigurnosti

• **Pozivanje hitne medicinske pomoći**

• **HMP 194**

- Predstaviti se
- Dati broj telefona ili mobilnog aparata
- Dati podatke o nesreći: gdje?, što?,tko?, kakve su ozljede?
- Razgovor završava osoba u hitnoj medicinskoj službi!

Slijedite dobivene upute!

• **Brojevi hitnih službi:**

Državna uprava za zaštitu i spašavanje 112

Policija 192

Vatrogasci 193

Sredstva za pružanje prve pomoći

- materijal u setu prve pomoći
(standardna sredstva)
- priručna sredstva



► **Objektivni znakovi bolesti**

- mjerljivi - puls (frekvencija rada srca), frekvencija disanja, tjelesna temperatura, itd.

► **Subjektivni znakovi bolesti (simptomi)**

- nemjerljivi - bol, mučnina, vrtoglavica, osjećaj opće slabosti, trnci, grčevi u mišićima, znojenje itd.

► **Sigurni znaci smrti**

- mačje oko
- mrtvačke pjege
- mrtvačka ukočenost

► **“Prividna smrt”** - bez svijesti, ne diše, a nema sigurnih znakova smrti

► **Stvarna smrt** - bez svijesti, ne diše, prisutni sigurni znaci smrti

Pristup unesrećenom

- psihosocijalna potpora

- **razgovarati, smirivati, tješiti, bodriti, ne ostavljati ga samog**
- **zadobiti povjerenje, stvoriti osjećaj sigurnosti**

Uklanjanje odjeće i obuće s ozlijeđenog

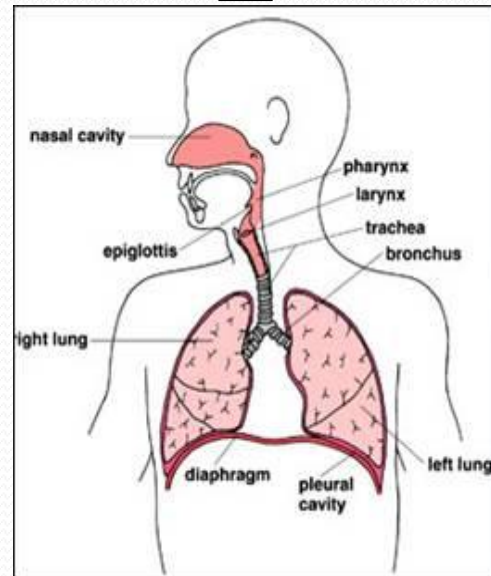
- **popustiti pritisak tijesne odjeće**
- **ukloniti odjeću s ozlijeđenog dijela tijela samo kada je potrebno**
- **ne otkidati zalijepljene dijelove**
- **ne nepotrebno oštetiti**
- **nakit spremati u džep unesrećenog**
- **imobilizacija, reanimacija i hlađenje opekline moguća je i preko odjeće i obuće**

