

Ghidul

salvatorului
de prim ajutor



Mai bine previi decât să vindec, mai bine eviți accidentele, decât să fii nevoit să tratezi efectele acestora.

Stările de disconfort și leziunile pot apărea în orice moment. În acest caz, ajutorul imediat este cel mai adesea asigurat de cei din jur, de familie, colegi sau persoanele prezente. Așadar, fiecare trebuie să fie capabil să acorde primul ajutor. Același lucru este valabil și în cazul unor evenimente excepționale, cum ar fi o furtună, o inundație, un cutremur sau în cazul unui atentat.

Pentru a acționa imediat și în mod adecvat în cazul unei situații de urgență este absolut necesară o formare practică, actualizată prin sesiuni regulate de instruire și reîmprospătare a cunoștințelor și competențelor dobândite. În sprijinul acestei formări, Crucea Roșie Română a realizat acest ghid în

domeniul primului ajutor.

Bazat pe cele mai recente recomandări științifice și pe tehnicile cele mai eficiente cunoscute în prezent, validat de experți, acesta descrie procedurile de prim ajutor care trebuie urmate în situații vitale de urgență, în cazul unui accident din viața de zi cu zi sau în timpul dezastrelor.

Vă invităm să-l împărtășiți celor din jur și celor dragi pentru a fi la rândul lor conștienți de manevrele și comportamentele care salvează vieți!

În domeniul sănătății, primul ajutor constituie minimul civic la care fiecare trebuie să adere. Aceste manevre esențiale reprezintă cunoașterea indispensabilă care poate preveni ca viața persoanelor apropiate sau a celor pe care le întâlnim să fie afectată în urma unui accident sau a unei stări de rău.

Un veritabil *vademecum* al primului ajutor, acest ghid va ajuta toți salvatorii, experimentați sau nu, să reacționeze rapid și eficient în situații de urgență. În acest ghid, veți mai găsi un capitol dedicat pregătirii în cazul unor dezastre. Acesta se concentrează asupra reducerii riscurilor, astfel încât să puteți fi pregătiți să faceți față situațiilor excepționale.

A salva o viață se învață și se uită. Acesta este motivul pentru care vă invităm să recitiți în mod regulat manevrele descrise în acest ghid și, dacă este necesar, să reveniți cu regularitate în structurile noastre locale, astfel încât formatorii noștri să vă poată ajuta să vă reamintiți aceste manevre, menite să devină adevărate reflexe.

Acest ghid a fost realizat conform recomandărilor internaționale de prim ajutor adoptate de Federația Internațională a Societăților de Cruce Roșie și Semilună Roșie.

Contăm pe dvs.!



Vă invităm să descoperiți modulele noastre de formare la distanță disponibile gratuit pe site-ul nostru (www.crucearosie.ro) sau în aplicația noastră mobilă (**Aplicația care salvează**).

7

PRIN CI PII

Umanitate
Imparțialitate
Neutralitate
Independență
Voluntariat
Unitate
Universalitate

CELE ȘAPTE PRINCIPII FUNDAMENTALE SUNT
INSPIRATE DIRECT DIN OPERA FONDATORULUI
CRUCII ROȘII, HENRY DUNANT. ELE STABILESC
VALORILE ESENȚIALE, ORGANIZAREA INTERNĂ,
PRINCIPIILE DE ACȚIUNE ȘI NATURA SPECIALĂ A
MIȘCĂRII CRUCEA ROȘIE – SEMILUNA ROȘIE. ELE
AU FOST PROCLAMATE LA CEA DE-A XX-A
CONFERINȚĂ INTERNAȚIONALĂ A CRUCII ROȘII,
CARE A AVUT LOC LA VIENĂ ÎN 1965.



CUPRINS

1	Principii de bază	9	8	Victima se plânge de stare de disconfort	75
2	Cum ne pregătim pentru o situație excepțională	13	9	Victima prezintă o rană	83
3	Primul ajutor în patru pași	27	10	Victima prezintă o arsură	89
4	Victima se sufocă	35	11	Traumatism cranian, cervical sau dorsal	93
5	Victima sângerează abundent	43	12	Fracturi, leziuni musculare sau articulare	97
6	Victima și-a pierdut conștiența și respiră	49	13	Ajutorul emoțional	101
7	Victima și-a pierdut conștiența și nu respiră	59			



PRINCIPII DE BAZĂ

Când sunteți în fața unei persoane sau sunteți în acțiune, ați putea simți emoții neplăcute (tristețe, mânie, sentiment de neputință).
A oferi sprijin psihologic victimei, fără a vă pune în pericol, face parte din principiile de bază ale primului ajutor.

CUM SĂ FACEȚI FAȚĂ STRESULUI

➔ Când trebuie să acordați primul ajutor unei persoane aflate în dificultate, este posibil să fiți stresat, este o reacție normală. Pentru a vă păstra calmul, a spune ceea ce simțiți vă permite să vă detașați de situație. A acționa fără a vă grăbi și fără a vă pune în pericol (a se vedea capitolul 2) vă va ajuta în a oferi în mod adecvat primul ajutor.



Credit către: Manon LECART

➔ Deseori, salvatorii de prim ajutor au dificultăți în a-și reveni după o intervenție efectuată în situații de urgență.

Dacă este și cazul dvs., vorbiți cu prietenii, cu familia sau cu alți salvatori.

Dacă dificultățile persistă mai mult de o lună, de exemplu nu puteți dormi, aveți coșmaruri, sunteți neliniștit(ă), nu puteți ieși din casă, nu ezitați să contactați medicul.



Credit către: Manon LECART

ACORDAȚI SPRIJIN PSIHOLOGIC ȘI AJUTOR PRACTIC VICTIMEI

➔ Prezentați-vă victimei cu o atitudine binevoitoare, fără idei preconcepute. Explicați-i ce s-a întâmplat și ce se va întâmpla. Ascultați-o, liniștiți-o răspunzându-i la întrebări, dacă este nevoie, și cereți-i să coopereze. Cuvintele folosite (simple, ușor de înțeles, fraze scurte) și tonul folosit (neutru și binevoitor) sunt importante. Această atitudine de susținere poate contribui la eficiența eventualelor măsuri de prim ajutor.

➔ Dacă este posibil, oferiți victimei ajutor practic.

EVITAȚI ORICE CONTAMINARE

➔ În cazul unei răni sau arsuri, este absolut importantă minimizarea riscului de transmitere a infecției. Pentru aceasta, încercați să nu intrați în contact cu sângele sau cu un fluid corporal al victimei. Protejați-vă mâinile cu mănuși de unică folosință sau, în lipsa acestora, cu pungi de plastic și fiți atenți dacă trebuie să utilizați obiecte ascuțite.



Credit către: Manon LECART



Credit către: Manon LECART

➔ Spălați-vă mâinile regulat cu apă și săpun lichid, dacă este posibil, atât înainte, cât și după acordarea primului ajutor. În absența apei, utilizați o soluție hidroalcoolică.

De reținut

Tehnica de resuscitare prin ventilație artificială (gură la gură) prezintă riscuri extrem de reduse de contaminare pentru salvatori. Totuși, în timpul unei pandemii, este necesar să respectați recomandările științifice.



REDUCEȚI RISCURILE. CUM NE PREGĂTIM PENTRU O SITUAȚIE EXCEPȚIONALĂ?

Oricine poate fi victima unei situații excepționale. Prin urmare, este esențial să știm ce trebuie să facem în cazul unei situații neprevăzute pentru noi și pentru cei din jur.

CUM SĂ ACȚIONĂM ➡



Ce trebuie să faceți pentru a vă pregăti în cazul unui dezastru ?



1

Verificați

dacă sunteți într-o zonă de risc (zonă inundabilă, zonă industrială cu risc etc).



2

Securizați-vă

casa: puneți cât mai multe lucruri departe de sursele de apă, organizați-vă izolarea și planificați ieșiri de urgență.



3

Afișați

numerele de telefon indispensabile (112, cel al medicului curant și al membrilor familiei).



4

Pregătiți

trusa de prim ajutor și trusa pentru dezastru.



5

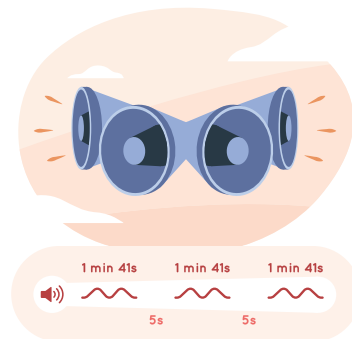
Verificați-vă

asigurările: vă protejează suficient pe dvs., pe cei apropiați și pe cei din locuința dvs.?



Semnale naționale de alarmare și de încetare a alarmei

Semnalul național de alertă anunță un pericol iminent (nor toxic, tornadă ș.a.). Produs de sirene, acesta constă într-un sunet compus din 5 impulsuri a 16 secunde fiecare cu pauză de 10 secunde între ele, ceea ce îl deosebește clar de un sunet de avertizare (precum cel al pompierilor, care este mult mai scurt).



Credit către: Manon LECART

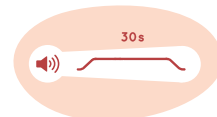
ÎN CAZUL EMITERII SEMNALULUI NAȚIONAL DE ALERTĂ, ESTE ABSOLUT NECESAR SĂ RESPECTAȚI URMĂTOARELE INSTRUCȚIUNI:

- ➔ Puneți-vă la adăpost într-o locație cât mai ermetică cu uși și ferestre închise. Astupați crăpăturile de la uși, ferestre și gurile de aerisire cu cârpe umede sau o bandă adezivă, pentru a fi izolați de aerul de afară.
- ➔ Opriți ventilația, aerul condiționat și încălzirea.
- ➔ Atenție, mașina nu este un adăpost! Leșiți din ea și refugiați-vă în cea mai apropiată locație.
- ➔ În cazul în care curentul nu este oprit, uitați-vă la televizor (TVR sau unul dintre canalele naționale de știri). În caz contrar, ascultați radioul (canalul Radio România Actualități) pe un dispozitiv alimentat la baterii și urmați instrucțiunile.
- ➔ Nu mergeți la școală după copii, ei sunt protejați și în siguranță.

