

VPRAŠANJA IZ PRVE POMOČI ZA MLADE GASILCE:

MLAJŠE EKIPE:

- 1. Katero številko je potrebno poklicati kadar potrebujemo reševalce?** Poklicati je potrebno številko 112 in prositi za reševalce.
- 2. Kaj moramo povedati dispečerju reševalne službe, ko ga obveščamo o nezgodi?** Najprej se mu moramo predstaviti, povedati od kod kličemo (telefonska številka oz. številka GSM ali pa iz katere telefonske govornice), zakaj potrebujemo pomoč (kaj se je zgodilo, ali se lahko poškodovanec pogovarja, kakšne težave ima...), število poškodovanih in čim bolj točno lokacijo ponesrečenca(ev).
- 3. Kako oskrbimo vreznino na prstu? - ZNATI PRIKAZATI TUDI PRAKTIČNO!** Manjše vreznine oskrbimo tako, da na rano namestimo obliž. Večje vreznine oskrbimo tako, da na rano položimo gazo in povijemo s povojem. V obeh primerih moramo paziti, da se ne dotikamo blazinice obliža oz. sterilne gaze!
- 4. Kako ustavimo krvavitev iz nosu?** Z dvema prstoma stisnemo obe nosnici in jih stiskamo nekaj časa (10 do 15 minut, tudi dlje, če je potrebno). Ne smemo prhati, se vsekovati ali izpirati nosu z vodo, ker lahko to še pospeši krvavitev. Na zatilje damo mrzel obkladek. Oseba naj sedi in naj bo sklonjena naprej.
- 5. Kako ukrepamo, če se nekdo opeče?** Vedno moramo biti previdni in paziti, če je nudenje prve pomoči dovolj varno (npr. bližina ognja). Opekline hladimo s hladno in čisto vodo (curek tekoče vode, lahko potopimo v vodo npr. v potok...). Hladimo približno 15 - 20 minut. Nikoli ne smemo hladiti z ledom. Nato opeklinsko rano pokrijemo z alu - gazo ali nekaj plastmi sterilne gaze in jo rahlo povežemo s povojem. Opečene obvezane ude moramo še imobilizirati (npr. trikotna ruta). Opečene obraze ne obvezujemo! (Na opeklinsko rano lahko namesto prej naštetega čimprej položimo opeklinski obkladek in nato rahlo povežemo s povojem ter enako) imobiliziramo. V tem primeru hlajenje z vodo ni potrebno, obkladek pa lahko namestimo tudi na obraz.)
- 6. Kako namestimo ruto pestovalnico? - ZNATI PRIKAZATI TUDI PRAKTIČNO!** Postopek je lep, tudi slikovno, opisan v zgoraj omenjeni literaturi!
- 7. Kaj storimo, če smo predolgo na soncu in se nam zaradi tega vrti in nas boli glava?** Takoj se moramo umakniti v senčen in hladen prostor, piti moramo hladno pijačo (limonada, lahek čaj, voda), na telo lahko damo hladne obkladke. V težjih primerih je potrebno poklicati tudi zdravniško pomoč.
- 8. Kaj so to omrzline in kako ukrepamo v okviru prve pomoči?** To so okvare, ki nastanejo zaradi mraza na tistih delih telesa, ki so od srca najbolj oddaljeni (roke, noge, ušesa, nos, brada). V okviru prve pomoči ukrepamo tako, da ponesrečenega čimprej prenesemo v tople prostor in toplo odenemo. Slečemo oz. sezujemo mu omrzli del telesa ter odstranimo vse kar tišči. Omrzli del telesa narahlo sterilno obvežemo ter telesne ude imobiliziramo. Ponesrečencu dajemo vroče napitke ter poskrbimo za takojšen prevoz v najbližjo bolnišnico.
- 9. Kako ravnamo s tujkom v rani?** Manjše tujke, ki niso zapičeni globoko in jih večji del gleda ven iz kože, s pinceto izvlečemo iz rane. Paziti moramo, da tujka ne potisnemo globlje ali ga zlomimo. Rano sterilno obvežemo in prizadeti ud imobiliziramo. Nato moramo iti k zdravniku. Večje tujke iz rane ne smemo odstranjevati! S tem bi lahko povzročili hudo krvavitev. Na rano namestimo le sterilno obvezo in poskrbimo za čim hitrejši prevoz v bolnišnico.
- 10. Kaj je to prvi povoj in zakaj ga lahko uporabimo?** Prvi povoj je obveza, ki je sestavljena iz ene ali dveh sterilnih blazinic, ki prideta na rano (vsaka blazinica je iz več plasti gaze) in sterilnega povoja, ki je zvit v dve glavi (ena od teh je kratka, druga pa dolga. Vse je zapakirano v sterilnem zavitku iz neprepustne snovi (npr. neprepustni papir). Je zelo pripraven za naglo in pravilno obvezo rane v prvi pomoči.
- 11. Kako pravilno shranjujemo zdravila?** Zdravila shranjujemo na hladnih in temnih mestih ter izven dosega otrok (npr. na višji polici v omari).
- 12. Zakaj je nevaren skok na glavo v plitvo vodo?** Nevaren je zaradi tega, ker lahko pride do poškodbe hrbtenice in poškodbe glave.
- 13. Kaj storimo v primeru pika čebele?** Piki povzročijo na pičenem mestu oteklino, rdečino in bolečino. Želo, ki ostane v koži, moramo izdreti. Na oteklino moramo dati hladne obkladke in s pičenim udom ali delom telesa mirovati. Kadar pride do otežkočenega dihanja, moramo čimprej poklicati zdravnika (112)!
- 14. Kako ukrepamo pri piku kače?** Oseba, ki jo piči kača, mora strogo mirovati! Vsako gibanje in hoja sta strogo prepovedana. S tem bi pospešili širjenje strupa po telesu. Pičeno mesto sterilno obvežemo in ud imobiliziramo. Poškodovanca skušamo čimprej prenesti oz. pripeljati zdravniku oz. v bolnišnico.
- 15. Kaj storimo, če se nekemu pri jedi zatakne hrana?** Kadar je zapora dihalne poti nepopolna, osebo vzpodbujamo h kašlju. Kadar je zapora dihalne poti popolna (oseba se običajno drži z roko za vrat), ji pomagamo s 5-imi udarci z dlanjo med lopaticami po hrbtu in nato, če je še potrebno, uporabimo 5-krat Heimlichov prijem. To ponavljamo dokler je oseba še pri zavesti. Ko izgubi zavest, jo je potrebno položiti na ravno trdo podlago (tla) in pričeti oživljati.
- 16. Kaj storimo, če vidimo nekoga, da se utaplja?** Kdor zna dobro plavati, še ne zna tudi reševati! Ostati moramo mirni in se skušati zbrati. Utopljenca rešujemo s kopna in sicer tako, da mu vržemo vrv, ponudimo palico (paziti moramo, da nas ne povleče