ŽIVOTNE FUNKCIJE

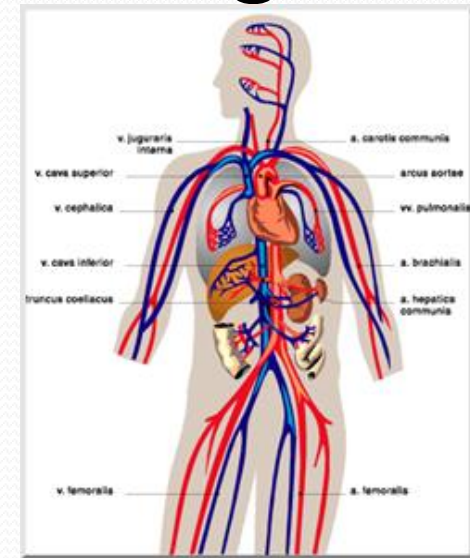
Svijest



Disanje



Cirkulacija



PROVJERA ŽIVOTNIH FUNKCIJA



- Provjerite stanje svijesti



- Otvorite dišne putove

- Provjerite disanje



a)Kratkotrajni gubitak svijesti

- obično manje od dvije minute
- ako je u trenutku provjere **pri svijesti** ostaviti u zatečenom položaju, ako nema drugih ozljeda, ležeći položaj s podignutim nogama – **autotransfuzijski položaj**
- pratiti stanje, pitati za postojeće bolesti
- poboljšanje - pomoći da najprije sjedne, a potom i ustane
- pogoršanje - pozvati MHP

Pružanje prve pomoći osobi bez svijesti koja diše normalno

b) Dugotrajniji gubitak svijesti (besvjesno stanje)

- **Stabilan bočni položaj** - mora trajno održavati prohodnost dišnih putova
- mora omogućiti istjecanje tekućine iz usta (drenažni položaj)
- mora biti stabilan
- treba izbjeći pritisak na prsni koš, periferne živce i krvne žile
- treba osigurati pregled i dostupnost nadzora dišnoga puta i krvotoka, kao i mogućnost brze intervencije
- promijeniti stranu nakon 30'

Ne smijete: podizati glavu, davati tekućinu, ostavljati osobu samu

Morate: vršiti stalni nadzor vitalnih funkcija, djelovati u skladu sa situacijom

Pružanje prve pomoći osobi bez svijesti koja diše normalno

Stabilan bočni položaj



- **Kleknite pored unesrećenog**
- **Ruku bliže vama stavite pod pravi kut prema tijelu i presavijte je u laktu**
- **Dlan neka bude okrenut prema gore**
- **Drugu ruku stavite preko prsa unesrećenog**
- **Šaku stavite uz lice, s dlanom okrenutim prema van**
- **Držite mu ruku uz lice**



- **Držeći unesrećenog za natkoljenicu, noge koja je dalje od vas, presavijte mu nogu u koljenu tako da stopalo bude na tlu**
- **Pridržavajte ruku uz lice unesrećenog**
- **Počnite povlačiti nogu koju držite za natkoljenicu prema sebi**
- **Povlačite unesrećenog sve dok njegovo presavijeno koljeno ne dotakne tlo**



- **Namjestite glavu u položaj, u kojem će dišni put biti otvoren**
- **Zabacite glavu unesrećenog unatrag**
- **Ako je potrebno namjestite ruku pod licem unesrećenog**



- **Namjestite nogu, tako da je bedro pod pravim kutom prema kuku**
- **Ispružite presavinutu ruku**



Kod sumnje na ozljedu kralježnice:

- dišni put otvorite podizanjem donje čeljusti i otvaranjem usta



- okretanje na bok izvedite uz održavanje glave u neutralnom položaju i čuvanje vratne kralježnice – tehnika rolanja

(najmanje tri spasioca,
poželjno šest)

Pružanje prve pomoći osobi bez svijesti koja ne diše normalno

Reanimacijski postupak
vanjska masaža srca i umjetno disanje
omjer

30

:

2



- bez prekida za provjeru životnih funkcija,
- sve do dolaska medicinske pomoći, pojave spontanog disanja.

Reanimacijski postupak



Provjerite svijest

- **Nježno tresti**
- **Glasno dozivati**



**Pozovite u pomoć
nekoga iz okoline**



Otvorite dišni put

- **Pritiskom ruke na čelo zabacite glavu**
- **S dva prsta na podbratku podignite bradu**
- **Usta su otvorena**
- **Provjerite usnu šupljinu, ako je potrebno usnu šupljinu čistimo, strane predmete vadimo!**



Provjerite disanje

- **Prislonite svoj obraz iznad usta i nosa osobe bez svijesti, glavu okrenite prema prsnoj koši**
- **U tom položaju: gledati, slušati, osjećati**
- **Provjera disanja traje do 10"!**

Pozovite HITNU POMOĆ !!!