- ➔ Nu generați flăcări, opriți alimentarea cu gaz, nu fumați și nu acționați întrerupătoarele, pentru că rămâne risc de explozie.
- ➔ Nu telefonați, pentru a nu aglomera rețeaua. Aceasta trebuie să rămână liberă pentru serviciile de urgență.
- ➔ Asigurați-vă că cei din jurul dvs. respectă aceste instrucțiuni. Vă vor putea fi date instrucțiuni suplimentare prin portavoce.



Semnalul național de încetare a alarmei, un sunet de sirenă de aceeași intensitate și cu o durată de două minute, anunță încetarea pericolului.



Credit către: Manon LECART



Ro-Alert: Dispozitivul de alertare a populației române

RO-Alert este un sistem de alertă a populației care permite transmiterea de notificări pe telefoanele mobile ale persoanelor prezente într-o zonă afectată de un incident major.

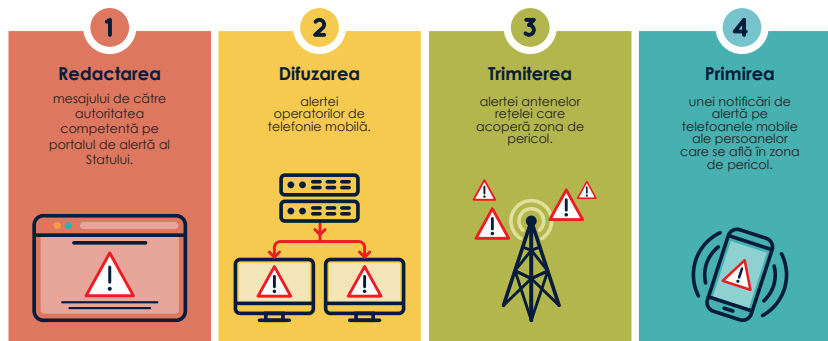
Dezvoltat de Ministerul Afacerilor Interne, prin Inspectoratul General pentru Situații de Urgență, acest dispozitiv este operațional pe întreg teritoriul național.

Dacă vă aflați într-o zonă care se confruntă cu o amenințare sau un pericol grav, veți primi o notificare însoțită de un semnal sonor specific și de o vibrație, chiar dacă telefonul dvs. mobil se află în modul silențios.

În schimb, nu îl veți primi dacă smartphone-ul dvs. este în modul avion sau este închis.

Dispozitivul RO-Alert

Alertă și protecție





Principii de supraviețuire

Pentru a vă pregăti de un dezastru, este absolut necesar să cunoașteți cele **cinci principii** fundamentale pentru a supraviețui în orice împrejurare.



1. AUTOÎNGRIJIRE

➔ **Pentru a supraviețui** unei situații excepționale, este important să fiți perfect sănătos. Pentru aceasta, trebuie să vă îngrijiți orice rană susceptibilă de a vă reduce mobilitatea, sau posibilitatea de a vă semnaliza poziția și de a acorda primul ajutor.

➔ **În sfârșit**, nu uitați că toate persoanele din familia dvs. care necesită un tratament de lungă durată (astm, diabet ș.a.) trebuie să fie în posesia acestui tratament, pentru a nu transforma o problemă cronică într-o situație de urgență.



2. PROTEJAȚI-VĂ

Chiar dacă nu sunteți rănit în timpul producerii unui dezastru, nu înseamnă că trebuie să uitați de agresiunile ulterioare ce ar putea să apară (căldură, frig, umiditate).

➔ **Așadar:**

- faceți inventarul a tot ceea ce vă poate servi pentru a supraviețui cât timp așteptați

sosirea echipelor de salvare;

- alegeți, dacă este posibil, un adăpost, un loc adecvat pentru a vă proteja.

➔ **Acest adăpost trebuie să fie rezistent confortabil și să asigure izolarea:**

- de condițiile meteorologice nefavorabile;
- de mediul înconjurător, dacă motivele de siguranță o impun.

➔ **Pentru a vă proteja**, trebuie, de asemenea, să vă echipați cu o ținută vestimentară adecvată: fes, ochelari, mănuși, bocanci sau încălțăminte de drumeție.



3. SEMNALAȚI-VĂ POZIȚIA

În timpul unui dezastru, când mijloacele de alertă tradiționale de urgență sunt de obicei nefuncționale (fără rețea de telefonie sau internet, fără curent electric) și serviciile de urgență pot fi la rândul lor afectate, este necesar să vă puteți semnaliza poziția pentru a fi reparați de echipele de salvare.

➔ **În acest sens**, pregătiți un fluier, un banner de urgență, un băț luminos sau o lampă cu fascicul.



4. HIDRATAȚI-VĂ

➔ **A vă hidrata este vital.** Nu așteptați să vă fie sete pentru a bea, ci beți regulat și sistematic. Dacă rezervele de apă sunt suficiente, beți din prima zi în doze mici și fiți conștient(ă) că puteți supraviețui cu mai puțin de o jumătate de litru de apă pe zi, timp de mai multe zile, chiar săptămâni. Nu înghițiți altceva decât apă (fără băuturi dulci sau alcool).



5. MÂNCĂȚI

➔ **A mânca nu este cel mai important aspect**, pentru că puteți rezista săptămâni întregi fără a mânca. Cu toate acestea, dacă aveți alimente la îndemână, mâncați regulat pentru a vă asigura suficientă energie.



Plan familial de urgență

Elaborarea unui plan familial de urgență este esențial pentru a vă pregăti familia să facă față unui accident, indiferent dacă este limitat la mediul nostru de viață zilnic sau, excepțional, dacă este vorba despre un dezastru.

Identificați

cu membrii familiei dvs. toate ieșirile posibile din casă.

Identificați

un loc de întâlnire în cazul evacuării din casă.

Verificați

ca fiecare membru al familiei dvs. să cunoască numele și numerele de telefon ale uneia sau două persoane din afara regiunii dvs., pentru a le putea contacta în cazul în care dezastrul vă separă.

Arătați

fiecărui membru al familiei dvs. cum și de unde se întrerupe alimentarea cu apă, gaz și energie.

Pregătiți

o trusă de prim ajutor pentru a face față accidentelor cotidiene și o trusă de dezastru, pentru a fi autonomi timp de cel puțin 48 de ore. Luați în considerare o rezervă de apă și mâncare.

Dacă aveți copii la școală,

învățați-i despre planul de urgență al școlii. Transmiteți conducerii școlii coordonatele contactelor dvs. de urgență.

Verificați

dacă polița dvs. de asigurare vă protejează adecvat familia.

Asigurați-vă că

să aveți bani numerar în caz de nevoie.



Credit către: Manon LECART



Trusa pentru dezastre

TRUSA PENTRU DEZASTRE



➔ Mănuși de manipulare

➔ Cuțit multifuncțional și cutter

➔ Pătură

➔ Lumânare

➔ Chibrituri impermeabile

➔ Brichetă

➔ Lanternă cu dinam

➔ Băț luminos

➔ Radio cu baterii sau dinam

➔ Trusă de igienă (hârtie igienică, șervețele dezinfectante)

➔ Saci menajeri

➔ Fluier

➔ Bandă delimitare

➔ Lanternă frontală

Credit către: Manon LECART



Trusa pentru dezastre permite supraviețuirea dvs. și a familiei dvs. în primele 24 de ore după un dezastru. Nu uitați să adăugați apă și rația de alimente în cantitate suficientă.



Cutremure

ÎN TIMPUL LOR

- Păstrați-vă calmul, nu fugiți în timpul cutremurului: căderile de obiecte sunt periculoase.
- Dacă sunteți în interior, rămâneți acolo. Adăpostiți-vă într-un loc sigur: sub o mobilă solidă sau la colțul unui perete. Îndepărtați-vă și întoarceți-vă cu spatele către ferestre și oglinzi.
- Dacă sunteți afară, rămâneți acolo. Îndepărtați-vă de casele și imobilele care se pot prăbuși.
- Dacă sunteți la volan: opriți vehiculul la distanță de orice riscă să cadă și nu coborâți decât la finalul cutremurului. Îndepărtați-vă de poduri și clădiri.



Credit către: Manon LECART

DUPĂ

- Nu utilizați telefonul, pentru a nu participa la aglomerarea rețelei.
- Atenție la replici, pot avea loc și alte cutremure.
- Ascultați radioul sau uitați-vă la televizor, pentru a afla instrucțiunile de siguranță.
- Închideți robinetul de apă și gaz și deschideți ferestrele și ușile în cazul unei scurgeri de gaz.
- Evacuați clădirile fără a utiliza liftul.
- Îndreptați-vă spre un spațiu liber sau alăturați-vă unui punct de regroupare.
- Luați cu dvs. documente personale, haine adecvate și medicamentele indispensabile.
- În stradă, mergeți pe mijlocul șoselei, fiind atent la tot ceea ce ar putea să cadă.
- Evitați zonele de coastă (riscuri de apariție a valurilor).



Furtuni, tornade și cicloane

ÎNAINTE

- Informați-vă de la buletinele meteo (TV, radio, internet).
- Nu lăsați nimic afară, băgați în casă toate obiectele ce pot fi luate de vânt.
- Asigurați o rezervă de apă potabilă și alimente.
- Asigurați o sursă de iluminat de urgență și consolidați ușile și ferestrele locuinței dvs. cu panouri din lemn bătute în cuie sau cu obloane.
- Protejați ferestrele cu ajutorul unor placaje montate la exterior.
- Închideți animalele domestice.
- Umpleți rezervorul de combustibil al vehiculului și mutați-l într-un loc sigur.



Credit către: Manon LECART

ÎN TIMPUL

- Rămâneți acasă în măsura posibilităților. Respectați instrucțiunile de siguranță.
- Semnalați apropiărilor dvs. eventuala plecare a dvs. și destinația acesteia.
- Fiți pregătit să părăsiți casa dacă este nevoie. Respectați ordinul de evacuare.
- Ascultați informațiile.
- Debransați toate aparatele electrice, opriți alimentarea cu energie.
- Evitați apelurile telefonice.