v vodo), vržemo mu desko, žogo ali podobno. Poklicati moramo 112 in prositi za reševalce. Skušamo obvestiti tudi odraslo osebo v bližini.

17. Zakaj so nevarni ugrizi klopov? Ugrizi klopov so nevarni zaradi tega, ker klopi prenašajo nekatere nevarne bolezni. Mesto pika moramo zato natančno opazovati in v primeru kakršnihkoli sprememb iti takoj k zdravniku. Pred nekaterimi boleznimi se lahko obvarujemo tudi s preventivnim cepljenjem.

18. Kako ustavimo večjo zunanjo krvavitev? - ZNATI PRIKAZATI TUDI PRAKTIČNO! Najpogosteje to storimo s kompresijsko obvezo. Na rano položimo sterilno gazo, preko nje položimo trši predmet (npr. zvit povoj) ter nato vse skupaj povijemo s povojem. Kadar je poškodovan ud, ga moramo na koncu še imobilizirati (npr. ruta pestovalnica).

19. Kaj je prva pomoč in kako rečemo strokovni pomoči? Prva pomoč so vsi ukrepi pomoči naglo obolelemu, poškodovanemu ali zastrupljenemu, ki jih izvajamo do prihoda strokovne službe oz. službe nujne medicinske pomoči. Gre za osnovne ukrepe, nudene z enostavnimi pripomočki oz. z ustrezno improvizacijo, ki jih izvajamo neposredno na kraju dogodka, običajno takoj po samem dogodku. Z uspešnim nudenjem prve pomoči lahko osebi rešimo življenje oz. pripomoremo, da se njeno zdravstveno stanje čim manj poslabša.

STAREJŠE EKIPE

Poleg vseh do sedaj naštetih vprašanj morajo obvladati še naslednja:

20. Katere so neposredne nevarnosti za življenje (5) in kratko jih opiši?

Nezavest, Prenehanje dihanja in bitja srca, Hude krvavitve, Šok, Nagle zastrupitve.