Započnite sa masažom srca

- **Odredite mjesto pritiska na prsnoj kosti (sredina prsne kosti)**
- **Preko ruke koja je već položena na prsni koš, stavite drugu ruku**
- **Obuhvatite prstima gornje ruke prste donje ruke**
- **Prsti donje ruke odmaknuti su od prsnog koša za vrijeme masaže srca**





Masaža srca

- **Ruke su ispružene u laktovima**
- **Ramena su u ravnini iznad prsne kosti**
- **Snaga pritiska mora se prilagoditi tjelesnoj građi i uzrastu žrtve tako da utisne kost za 4-5 cm**
- **Pritisnite prsnu kost 30 puta brzinom od 100 u min**





Umjetno disanje

- **Ponovo otvorite dišne putove**
- **Zatvorite nos pomoću dva prsta ruke koja se nalazi na čelu**
- **Svoja usta čvrsto priljubite uz usta ili nos osobe kojoj dajte umjetno disanje**
- **Upuhnite zrak u dišne putove metodom "usta na usta" ili "usta na nos" 2 puta**
- **Promatranjem pomaka (širenja) prsnog koša provjeravajte uspješnost postupka**

Gušenje stranim predmetom u dišnom putu

a) djelomično začepljenje

- poticati na kašalj i smirivati



b) potpuno začepljenje

- do 5 udaraca u leđa i do 5 puta pritisci na trbuh
"Heimlich-ov hvat"
- prestati čim strani predmet izađe
- ako ne uspije, nakon tri ciklusa zvati HMP
- gubitak svijesti - pokušati odstraniti strani predmet, započeti reanimacijski postupak



OZLJEDE



- nastaju djelovanjem mehaničke sile, termičke, električne ili kemijske energije
- otvorene i zatvorene
- otvorene ozljede:
 - Rane
 - Opekline
 - Smrzotine
 - Kemijske ozljede

Rane kod kojih je oštećen samo površinski sloj kože i nema jakog krvarenja



Postupak

- **Isperite ranu**
- **Okolinu posušite**
- **Prekrijte je sterilnim materijalom ili flasterom**



Rane - otvorene ozljede nastale djelovanjem mehaničke sile



Rane kod kojih je potrebno unesrećenu osobu uputiti na daljnje zbrinjavanje u bolnicu

Postupak prve pomoći:

- **Zaustaviti krvarenje**
 - **Pokriti sterilnim materijalom**
 - **Mirovanje ili imobilizacija**
 - **Strana tijela fiksirati u rani**
-
- **Ne smijete: čistiti, ispirati, vaditi strane predmete, stavljati na ranu razne pripravke**



- **Strano tijelo ne vadite iz rane, fiksirajte ga u rani!**



- izlazak krvi iz krvožilnog sustava na mjestu oštećenja krvne žile.
- istjecanje može biti slabo ili jako,
- **opasnost prijeti** od velikog i naglog gubitka krvi jer dovodi do iskrvarenja, šoka i smrti,
- koristiti zaštitne rukavice!

Postupak prve pomoći

- Naći mjesto koje krvari
- Ozlijeđenog postaviti u ležeći položaj i **jednom od metoda zaustaviti vanjsko krvarenje**
- Pozvati hitnu medicinsku pomoć
- Do dolaska hitne medicinske pomoći
 - biti uz ozlijeđenog,
 - postaviti ga u **autotransfuzijski** položaj,
 - utoplit ga, ublažiti osjećaj žeđi, bodriti ga, razgovarati s njime i pratiti znakove vitalnih životnih funkcija.

Vanjsko krvarenje

- ▶ **Direktan pritisak na ranu**
- ▶ **Kompresivni zavoj**
- ▶ **Podvezivanje**

**METODE ZAUSTAVLJANJA VANJSKOG
KRVARENJA**



- **Postupak:**

Preko sterilne gaze ili čiste tkanine izvršiti pritisak na ozlijeđenu krvnu žilu. Podići udove, postupati pažljivo ako sumnjamo i na lom kosti.