DUPĂ

- Asigurați-vă că totul este bine pentru dvs. și familie.
- Asigurați-vă, de asemenea, că vecinii dvs. nu au nevoie de ajutor.
- Nu mergeți în zonele afectate.
- Nu vă apropiați de firele electrice căzute.
- Faceți turul casei, pentru a evalua daunele.
- Fiți atent la căderile de obiecte (țiglă etc.).
- Asigurați-vă că apa este potabilă. În acest sens, ascultați radioul care va transmite, de asemenea, toate celelalte instrucțiuni de respectat.



Inundații

ÎNAINTE

- Informați-vă despre evoluția apelor în creștere și despre instrucțiunile de siguranță (radio, televizor, mesaj al autorităților publice).
- Protejați documentele și obiectele prețioase de contactul cu apa.
- Faceți o rezervă de apă potabilă și de alimente care nu au nevoie de refrigerare.
- Asigurați instalații de iluminat de urgență.



Credit către: Manon LECART

ÎN TIMPUL

- Închideți ușile și ferestrele, încercați să blocați toate deschiderile joase ale casei dvs. (uși și ferestre situate la subsol).
- Opriți gazul și electricitatea înainte de a ajunge apa la acestea.
- Urcați la etaj sau, dacă este nevoie, pe acoperiș.
- Ascultați radioul pentru a afla instrucțiunile de siguranță.
- Limitați deplasările, semnalați apropiaților plecarea și destinația dvs.
- Urmați instrucțiunile de siguranță.
- Nu traversați niciodată o zona inundată, pe jos sau cu mașina.
- Nu vă apropiați de firele electrice căzute.
- Fiți pregătit să evacuați casa dacă este necesar sau la cererea autorităților.

DUPĂ

- Fiți atent când intrați în casă.
- În zonele inundate, opriți curentul de la tabloul electric de distribuție, dacă nu a fost deja întrerupt.
- Aerisiți și dezinfectați camerele.
- Încălziți-vă imediat ce condițiile de siguranță o permit.
- Asigurați-vă că apa este potabilă. Tratați apa de la robinet, cu excepția cazului în care se specifică altfel în mod oficial.



Atacuri teroriste

DACĂ VĂ AFLAȚI ÎNTR-O LOCAȚIE UNDE ARE LOC UN ATAC TERRORIST

- Încercați să fugiți, îndepărtați-vă de pericol fără a vă expune și aplecați-vă pentru a vă pune la adăpost.
- Dacă este posibil, ajutați celelalte persoane să fugă și nu intrați în zona de pericol.
- Dacă nu puteți fugi, ascundeți-vă.
- Închideți-vă și baricadați-vă, stingeți luminile și opriți sunetul aparatelor. Închideți soneria și vibrația telefonului.
- Îndepărtați-vă de spațiile deschise și întindeți-vă pe jos, dacă nu, adăpostiți-vă în spatele unui obstacol solid, al unui perete, stâlp sau vehicul.



Credit către: Manon LECART

IMEDIAT CE SUNTEȚI ÎN SIGURANȚĂ

- **Alertați forțele de ordine (112)** și ascultați ce vi se spune. Indicați-le locul exact, numărul și descrierea atacatorilor, tipul de armă utilizat, numărul estimat al victimelor. Aceste informații pot salva numeroase vieți.
- Dacă este posibil, **ajutați răniții**.
- Odată ajunse forțele de ordine, apropiați-vă de ele fără a alerga, cu mâinile ridicate, palmele deschise și la vedere, fără a face mișcări bruște.



Atentate chimice

DACĂ VĂ AFLAȚI LA LOCUL UNUI ATENTAT SAU ACCIDENT DE ORIGINE CHIMICĂ

- Protejați-vă cât mai mult posibil ochii, nasul, gura și părțile descoperite ale corpului, cu șervețele umede, dacă este posibil.
- Îndepărtați-vă de locul atentatului sau al accidentului, dar fără a alerga, pentru a nu vă crește frecvența cardiacă și respiratorie.
- Rămâneți în apropierea zonei, pentru a fi îngrijit de echipele de prim ajutor care vor veni la dvs.
- Nu telefonați, pentru a nu supraîncărca rețeaua de telefonie.

DACĂ SUNTEȚI STROPIT DE UN LICHID SAU PULBERE DINTR-O SCRISOARE SAU COLET

- Puneți pachetul într-un sac din plastic, manevrându-l cu mare grijă. Închideți sacul cât mai ermetic posibil.



Credit către: Manon LECART

- Opriți imediat ventilația.
- Anunțați echipele de urgență și urmați-le instrucțiunile.
- Închideți ieșirile și evacuați locul.
- Dezbrăcați-vă, puneți hainele într-un sac din plastic și închideți-l.
- Spălați-vă părțile corpului care au fost în contact cu pulberea sau lichidul.
- Nu beți, nu mâncați, nu fumați, nu atingeți alte persoane.
- Așteptați sosirea echipelor de urgență.



Perioadele epidemice

În contextul unei epidemii și pentru a lupta împotriva transmiterii bolilor infecto-contagioase, serviciile de stat pot transmite informații generale despre punerea în aplicare a unor măsuri specifice. Este și cazul combaterii epidemiei de Covid-19 din 2021 și 2022.

În acest caz, este important să respectați măsurile de distanțare fizică.



Credit către: Manon LECART

Măsurile destinate să limiteze propagarea unei boli infecto-contagioase, mai ales prin transmitere respiratorie sau prin contact direct, sunt:

- spălați-vă mâinile regulat sau utilizați o soluție hidroalcoolică;
- tușiți sau strănuțați în cot sau într-o batistă;
- suflați nasul într-o batistă de unică folosință, apoi aruncați-o;
- evitați atingerea feței;
- respectați o distanță de cel puțin un metru față de ceilalți;
- salutați fără a strânge mâna și nu vă îmbrățișați.

În completarea acestor măsuri, purtați masca atunci când distanța de un metru nu poate fi respectată.



PRIMUL AJUTOR ÎN PATRU ETAPE

Indiferent de situația de urgență, este importantă
aprecierea corectă a situației și realizarea manevrelor
adecvate de prim ajutor.

CUM SĂ ACȚIONĂM ➔

1

SECURIZAȚI LOCUL ACCIDENTULUI ȘI PERSOANELE IMPLICATE

- ➔ Evaluați condițiile de siguranță și verificați dacă există pericole suplimentare (trafic, incendiu, electricitate ș.a.)
- ➔ Apropiați-vă de locul accidentului numai dacă nu există riscuri pentru dvs. În măsura în care este posibil, asigurați siguranța victimelor și a celorlalte persoane prezente.
- ➔ Dacă situația este periculoasă și nu puteți acționa fără să vă asumați riscuri, anunțați serviciile de urgență. Stabiliți un perimetru de securitate în jurul locului accidentului în timp ce așteptați sosirea ajutoarelor.

2

EVALUAȚI STAREA VICTIMEI

- ➔ Prezentați-vă, ascultați problemele victimei și explicați-i ce veți face pentru a o liniști. Verificați dacă este conștientă și respiră normal (alterarea stării de conștiență sau a respirației poate pune viața în pericol).

3

CEREȚI AJUTORUL

Dacă aveți nevoie de ajutor, anunțați serviciile de urgență:

- ➔ **La 112** : numărul unic de apel pentru urgențe pe teritoriul european (Ambulanță, SMURD, Poliție, Pompieri, Jandarmerie, Salvamont).
- ➔ **La 113** : numărul apelului de urgență pentru persoanele cu dificultăți de auz sau vorbire.
Număr unic național accesibil prin SMS. Persoanele cu dizabilități de auz și/sau vorbire pot să folosească gratuit numărul unic 113 pentru SMS-urile asociate apelurilor de urgență. Acestea pot să folosească numărul 113 doar după o înregistrare prealabilă a propriului număr de telefon în baza de date a Sistemului pentru apeluri de urgență.

Aceste servicii sunt interconectate și gratuite, indiferent de locul și de modalitatea de apel.

De asemenea puteți suna:

- ➔ **La 119** : număr unic de telefon la nivel național pentru cazurile de abuz împotriva copiilor.

Va trebui să furnizați serviciilor de urgență:

- ➔ Numărul de telefon sau terminalul de la care apelați.
- ➔ Numele dvs.
- ➔ Natura problemei (boală, accident, atac terorist).
- ➔ În cazul unei situații cu mai multe victime, precizați numărul victimelor.
- ➔ Locația exactă a evenimentului și posibilele riscuri (incendiu, explozie, alunecări de teren etc.).

De asemenea, va trebui să răspundeți întrebărilor care vă vor fi adresate de serviciile de urgență sau de medic, precum:

- ➔ Numărul persoanelor implicate.
- ➔ Starea fiecărei victime.
- ➔ Primele măsuri luate.

Caz special:

- ➔ Dacă victima prezintă simptome care pot sugera o boală infecțioasă respiratorie (gripă, Covid-19 etc.);
- ➔ Dacă victima prezintă semne precum tuse și febră sau orice alt simptom gripal fără semne de suferință vitală, cereți victimei sau însoțitorilor săi:
 - să sune medicul curant. Acesta va putea efectua eventual o teleconsultație;
 - să respecte măsurile de distanțarea fizică.
- ➔ Dacă victima are dificultăți de respirație în repaus sau la efort, sau prezintă semnele unei urgențe care îi pune viața în pericol, sunați la 112.

ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR

- ➔ Acordați primul ajutor calm și fără să vă precipitați. Veți găsi procedurile pe care trebuie să le urmați în capitolele următoare.
- ➔ Urmați instrucțiunile date de serviciile de urgență.
- ➔ În funcție de caz, serviciile de urgență vă pot îndruma prin telefon pentru acordarea primului ajutor.