21. Kaj je to triaža? Triaža je razvrščanje poškodovanih ali naglo obolelih (večje število poškodovanih oz. naglo obolelih!) v ustrezne skupine glede na poškodbo oz. obolenja in sicer na kraju nesreče. Določimo najprej vrstni red oz. nujnost oskrbe in nato vrstni red evakuacije oz. transporta v bolnišnico. Cilj triaže je smotrna izraba kritičnega časovnega obdobja, v katerem lahko rešimo življenje čim več poškodovancem / naglo obolelim.

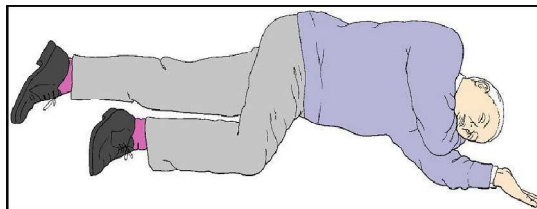
22. Kaj je to šok in opiši znake šoka? Šok je nevarno dogajanje v človeškem telesu, pri katerem popušča krvni obtok in z njim vse življenjske funkcije. Poznamo več vrst šoka. Brez ustrezne pomoči se lahko konča s smrtjo. Znaki šoka so:

- ☑ močna bledica (ustnice in prsti so lahko pomodreli),
- ☑ koža je hladna in pokrita z lepljivim znojem,
- ☑ dihanje je plitvo in pospešeno,
- ☑ poškodovanec je običajno pri zavesti (ni pa nujno), vendar je večkrat top in brezčuten (okolica ga ne zanima...),
- ☑ lahko bruha.

23. Kakšen je položaj za šokiranega? - ZNATI PRIKAZATI TUDI PRAKTIČNO! Leže na hrbtu z močno dvignjenimi nogami.

24. Kakšen je pravilni položaj za nezavestnega ponesrečenca, ki diha in mu srce bije? - ZNATI PRIKAZATI TUDI PRAKTIČNO!

Govorimo o bočnem položaju oz. o stabilnem bočnem položaju za nezavestnega poškodovanca. Najnovejša oblika tega položaja je prikazana na naslednji sliki:



25. Kaj je to imobilizacija? To je eno pomembnejših opravil prve pomoči.

Z dobro imobilizacijo ublažimo ali odpravimo bolečine, zmanjšamo nevarnost šoka, preprečimo dodatno poškodbo žil, živcev, mišic in kože, pri odprtem zlomu zmanjša možnost za razvoj in širjenje okužbe.

26. Kaj je to svitek? Svitek naredimo tako, da zvijemo trikotno ruto. Uporabljamo ga pri poškodbah glave, ki močno krvavijo in sicer kadar želimo, da kompresijska obveza na glavi ne pritiska na samo rano, udrtu lobanjsko kost in možgane. Položimo ga na sterilno obvezo, ki smo jo pred tem položili na rano. Nato ga s povojem pritrdimo.

27. Kako rešimo poškodovanca iz nevarnega območja električnih naprav? Zelo velik poudarek moramo dati problemu varnosti! Nikoli ne smemo pristopiti reševanju, če nismo prepričani, da je električni tok izklopljen in ni nevarnosti, da bi se poškodovali tudi reševalci.

28. Na kaj moramo paziti pri oskrbi ponesrečenca pri katerem sumimo na poškodbo hrbtenice? - ZNATI PRIKAZATI TUDI PRAKTIČNO PRENOS TAKEGA POŠKODOVANCA! Vsa naša pozornost mora biti posvečena temu, da nebi z nepravilnim premikanjem in prenašanjem ponesrečenca poslabšali ali celo povzročili poškodbo hrbtenjače in s tem povzročili invalidnost osebe. Prav zaradi tega je zelo pomembno, da obvladamo omenjene tehnike (prenos z najmanj štirimi reševalci, poškodovanec naj leži na ravni in trdi podlagi...).

29. Kaj naredimo, če se nekdo polije z lugom ali kislino? Kislino ali lug najprej obrišemo (popivnamo!) s suhim blagom ali vato. Če je snov v suhem stanju (prah) jo skrtačimo. Pri tem je ne smemo razmazati po koži ali si še sami opeči prstov. Nato speremo rano z obilnimi količinami vode. Nato kožo posušimo s sterilno gazo ter opeklinsko rano sterilno obvežemo ter opečeni ud imobiliziramo. Vse kemične opeklino mora čimprej videti zdravnik!