- **Napomene:**

- Kod krvarenja uzrokovanog stranim tijelom u rani, izvršiti pritisak na rubove rane oko stranog tijela.
- U okviru prve pomoći ovo je jedina metoda zaustavljanja krvarenja, ako je rana u području kuka (debelo meso), vrata i prepona.



Direktan pritisak na ranu



- **Postupak:**

Ranu pokriti sterilnom gazom, smotuljak zavoja ili neki drugi materijal postaviti na središte rane, kružnim zavojem sve pričvrstiti.



- **Napomene:**

- Postavlja se nakon zaustavljanja krvarenja direktnim pritiskom ili pritiskom na žilu kucavicu.
- Provjeriti perifernu cirkulaciju! (boja prstiju, puls)

Kompresivni zavoj

- **Samo kada se drugim metodama ne može zaustaviti (traumatska amputacija, jako oštećeni udovi)**
- **Postupak:**
Što bliže mjestu koje krvari kružno oko uda postaviti oko 5 cm široku traku (guma, tkanina, "kravata"), stegnuti da se zaustavi krvarenje i učvrstiti
- **Napomena:**
 - **Označiti vrijeme postavljanja**
 - **Postavljenu povesku skida liječnik**
 - **Hitnost pri transportu**

Podvezivanje

- Odvajanje dijela tijela, najčešće na ekstremitetima
- Postupak s amputacijskim bataljkom: zaustavljanje krvarenja i zbrinjavanje rane, prevencija šoka
- Postupak s amputacijskom okrajnom: zamotati u sterilni materijal, smjestiti u plastičnu vrećicu koju treba dobro zatvoriti, sve staviti u drugu vrećicu ispunjenu vodom i ledom, zatvoriti i omotati tkaninom
- Važno:
 - Amputacijsku okrajinu ne ispirati ili dezinficirati, ne hladiti ulošcima iz zamrzivača
 - Amputacijsku okrajinu zajedno s ozlijeđenim uputiti u bolnicu

Amputacijske ozljede



Šok

Teško stanje organizma koje nastaje kao reakcija na tešku ozljedu.

- **Najčešći uzroci: bol, nagli i veliki gubitak krvi (rane) i tjelesnih tekućina (opekline)**
- **Znakovi:**
 - a) **u početnom stadiju: nemir, uzbuđenje, agresivnost**
 - b) **razvijen šok: blijeda hladna koža, ljepljiv znoj, modre usne i prsti, ubrzan i slab puls, ubrzano i površno disanje, žeđ, hladnoća, mučnina i povraćanje, gotovo uvijek pri svijesti**
 - c) **u kasnom stadiju: sve teže disanje, nesvijest**

Jednom nastali šok teško se liječi i u bolnici

Važno je spriječiti nastanak šoka ili ga prepoznati što ranije

- **Odmah zvati hitnu medicinsku pomoć ili hitan, udoban transport do bolnice u odgovarajućem položaju.**
- **Postaviti ga u odgovarajući položaj, udobno ga smjestiti**
- **Neprekidno biti uz ozlijeđenog, utoplit ga, ublažiti osjećaj žeđi, ne dati jesti, piti ili pušiti, bodriti ga, razgovarati s njime i pratiti znakove vitalnih životnih funkcija.**

Krvarenje iz nosa



Postupak

- Poza "mislioca"
- Glava i gornji dio tijela nagnuti prema naprijed
- Stisnuti meki dio nosa do 10 minuta
- Dati potrebne upute
- U slučaju da krvarenje potraje dulje od 30 minuta potrebna je liječnička pomoć