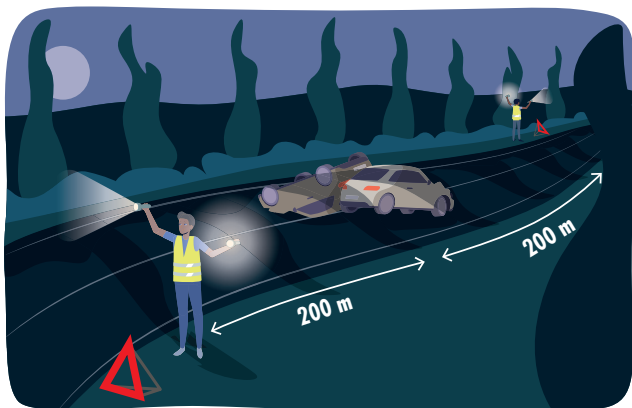


Ce trebuie să faceți în cazul unui accident de circulație?

- ➔ Respectați întotdeauna codul rutier.
- ➔ Când vă apropiați cu autovehiculul de locul accidentului, aprindeți luminile de avarie și încetiniți ușor.
- ➔ Parcați autovehiculul după locul accidentului într-un loc sigur.
- ➔ Îmbrăcați vesta reflectorizantă. Cereți ocupanților vehiculului dvs. să coboare și să se așeze în spatele parapeților de siguranță, dacă există.



Credit către: Manon LECART



Credit către: Manon LECART

- ➔ Poziționați semnalizarea la 150 - 200 m înainte și după locul accidentului utilizând:
 - Triunghiuri de avertizare;
 - Martori echipați dacă este posibil cu vestă reflectorizantă.
- ➔ În măsura posibilităților, stabiliți autovehiculul accidentat, activând frâna de mână.



Nu traversați niciodată autostrada sau o bandă rapidă pe jos.

Luați toate măsurile preventive împotriva incendiului:

- ➔ Întrerupeți contactul autovehiculelor implicate în accident.
- ➔ În cazul unui incendiu la compartimentul motor, utilizați extingtorul.
- ➔ Cereți persoanelor să nu fumeze în preajma accidentului.



Credit către: Manon LECART

?

Ce trebuie să faceți în caz de incendiu al unei locuințe?

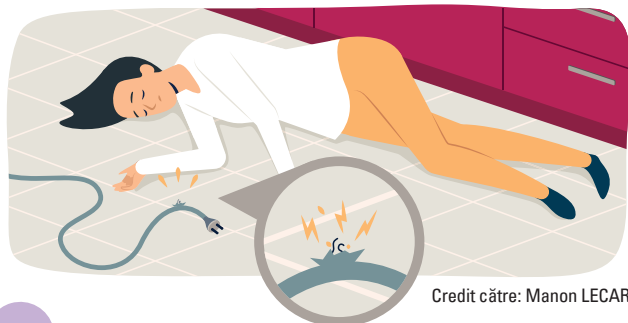
- ➔ Încercați să anunțați toate persoanele care se află în pericol, fără a vă expune riscurilor. Dacă o puteți face în deplină siguranță, ajutați celelalte persoane la evacuarea imobilului.
- ➔ Nu intrați niciodată într-o locație incendiată. Îndepărtați-vă de locul incendiului și delimitați un perimetru de securitate.
- ➔ Dacă vă aflați într-un imobil care se află în incendiu, părăsiți-l imediat, închideți ușile în spatele dvs. pentru ca focul să nu se extindă și nu utilizați lifturile. Nu intrați niciodată într-o încăpere în care este fum.



Credit către: Manon LECART

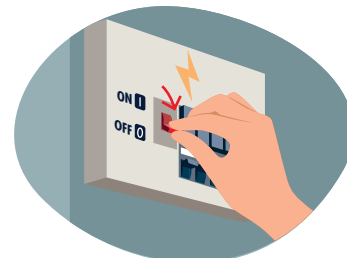
?

Ce trebuie să faceți în cazul unui accident casnic electric?



Credit către: Manon LECART

- ➔ Luați în considerare că toate cablurile sunt sub tensiune. Nu atingeți victima dacă este în contact cu o sursă electrică. Nu uitați că lichidele și obiectele care o ating pot fi bune conducătoare de energie.
- ➔ Oprii curentul electric. Dacă nu este posibil, așteptați echipele de salvare.



Credit către: Manon LECART



Tehnica › Eliberarea de urgență a unei victime



Credit către: Manon LECART

- ➔ În general, o victimă nu trebuie deplasată. Cu toate acestea, ați putea fi pus în situația de a muta o persoană spre locul sigur cel mai apropiat, în cazul unui pericol real, vital, imediat sau incontrollabil.
- ➔ Dacă victima este conștientă, cereți-i să coopereze.
- ➔ Prindeți-o ferm de încheieturi, glezne sau de o haină rezistentă, apoi trageți-o pe jos.



Credit către: Manon LECART

- ➔ Încercați să protejați victima de frig sau căldură. Acoperiți victima cu o geacă, o pătură sau cu folie de supraviețuire. Pentru a proteja o victimă de căldură, faceți umbră cu o vestă, o pătură sau o umbrelă, sau așezați-o în așa fel încât să îi faceți umbră.

VICTIMA SE SUFOCĂ

Copiii se pot sufoca cu corpuri străine. La adulți și chiar la persoane în vârstă, sufocarea apare în general în timpul unei mese, în prezența altor persoane. În orice caz, trebuie să acționați rapid!

CUM ACȚIONĂM ➤



Ce trebuie să faceți dacă victima se sufocă, dar nu răspunde?



1

Victima nu poate răspunde (dă eventual din cap), dar este conștientă.



2

Victima nu poate vorbi, respira sau tuși.
Ea gâfâie sau încearcă să tușească fără a face zgomot.



3

Aplicați 1 până la 5 lovituri pe spatele victimei, între omoplați, până la eliberarea căilor aeriene.



4

Dacă loviturile pe spate nu au efect, faceți 1 până la 5 compresii abdominale (adult, copil) sau toracice la sugari.



5

Dacă nu s-au deblocat căile aeriene, alternați 5 lovituri pe spate și 5 compresii abdominale (adult, copil) sau toracice la sugar.



6

Dacă victima își pierde conștiența, așezați-o ușor jos, pe spate, și anunțați imediat serviciile de urgență, în timp ce inițiați manevrele de resuscitare cardio-pulmonară, alternând 30 de compresii toracice cu 2 ventilații gură la gură.



7

Continuați resuscitarea până ce:

- ajung echipajele de urgență;
- victima își recapătă respirația normală.



Ce trebuie să faceți dacă victima se sufocă, dar răspunde?



1

Victima răspunde întrebării dvs. spunând „mă sufoc”.



2

Victima încă mai poate vorbi, tuși și respira.



3

Încurajați victima să tușească.



4

Așezați victima într-o poziție comodă, cel mai des în poziție șezândă.



5

Cereți o opinie medicală și urmați instrucțiunile date.



6

Stați lângă victimă până ce:

- ajung echipele de urgență și o preiau;
- victima își recapătă respirația normală.



1. Tehnica › Lovituri pe spate, între omoplați (adulți și copii mai mari de un an)



- ➔ Poziționați-vă lateral și puțin în spatele victimei.
- ➔ Înclinați-o spre față în timp ce îi susțineți pieptul cu o mână, ceea ce nu îi va permite obiectului care obstrucționează căile respiratorii să se ducă mai profund pe trahee.
- ➔ Administrați maxim cinci lovituri între omoplați. Fiecare lovitură cu podul palmei deschise are scopul de a provoca un reflex de tuse, pentru a îndepărta obiectul.
- ➔ Observați dacă a fost eliminat sau nu corpul străin. Dacă da, victima își reia respirația, și nu mai este nevoie să îi aplicați alte lovituri pe spate. Dacă nu, efectuați cinci compresii abdominale.

Credit către: Manon LECART



2. Tehnica › Compresii abdominale (adulți și copii mai mari de un an)



Credit către: Manon LECART

Caz special

Dacă loviturile pe spate nu au efect și dacă compresiile la nivel abdominal la un adult sunt imposibile (imposibilitatea de a cuprinde abdomenul), în cazul în care victima este obeză, o femeie însărcinată sau un bolnav la pat, dificil de mobilizat, aplicați compresiile la nivelul toracelui.



- ➔ Poziționați-vă în spatele victimei, în picioare sau în genunchi, dacă este vorba despre un copil, și puneți brațele în jurul părții superioare a abdomenului său.
- ➔ Înclinați victima spre față.
- ➔ Puneți un pumn închis între buric și capătul inferior al sternului.
- ➔ Mențineți pumnul cu ajutorul celeilalte mâini. Trageți puternic pumnul către dvs. și în sus. Repetați această manevră de maxim cinci ori.

Dacă victima nu se mai sufocă, dar continuă să tușească, are dificultăți de a înghiți sau resimte un disconfort, este posibil ca o parte din obiect să fi rămas pe trahee. Se recomandă consultul unui medic după orice manevră de eliberare a căilor respiratorii, compresiile abdominale putând cauza leziuni interne importante.



3. Tehnica › Lovituri pe spate (sugar și copil mic ce poate fi ținut pe antebrațul salvatorului)



Credit către: Manon LECART

- ➔ Așezați-vă, apoi poziționați sugarul pe antebrațul dvs., cu capul orientat spre sol, în așa fel încât capul să fie mai jos decât toracele și să faciliteze eliminarea corpului străin; mențineți capul cu degetele de o parte și de alta a maxilarului inferior, fără a apăsa pe gât.



Credit către: Manon LECART

- ➔ Administrați 1 până la 5 lovituri pe spate, între omoplați, cu podul palmei deschise.
- ➔ Observați dacă a fost eliminat sau nu corpul străin. Dacă da, sugarul își reia respirația și plânge.



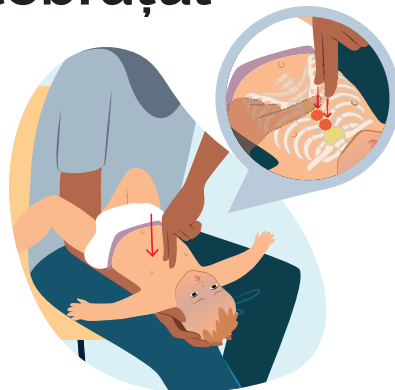
4. Tehnica > Compresii toracice (sugar și copil mic care poate fi ținut pe antebrațul salvatorului)



Credit către: Manon LECART

- ➔ Puneți unul dintre antebrațele dvs. pe spatele sugarului, cu palma menținându-i capul și celălalt antebraț pe piept, susținându-i maxilarul inferior. Sugarul este așezat astfel între cele două antebrațe și cele două palme ale dvs.
- ➔ Întoarceți-l pe spate, menținându-l în același timp ferm. Așezați-l cu capul în jos pe antebrațul și pe coapsa dvs., susținându-i capul în căușul palmelor.

- ➔ Așezați vârfurile a două degete ale unei mâini în mijlocul pieptului sugarului, pe jumătatea inferioară a sternului, unul din degete deasupra punctului inferior al sternului.
- ➔ Efectuați 1 până la 5 compresii succesive de maxim 4 – 5 cm (sau o treime din adâncimea pieptului).



Credit către: Manon LECART

După administrarea a cinci lovituri pe spatele sugarului și cinci compresii toracice, verificați dacă nu se află în gură corpul străin.

Dacă este vizibil și accesibil, îndepărtați-l delicat. Vorbiți permanent cu sugarul pentru a-l calma.

Dacă nu a fost eliminat corpul străin:

- cereți persoanelor din jur să apeleze serviciile de urgență;
- alternați loviturile pe spate și compresiile toracice;
- dacă sugarul își pierde conștiența, începeți imediat o resuscitare cardio-pulmonară prin 15 compresii toracice urmate de 2 ventilații gură la gură.

VICTIMA SÂNGEREAZĂ ABUNDENT

Când sângele țâșnește sau curge în mod continuu din rană, trebuie exercitată o presiune directă asupra acesteia, pentru a opri sângerarea.

CUM ACȚIONĂM ➔



Ce trebuie să faceți dacă victima sângerează abundant?



1

Evitați, dacă este posibil, orice contact cu sângele victimei; cereți-i să apese singură pe rană.



2

Dacă nu, exercitați presiune directă pe rană interpunând, dacă este posibil, o bucată de țesătură curată având mâinile protejate (mănuși de unică folosință, pungă de plastic sau șervețele).



3

Așezați victima în poziție orizontală.



4

Cereți unei persoane prezente să anunțe serviciile de urgență.



5

Dacă sunteți singur, înlocuiți mâna cu care apăsați cu un pansament compresiv, folosind un bandaj sau un material textil lat, apoi mergeți și anunțați serviciile de urgență. Acest pansament compresiv poate înlocui presiunea manuală numai dacă s-a oprit sângerarea. El este utilizat pentru a elibera salvatorul de prim ajutor sau dacă victima nu poate apăsa singură pe rana care sângerează.



6

Continuați compresia pe rană până la sosirea serviciilor de urgență.



7

În cazul imposibilității de a opri sângerarea la nivelul membrului, puneți deasupra răni un garou.



8

Calmați victima și explicați-i ce se petrece.



9

Spălați-vă mâinile după efectuarea acestor măsuri de prim ajutor.



Tehnica › Amplasarea unui pansament compresiv



Credit către: Manon LECART

- ➔ Bandajul elastic sau bandajul textil pus în locul mâinii care efectua compresia trebuie să fie curat și să acopere în totalitate rana care sângerează.
- ➔ Înlocuirea compresiei manuale cu pansament compresiv trebuie efectuată cât mai repede posibil.
- ➔ Bandajul elastic sau bandajul textil aplicate pe comprese trebuie să fie destul de late pentru a acoperi în întregime rana și destul de lungi pentru a înconjura cel puțin de două ori membrul rănit.



Credit către: Manon LECART

- ➔ Pansamentul compresiv trebuie să fie suficient de strâns pentru a presa locul care sângerează și a evita ca sângerea să nu repornească.
- ➔ Dacă pansamentul compresiv nu oprește în totalitate hemoragia, reluați compresia manuală peste pansament.
- ➔ Aplicarea unui pansament compresiv este imposibilă atunci când locul care sângerează este situat la nivelul gâtului, capului, toracelui sau abdomenului. În aceste cazuri, mențineți compresia manuală.



Dacă un corp străin este prezent în rană:

- ➔ Anunțați imediat 112 și urmați instrucțiunile date până la sosirea echipelor de urgență.
- ➔ Nu îndepărtați niciodată corpul străin, îndepărtarea lui ar putea agrava starea victimei.

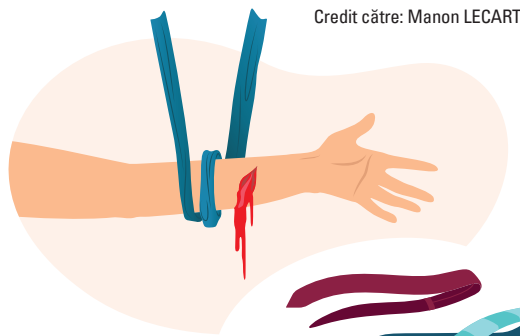


Tehnica > Amplasarea unui garou

- ➔ În cazul unei sângerări abundente la nivelul unui membru, este necesară realizarea unui garou dacă:
 - Compresia manuală este ineficientă;
- ➔ sunteți într-una din situațiile următoare:
 - numeroase victime sau numeroase leziuni,
 - situație de violență colectivă sau război,
 - locuri inaccesibile,
 - corp străin în rană.

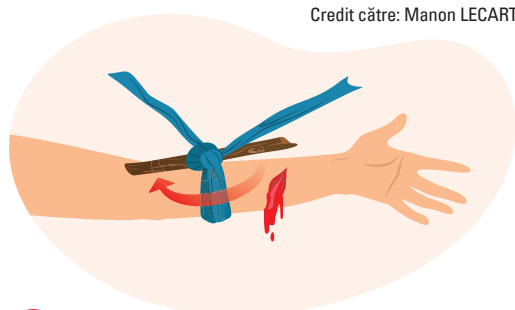


Credit către: Manon LECART



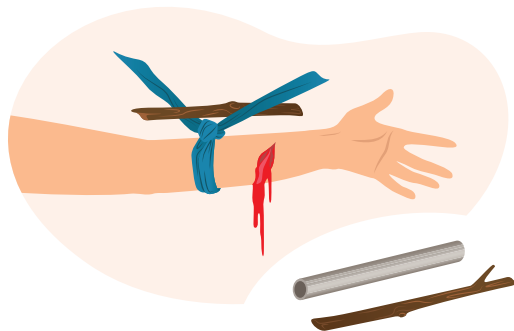
Credit către: Manon LECART

- 1 Legați o bucată de material textil, lejer, improvizat dintr-un fular, cravată etc. Înfășurați de 2 ori, apoi faceți un nod strâns.



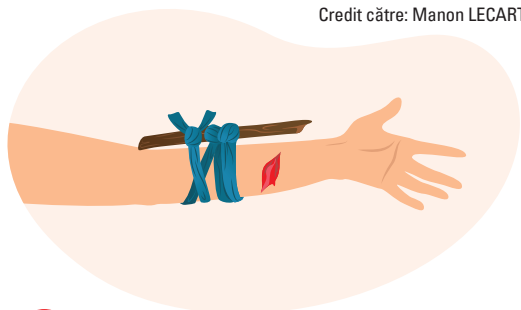
Credit către: Manon LECART

- 3 Învârtiți bara pentru a strânge garoul până la oprirea sângerării, chiar dacă durerea provocată este intensă.



Credit către: Manon LECART

- 2 Așezați o bară solidă (din lemn sau metal) după primul tur, apoi faceți 2 noduri.



Credit către: Manon LECART

- 4 Fixați bara de membru.



NB: În absența unei bare, faceți garoul numai cu bucată de material textil.

După ce ați înfășurat membrul, faceți un nod, strângeți cât mai tare posibil, trăgând pe fiecare extremitate a legăturii și realizați un nod dublu de menținere.

Dacă puteți, utilizați de preferat un turnichet disponibil în comerț. Asigurați-vă că respectați recomandările producătorului.



Credit către: Manon LECART

VICTIMA ȘI-A PIERDUT CONȘTIENȚA ȘI RESPIRĂ

Dacă victima nu vorbește, nu reacționează, nu face nicio mișcare și dacă pieptul său se ridică regulat, este important să mențineți deschise căile respiratorii ale victimei pentru a-i permite să continue să respire normal.

CUM ACȚIONAM ➡

?

Ce trebuie să faceți în situația în care o persoană și-a pierdut conștiența?



1

Verificați dacă victima vorbește și reacționează.



2

Eliberați căile respiratorii.



3

Verificați dacă victima respiră normal.



4

Întoarceți victima pe o parte în poziție laterală de siguranță, dacă nu prezintă traumatisme.



5

Cereți unei persoane să cheme echipele de urgență; mergeți să cereți ajutor dacă sunteți singur.



6

Verificați regulat respirația victimei până la sosirea echipajelor de urgență.



Cele 4 etape de urmat în situația în care o persoană care și-a pierdut conștiența



Credit către: Manon LECART

1

VERIFICAȚI STAREA DE CONȘTIENȚĂ A VICTIMEI

➔ Scuturați ușor umerii victimei.



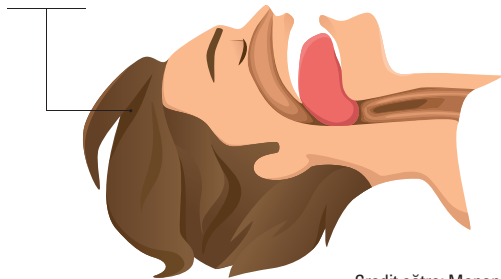
Credit către: Manon LECART

- ➔ Întrebați cu voce tare : « Cum vă simțiți? »
- ➔ Dacă nu reacționează și nu răspunde, așezați-o pe spate.