- **Znakovi:** blijeda koža i vidljiva sluznica, ozlijeđeni osjeća: slabost, vrtoglavicu, šum u ušima, iskrenje pred očima
- **Znakovi jačeg iskrvarenja:** jaka pospanost, žeđ, hladnoća, mučnina, povraćanje, ubrzan jedva zamjetan puls, ubrzano i površno disanje, srah od smrti
- **Važno je:**
 - **što ranije ga prepoznati**
 - **što prije pozvati hitnu medicinsku pomoć ili hitan transport u bolnicu**

Postupak

- **U okviru postupaka prve pomoći ne može se zaustaviti**
- Odmah zvati hitnu medicinsku pomoć ili hitan transport do bolnice u odgovarajućem položaju.
- Postaviti ga u odgovarajući položaj
- Neprekidno biti uz ozlijeđenog, utopli ga, ublažiti osjećaj žeđi, bodriti ga, razgovarati s njime i pratiti znakove vitalnih životnih funkcija.

Unutarnje krvarenje

Opekline – otvorene ozljede nastale djelovanjem termičke sile - topline



Postupak:

- Vatru ugasiti suhim postupkom
 - Ukloniti nagorenu odjeću i sav nakit
 - Hladiti pod tekućom vodom ili oblozima oko 10 minuta, što prije (može i preko odjeće).
 - Pokriti sterilnim materijalom (zavoj ne stezati)
 - Mirovanje ili imobilizacija
-
- Ne smijete: dirati, bušiti mjehure, stavljati razne pripravke

Ozljede kostiju

- **Zatvoreni prijelom**

Znakovi: bol, oteklina (ne uvijek), promjena boje kože, nemogućnost pokretanja, deformacija (ne uvijek)

- **Otvoreni prijelom**

Znakovi: koštani ulomci vire kroz kožu van (prijelom i rana), bol, nemogućnost pokretanja, deformacija

Postupak

- Smirite unesrećenog
- Prepoznajte vrstu ozljede (dovoljno je i posumnjati)
- Pozovite hitnu medicinsku pomoć
- Ozlijeđeni dio mora mirovati
- Ne pomičite unesrećenog bez prijeke potrebe
- U slučaju bilo kakvog pokretanja pridržavajte slomljeni dio uz blago uzdužno istezanje
- U slučaju potrebe, imobilizirajte ozlijeđeni dio tijela u zatečenom ili prirodnom položaju (ne ispravljati deformaciju!)

Imobilizirati = učvrstiti slomljenu kost, susjedne zglobove i dvije trećine kosti uz čvrstu podlogu

Provjeriti perifernu cirkulaciju!

Imobilizacija



Ozljede kralješnice

- **Načelno pravilo:** posumnjati, prepoznati, ne pomicati, čekati stručnu pomoć

- **Posumnjati kod:**

Svake teže ozljede glave

Svake ozljede praćene gubitkom svijesti (nastale u prometnoj nesreći, padu, tučnjavi, pri skoku u vodu, itd.)

- **Znakovi:**

- Bol u leđima
- Rana u području leđa
- Nemogućnost pokretanja ruku ili nogu
- Poremećaj osjeta (gubitak osjeta ili osjećanje trnaca i vrućine)

Postupak:

- Smirite unesrećenog
- Prepoznajte vrstu ozljede (dovoljno je i posumnjati)
- Ne pomičite unesrećenog bez prijeke potrebe
- Unesrećeni mora mirovati (fiksirajte ga uz podlogu)
- Čekajte stručnu pomoć uz unesrećenog
- Ovisno o stanju unesrećenog primijenite potrebne postupke prve pomoći

Imobilizacija vratne kralježnice pomoću napravljenog ovratnika (novine ili karton i trokutasta marama)





- a) Srčani udar**
- b) Moždani udar**
- c) Hipoglikemija** (sniženje šećera u krvi)
- d) Napad astme**
- e) Konvulzije**

**Naglo nastupajuće bolesti
koje ugrožavaju život**

Znaci:

- **bol u prsnom košu koja traje i može se širiti u okolinu,**
- **mučnina i povraćanje,**
- **blijeda koža orošena znojem,**
- **strah od smrti,**
- **gubitak svijesti, prestanak rada srca**

Srčani udar

Postupak prve pomoći:

- **smirite unesrećenog**
- **oboljeli mora apsolutno mirovati u sjedećem ili polusjedećem položaju**
- **otпустite pritisak tijesne odjeće**
- **pozovite hitnu medicinsku pomoć**
- **ohrabrujte i umirujte oboljelog**
- **pomognite mu kod povraćanja**
- **pratite stanje i u slučaju potrebe primijenite oživljavanje**
- **Lijekovi NE osim:**
 - **Nitroglicerina ako ga ima u terapiji**

Znaci:

- **iznenadna jaka glavobolja,**
- **mučnina, povraćanje,**
- **razni znakovi ovisno o mjestu oštećenja mozga**



Postupak prve pomoći:

- **smirite unesrećenog**
- **oboljeli mora apsolutno mirovati u ležećem položaju s odignutim ramenima i glavom**
- **otпустите притисак тјесне одјеће**
- **позовите хитну медицинску помоћ**
- **охрабрујте и умирујте оболјелог,**
- **помогните му код повраћања**
- **пратите стање и у случају потребе примijenите оживљавање**

Moždani udar

Znaci:

- **znojenje,**
- **osjećaj slabosti,**
- **drhtanje,**
- **bljedilo,**
- **neuobičajeno ponašanje (agresivnost, razdražljivost, rastresenost, konfuzija, nepovezan govor)**

Postupak prve pomoći:

- **što prije dok je pri svijesti, nadoknadite šećer putem slatkog obroka**
- **kod gubitka svijesti, pozovite hitnu medicinsku pomoć i primijenite po potrebi oživljavanje**

Hipoglikemija - Pad šećera u krvi

Napad astme

Znaci:

- otežano disanje praćeno zvučnim efektima (poput zviždanja) uglavnom prilikom izdisaja,
- blijeda vlažna koža,
- plavičaste usne i okrajine (uške, vrhovi prstiju),
- mogući poremećaji svijesti do potpunog gubitka

Postupak prve pomoći:

- smirite oboljelog
- smjestite ga u udoban sjedeći položaj
- otpustite pritisak tijesne odjeće
- omogućite mu udisanje svježeg zraka
- ako osoba ima svoje lijekove ("pumpica"), pomognite mu da ih primijeni
- ako se stanje oboljelog pogorša pozovite hitnu medicinsku pomoć
- pratite znakove životni funkcija i u slučaju pogoršanja stanja primijenite potrebne postupke prve pomoći.

Znaci:

Iznenadni, nekontrolirani, nesvjesni, grčeviti trzaji tijela koji se javljaju u napadima, tijekom kojih je osoba stanju poremećene svijesti ili je u besvjesnom stanju

Nastaju najčešće kao posljedica epilepsije-padavice (bolest središnjeg živčanog sustava), ali i hipoglikemije, visoke temperature kod djece, toplinskih grčeva, toplotnog udara, moždanog udara, tetanusa, ozljede glave, itd

Konvulzije

Postupak prve pomoći:

- **udaljite sve predmete iz okoline oboljelog**
 - **pod glavu mu stavite dostupan mekani materijal**
 - **ne stavlajte oboljelom bilo kakve predmete među zube**
 - **pozovite hitnu medicinsku pomoć**
 - **ostanite uz oboljelog do njihovog dolaska**
 - **kad grčevi spontano prestanu, procijenite stanje oboljelog, pratite znakove životnih funkcija i u slučaju pogoršanja stanja primijenite potrebne postupke prve pomoći**
- **ne pokušavajte držati oboljelog ili silom obuzdavati njegove grčevite trzaje tijela. Oni se postupcima prve pomoći ne mogu zaustaviti**