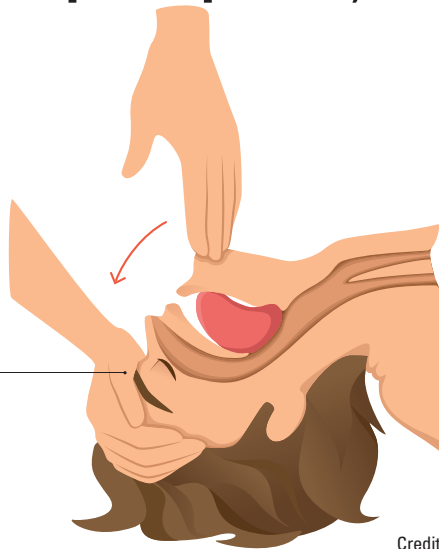
Tehnica > Înclinarea capului spre spate și ridicarea bărbiei

Obstrucția
căilor
respiratorii cu
mușchiul limbii.



Credit către: Manon LECART

Înclinarea
prudentă a
capului spre
spate.



Credit către: Manon LECART

2

ELIBERAȚI CĂILE RESPIRATORII

În cazul pierderii conștienței, mușchii limbii sunt relaxați, ceea ce poate provoca obstrucția căilor respiratorii. Acest risc poate fi îndepărtat înclinând capul victimei spre spate și ridicându-i bărbia.

- ➔ Puneți o mână pe fruntea victimei și poziționați vârfurile degetelor celeilalte mâini sub bărbia victimei, pe partea osoasă.
- ➔ Înclinați-i ușor capul spre spate și ridicați-i bărbia pentru a elibera astfel căile respiratorii.
- ➔ Nu apăsați pe zona moale de sub bărbie, pentru a nu îngreuna respirația.

3**VERIFICAȚI RESPIRAȚIA
VICTIMEI**

- ➔ Verificați dacă pieptul victimei se ridică și coboară regulat.
- ➔ Ascultați zgomotele respirației, apropiind urechea de gura acesteia.
- ➔ Încercați să simțiți suflul respirației sale, punând obrazul aproape de gura acesteia.



Credit către: Manon LECART

4**AȘEZAȚI VICTIMA
ÎN POZIȚIA LATERALĂ
DE SIGURANȚĂ**

Dacă victima și-a pierdut conștiența, dar respiră normal, și dacă nu a suferit traumatisme ale spatelui, așezați-o pe o parte, în poziția laterală de siguranță. Această poziție permite eliberarea căilor respiratorii și împiedică victima să se înece cu propriile secreții (paginile următoare).



Tehnica > Așezarea în poziție laterală de siguranță (PLS)

Dacă victima poartă ochelari,
îndepărtați-i!



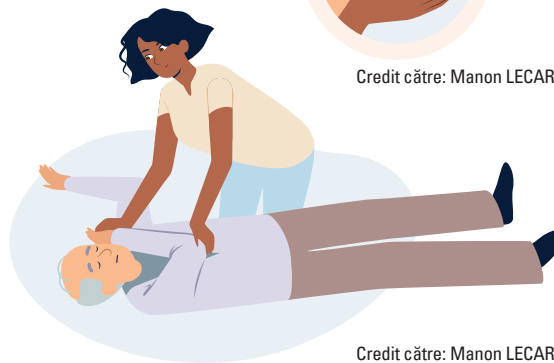
- ➔ Asigurați-vă că picioarele sunt întinse unul lângă altul. Dacă nu, apropiați-le ușor unul de celălalt, în așa fel încât să fie aliniate în axul corpului.
- ➔ Poziționați brațul victimei cât mai aproape de dvs., în unghi drept cu corpul său. Pliati apoi cotul, păstrând în același timp palma întinsă.



Credit către: Manon LECART



Credit către: Manon LECART



Credit către: Manon LECART

- ➔ Puneți-vă în genunchi lângă victimă.
- ➔ Prindeți celălalt braț al victimei cu o mână, puneți dosul palmei sale pe urechea dinspre dvs.

- ➔ Mențineți mâna victimei presată pe urechea sa, palmă pe palmă.
- ➔ Prindeți piciorul cel mai îndepărtat de dvs. cu cealaltă mână, chiar în spatele genunchiului, și ridicați-l, păstrând în același timp talpa pe pământ.
- ➔ Așezați-vă suficient de departe de victimă, la nivelul toracelui acesteia, pentru a o putea întoarce lateral spre dvs., fără a o scăpa.



Credit către: Manon LECART



Credit către: Manon LECART

- ➔ Întoarceți victima, trăgând de picior până ce genunchiul atinge pământul.
- ➔ Scoateți ușor mâna dvs. de sub capul victimei, menținându-i cu cealaltă mână cotul, pentru a nu-i antrena brațul și pentru a evita, astfel, mișcarea capului.



Credit către: Manon LECART

- ➔ Poziționați piciorul de deasupra, în așa fel încât șoldul și genunchiul să fie în unghi drept.

- ➔ Deschideți gura victimei cu o mână, fără a mișca capul, pentru a permite scurgerea lichidelor spre exterior.
- ➔ Cereți unei persoane să cheme serviciile de urgență sau sunați dvs. dacă sunteți singur.
- ➔ Verificați regulat dacă respirația este normală.
- ➔ Protejați-o de căldură, frig sau intemperii.



Credit către: Manon LECART

Cazuri speciale

PENTRU COPIL SAU SUGAR

- Aranjați eventual o pernă mică sau o pătură înfășurată la spate, pentru a-i stabiliza poziția.

ÎN CAZUL UNUI TRAUMATISM

- Nu întoarceți victima, lăsați-o pe spate. Mențineți căile respiratorii libere.
- Cereți unei persoane sau anunțați dvs. serviciile de urgență și respectați-le instrucțiunile.
- Monitorizați periodic respirația victimei până la sosirea echipelor de urgență.
- Protejați-o de căldură, frig sau intemperii.
- În cazul unei victime care nu răspunde, nu reacționează și respiră, după un eveniment a cărui origine nu o cunoașteți, acționați ca în cazul unei victime care prezintă traumatisme.

ÎN CAZUL CONVULSIILOR

- Poziționați victima în poziție laterală de siguranță, după oprirea convulsiilor și doar dacă respiră normal.

ÎN PERIOADE DE PANDEMIE PRECUM COVID-19

- Protejați-vă, dacă este posibil, cu o mască;
- Adresați întrebări victimei și vedeți dacă reacționează, fără a o atinge;
- Evaluați respirația victimei, observând dacă toracele se ridică. Nu înclinați capul victimei spre spate, nu încercați să-i deschideți gura, nu vă aplecați deasupra feței victimei și nu puneți urechea și obrazul deasupra gurii sau nasului victimei.
- Dacă victima nu răspunde și prezintă o respirație normală:
 - Lăsați-o în poziția în care se află;
 - Cereți alertarea sau alertați serviciile de urgență și respectați-le instrucțiunile;
 - Monitorizați constant respirația victimei, urmărind toracele.
- Imediat ce este posibil, spălați-vă bine mâinile cu apă și săpun sau dezinfecțați-vă mâinile cu un gel pe bază de alcool, apoi contactați autoritățile sanitare pentru a vă informa cu privire la ce va trebui să faceți (screening după contactul cu o persoană suspectă sau confirmată cu Covid-19).



VICTIMA ȘI-A PIERDUT CONȘTIENȚA ȘI NU RESPIRĂ

Dacă victima nu vorbește, nu reacționează și nu respiră normal, trebuie aplicate compresii toracice și insuflații

CUM ACȚIONĂM ➡

Ce trebuie să faceți dacă victima nu reacționează și nu respiră normal?



1

Verificați dacă victima nu răspunde și nu respiră sau nu respiră normal.



2

Cereți celor din jur să anunțe serviciile de urgență (112) sau faceți-o singur cu telefonul mobil. Serviciile de urgență vă pot da instrucțiuni pentru a vă ajuta. Dacă aveți difuzor și mai ales dacă sunteți singur, activați-l și începeți imediat resuscitarea cardio-respiratorie în timp ce apălați serviciile de urgență.

Dacă nu aveți telefon sau nu este semnal, părăsiți victima pentru a merge să anunțați, apoi reveniți lângă victimă pentru a continua manevrele de prim ajutor.



3

Verificați dacă aveți la îndemână vreun defibrilator sau dacă o persoană vă poate aduce unul imediat.



4

Începeți prin a efectua 30 de compresii toracice.



5

Aplicați apoi 2 insuflații (ventilații gură la gură).



6

Folosiți defibrilatorul imediat ce este posibil și urmați indicațiile.



7

Alternați 30 de compresii toracice și 2 insuflații (sau urmați indicațiile defibrilatorului).



8

Continuați resuscitarea până ce:

- ajunge personalul calificat, care poate continua resuscitarea;
- victima începe să respire normal.

1

VERIFICAȚI RESPIRAȚIA VICTIMEI



Credit către: Manon LECART

- ➔ Verificați dacă pieptul victimei se ridică și coboară.
- ➔ Apropiați urechea de gura acesteia, pentru a verifica dacă percepeți vreun sunet de respirație.
- ➔ Puneți obrazul aproape de gura

acesteia, pentru a vă asigura că nu este perceptibil vreun suflu.



Nu petreceți mai mult de zece secunde pentru a verifica absența respirației victimei prin cele trei mijloace indicate.

În primele minute

care urmează unui stop cardiac, poate părea că victima respiră foarte slab sau scoate gâfâituri neregulate și zgomotoase. Aceste mișcări reprezintă respirația agonică și nu trebuie confundate cu respirația normală.

În momentul stopului cardiac, pot apărea mișcări sacadate ale victimei, care se aseamănă convulsiilor. Examinați victima imediat după oprirea acestor mișcări. Dacă victima nu răspunde, nu respiră sau prezintă o respirație anormală, începeți resuscitarea cardio-pulmonară.

În orice caz, dacă nu puteți determina dacă victima respiră normal sau dacă victima prezintă convulsii și nu respiră normal, procedați ca atunci când aceasta nu ar mai respira și începeți resuscitarea cardio-pulmonară.

EFFECTUAȚI COMPRESII TORACICE ȘI INSUFLAȚII

Imediat ce inima încetează să mai bată, sângele nu mai circulă în corp. Oxigenul nu mai ajunge la organele vitale și mai ales la creier, care este foarte sensibil la lipsa de oxigen. Celulele cerebrale care nu mai primesc oxigen mor după câteva minute. Așadar, dacă victima este în stop cardiac, este esențial să se înceapă resuscitarea cât mai repede posibil.



! Șansele de supraviețuire după resuscitare sunt slabe. Totuși, numeroase studii științifice au demonstrat că o resuscitare multiplică de două sau de trei ori șansele de supraviețuire, în funcție de rapiditatea intervenției.

Resuscitarea cardio-pulmonară constă în asocierea de compresii toracice și insuflații. Compresiile toracice asigură o cantitate suficientă de sânge la inimă și creier. Insuflațiile permit distribuirea unei cantități suficiente de oxigen în circulația sanguină.

Verificați starea gurii victimei

Dacă toracele victimei nu se ridică după prima insuflație (gură la gură), procedați după cum urmează înainte de a efectua a doua insuflație:

- **deschideți și observați gura victimei;** îndepărtați cu degetele orice obiect ce ar putea obstrucționa căile respiratorii;
- **asigurați-vă** că poziția capului victimei este destul de în spate și bărbia ridicată.



Nu efectuați mai mult de două insuflații la rând între fiecare serie de compresii toracice.

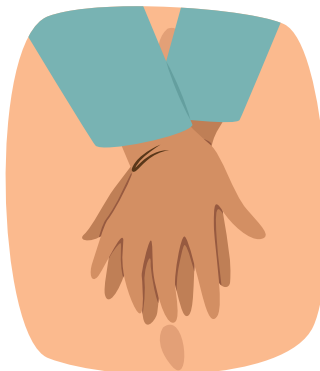


Tehnica › Compresii toracice



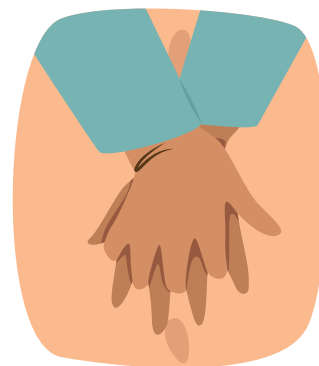
Credit către: Manon LECART

- ➔ Poziționați victima pe spate, dacă este posibil pe o suprafață rigidă, cel mai adesea pe sol.
- ➔ Îngenunchiați lângă victimă.



Credit către: Manon LECART

- ➔ Puneți podul palmei în mijlocul pieptului gol.
- ➔ Puneți podul celeilalte palme peste prima mână.



Credit către: Manon LECART

- ➔ Încrucșați degetele.
- ➔ Nu apăsați pe coaste sau pe partea inferioară a sternului.



Tehnica > Compresii toracice (continuare)

5 la 6
cm
aprox.



Credit către: Manon LECART

- ➔ Poziționați-vă în așa fel încât umerii dvs. să fie chiar deasupra pieptului victimei. Cu brațele întinse, apăsați vertical sternul aproximativ 5-6 cm.
- ➔ După fiecare apăsare, lăsați pieptul victimei să revină la poziția inițială, pentru a pune în mișcare fluxul de sânge către inimă. Nu schimbați poziția mâinilor de pe stern.

30
DE ORI



Credit către: Manon LECART

- ➔ Durata compresiei trebuie să fie egală cu cea a relaxării pieptului.
- ➔ Efectuați 30 de compresii toracice la o frecvență de aproximativ 100 – 120 de compresii pe minut, adică aproximativ 2 compresii pe secundă.
- ➔ Apoi, efectuați două insuflații prin tehnica gură la gură.



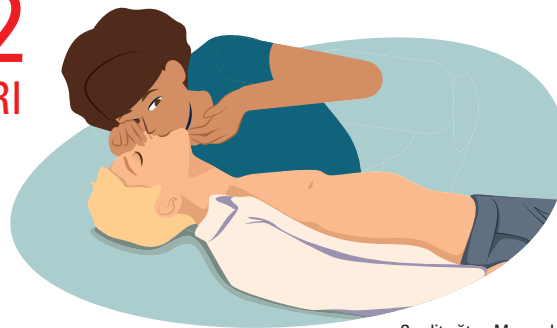
Tehnica › Insuflații prin tehnica gură la gură



Credit către: Manon LECART

- ➔ Aplecați din nou capul victimei spre spate și ridicați-i bărbia.
- ➔ Puneți o mână pe frunte și strângeți-i nările între degetul mare și arătător.
- ➔ Cu cealaltă mână, mențineți-i bărbia în așa fel încât să se deschidă gura.
- ➔ Inspirați normal, aplecați-vă asupra victimei și acoperiți gura victimei complet cu gura dvs.

2
ORI



Credit către: Manon LECART

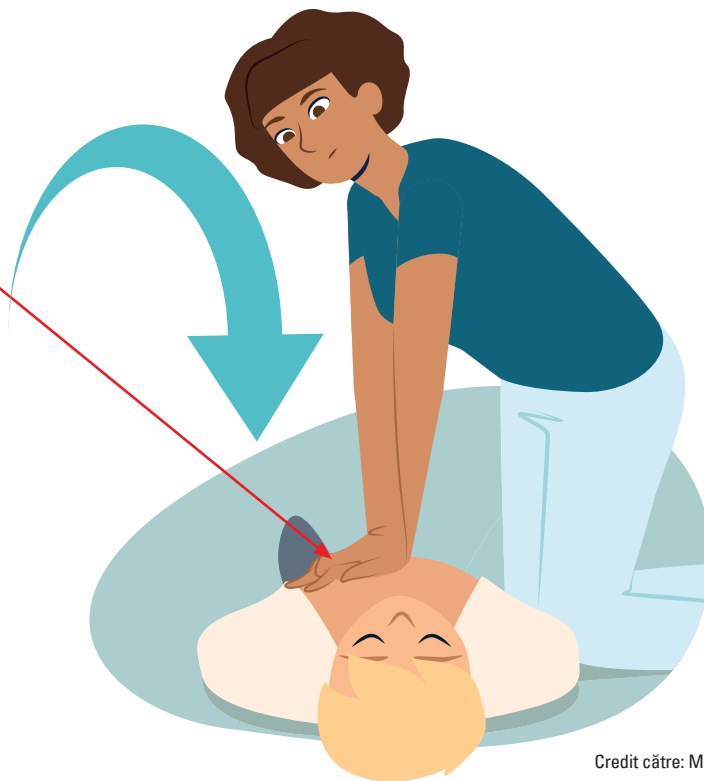
- ➔ Insuflați lent și constant aer în gura victimei, verificând în același timp dacă se produce ridicarea cutiei toracice. Fiecare insuflație trebuie să dureze aproximativ o secundă.
- ➔ Menținând în continuare capul victimei spre spate și bărbia ridicată, îndepărtați-vă ușor pentru a verifica dacă în expir cutia toracică a victimei coboară.
- ➔ Inspirați din nou normal și efectuați respirația gură la gură o secundă.
- ➔ Repoziționați-vă corect mâinile și continuați cu alte 30 de compresii toracice.



Tehnica › Resuscitarea cardio-pulmonară fără insuflații

100 - 120
compresii pe minut
(aproximativ 2 compresii pe secundă)

- ➔ Dacă nu doriți sau nu puteți practica tehnica gură la gură, efectuați numai compresii toracice la un ritm de 100 – 120 compresii pe minut, fără insuflații. În orice caz șansele de viață ale victimei cresc.
- ➔ Totuși, asocierea celor două tehnici rămâne metoda de resuscitare cea mai eficientă.



Credit către: Manon LECART



Resuscitarea cardio-pulmonară în prezența a doi salvatori de prim ajutor

- ➔ Deoarece compresiile toracice sunt manevre foarte oboseitoare, calitatea lor se poate altera în câteva minute, fără ca persoana care le efectuează să fie neapărat conștientă. De asemenea, este de preferat ca mai mulți salvatori de prim ajutor să se înlocuiască pentru a menține eficiența compresiilor.
- ➔ Un prim salvator efectuează resuscitarea timp de două minute (compresii toracice și insuflații).
- ➔ Un al doilea salvator preia ștafeta și continuă resuscitarea în următoarele două minute (compresii toracice și insuflații) și tot așa. Schimbarea salvatorului trebuie să se efectueze cât mai rapid posibil.



Resuscitarea cardio-pulmonară în perioade pandemice

În perioade pandemice, precum cea de Covid-19, adaptați cursul acțiunii după cum urmează:

- ➔ Protejați-vă, dacă este posibil, cu o mască.
 - ➔ Evaluați respirația victimei, observând dacă toracele se ridică. Nu procedați la înclinarea capului victimei spre în spate, nu încercați să-i deschideți gura, nu vă aplecați deasupra feței victimei și nu puneți urechea și obrazul deasupra gurii sau nasului victimei.
 - ➔ Nu efectuați insuflații gură la gură și efectuați doar compresiile toracice.
 - ➔ Dacă este posibil, puneți o batistă, un prosop sau o mască pe gura și nasul victimei înainte de a începe compresiile toracice și defibrilarea.
 - ➔ Dacă utilizați DAE (defibrilarea externă automată), nu atingeți victima când administrați șocurile.
- Resuscitarea gură la gură poate fi practică în două situații, la aprecierea salvatorului:
- salvatorul locuiește în aceeași casă cu victima (riscul de contaminare este în acest caz deja partajat sau limitat);
 - victima este un copil sau un sugar.
- ➔ Imediat ce este posibil, spălați-vă bine mâinile cu apă și săpun sau cu o soluție hidroalcoolică.
 - ➔ Aplicați instrucțiunile sanitare naționale.

3

UTILIZAȚI UN DEFIBRILATOR EXTERN AUTOMAT

Credit către: Manon LECART



- ➔ Atunci când inima încetează să mai bată și sângele nu mai circulă, victima este în stop cardiac. În numeroase cazuri, inima continuă să bată, dar ritmul bătăilor este anormal încât contracțiile cardiace sunt ineficiente și inima nu-și mai poate asuma funcția de pompă sanguină: aceasta este fibrilația.
- ➔ Un ritm cardiac anormal poate fi corectat prin intermediul unui aparat asistat de calculator, numit defibrilator automat extern (DAE). Dacă intervenția sau defibrilarea este efectuată rapid, poate fi restaurat deseori un ritm cardiac normal.
- ➔ Un DAE (defibrilator automat extern) este un aparat automat foarte sensibil și precis. El analizează ritmul cardiac al victimei înainte de a-i administra, dacă este necesar, un șoc electric. Există defibrilatoare semi-automate sau în totalitate automate. Un defibrilator semi-automat dă ordinul de apăsare pe butonul care declanșează șocul electric, în timp ce defibrilatorul în totalitate automat îl declanșează fără intervenția omului.
- ➔ Chiar în cazul reușitei defibrilației, resuscitarea trebuie neapărat continuată, pentru că utilizarea unui DAE nu înlocuiește compresile toracice sau insuflațiile.
- ➔ Șansele de supraviețuire ale unei victime cresc dacă resuscitarea cardio-pulmonară și defibrilația sunt efectuate în primele minute care urmează stopului cardiac. Dat fiind că – în cea mai mare parte a țărilor europene – serviciile de urgență au nevoie în medie de opt minute pentru a ajunge, este indispensabil ca publicul să fie format în utilizarea unui DAE.



Măsurile de precauție

- Dacă toracele victimei este umed, uscați-l înainte de a fixa electrozii.
- Dacă electrozii nu aderă suficient pe piele, radeți sau tăiați firele de păr.
- Dacă victima poartă plasturi pe piept, îndepărtați-i.
- Dacă victima este purtătoare a unui stimulator cardiac, nu puneți electrozii peste acesta, ci la distanță de o palmă dedesubt. Prezența unui stimulator este identificată printr-o umflătură situată cel mai adesea sub clavicula dreaptă.
- Îndepărtați bijuteriile metalice care ar putea atinge electrozii.



Cum utilizați un defibrilator automat extern (DAE)?



1

Continuați resuscitarea cardio-pulmonară atât timp cât DAE nu vă cere să o întrerupeți.



2

Imediat ce este posibil, porniți DAE și urmați instrucțiunile aparatului. Dezveliți pieptul victimei și atașați electrozii conform instrucțiunilor ce figurează pe ambalaj sau chiar pe electrozi.



3

Asigurați-vă că nimeni nu atinge victima atunci când DAE analizează ritmul cardiac al victimei.



4

Dacă trebuie administrat un șoc electric, asigurați-vă că nimeni nu atinge victima.



5

Apăsați pe buton dacă vi se cere.



6

Dacă DAE vă cere să efectuați compresii toracice, începeți imediat. Alternați 30 de compresii și 2 insuflații.



7

Continuați să urmați instrucțiunile DAE până ce ajung serviciile de urgență și preiau resuscitarea cardio-respiratorie.



8

Nu închideți DAE și lăsați electrozii la locul lor pe pieptul victimei.



Tehnica › Utilizarea unui defibrilator automat extern (DAE)



Credit către: Manon LECART

- ➔ Continuați resuscitarea cardio-pulmonară în timp ce persoana care a adus DAE (defibrilatorul automat extern) poziționează electrozii.



Credit către: Manon LECART

- ➔ Imediat ce DAE este disponibil, porniți-l și urmați instrucțiunile aparatului.



Credit către: Manon LECART

- ➔ Dezgoliți pieptul victimei și plasați electrozii chiar pe piele, conform instrucțiunilor ce figurează pe ambalaj sau chiar pe electrozi.



Asigurați-vă că nimeni nu atinge victima atunci când DAE îi analizează ritmul cardiac.



Credit către: Manon LECART

- ➔ Dacă trebuie administrat un șoc electric, asigurați-vă că persoanele prezente sunt îndepărtate de victimă.
- ➔ Dacă vi se cere, apăsați butonul.
- ➔ Un DAE va administra șocul electric fără intervenția dvs.



Credit către: Manon LECART

- ➔ Dacă DAE vă cere, efectuați imediat compresii toracice. Alternați seriile de treizeci de compresii și de două insuflații.



Nu închideți DAE și lăsați electrozii pe pieptul victimei la locul lor, continuați să urmați instrucțiunile DAE până la sosirea serviciilor de urgență.



Procedura de resuscitare a sugariilor și copiilor

4

SUGARI ȘI COPII

Recomandările privind primul ajutor
la copil fac distincția între:

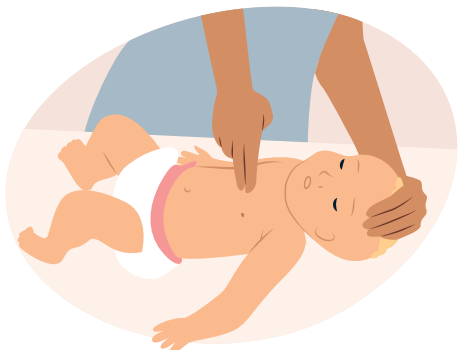
- **sugari** (cu vârsta mai mică de un an);
 - **copii** (de la un an la opt ani).
- ➔ Succesiunea procedurilor de resuscitare este aceeași pentru sugari și copii ca și pentru adulți, dar se cere:
- a se începe RCP (resuscitarea cardio-pulmonară) prin 5 insuflații inițiale înainte de a continua prin compresii toracice.
 - a asocia apoi compresiile toracice cu insuflațiile la un ritm de 15 compresii pentru 2 insuflații.
- ➔ În cazul compresiilor toracice, nu este necesară aplicarea unei presiuni la fel de puternice la copil ca la adult. Comprimați sternul la aproximativ o treime din adâncimea pieptului.
- ➔ La copil, utilizați una sau ambele mâini, în funcție de corpulenta acestuia. Puneți podul palmei care comprimă la un deget deasupra părții de jos a sternului, la joncțiunea ultimelor coaste.



Credit către: Manon LECART



Procedura de aplicare a electrozilor la copii și sugari

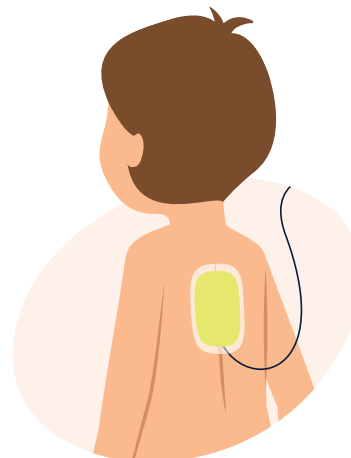
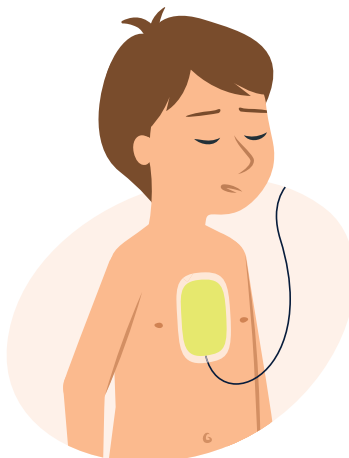


Credit către: Manon LECART



La sugar, nu utilizați decât două degete pentru a efectua compresiile toracice, și așezați-le la un deget deasupra părții de jos a sternului, la joncțiunea ultimelor coaste. Comprimați toracele sugarului la aproximativ 4 cm (o treime din adâncimea pieptului).

- ➔ Ventilația sugarilor și a copiilor necesită mai puțin aer decât cea a adulților. Veți ști că ați insuflat aer suficient atunci când veți vedea pieptul victimei ridicându-se.



Credit către: Manon LECART

DAE (defibrilatoarele externe automate) standard pot fi utilizate la copii mai mari de 8 ani. La copiii mai mici de 8 ani, este necesară utilizarea unor electrozi specifici pentru copii. Totuși, în scopul salvării, dacă sunteți în prezența unui copil aflat în stop cardiac și nu dispuneți decât de un DAE pentru „adulți”, îl puteți utiliza.



VICTIMA SE PLÂNGE DE DISCONFORT

Dacă victima vorbește și se simte rău, este necesară furnizarea informațiilor care vor permite serviciului de urgență să stabilească gradul de urgență. Care este vârsta victimei? De cât timp se simte rău? Este pentru prima dată? Victima a fost spitalizată sau ia medicamente?

CUM ACȚIONĂM ➡



Ce trebuie să faceți dacă victima se plânge de dureri toracice?

Ce observați?

Victima se plânge de o durere care îi strânge pieptul. Durerea poate iradia spre părțile superioare ale corpului (mai ales braț, umăr, gât, maxilar inferior sau stomac).

Aceste semne pot fi însoțite de dificultăți respiratorii, transpirație, stări de vomă, chiar dureri abdominale.

Ce trebuie să faceți?

Nu subestimați situația: chiar dacă victima pretinde că nu este în stare gravă, ea trebuie imediat îngrijită.

- ➔ Cereți unei persoane prezente să cheme imediat serviciile de urgență (112) sau faceți-o dvs. dacă sunteți singur.
- ➔ Puneți victima să se odihnească într-o poziție confortabilă (întinsă sau, dacă dorește, în poziție semișezând sau șezând).
- ➔ Dacă victima cere, dați-i tratamentul obișnuit pentru această stare de rău sau cuburi de zahăr.
- ➔ Verificați regulat dacă victima este conștientă și respiră normal.



Dacă o femeie însărcinată nu se simte bine, aceasta trebuie întinsă pe o parte și chemate imediat serviciile de urgență.



Credit către: Manon LECART



Credit către: Manon LECART



Ce trebuie să faceți în prezența unei victime a unui accident vascular cerebral?

Ce observați?

Semnele accidentului vascular cerebral (AVC) sunt uneori dificil de recunoscut. Victima poate, de exemplu, să prezinte brusc senzația că fața, brațul și/sau piciorul (în general pe aceeași parte a corpului) sunt amorțite sau moi. Ea poate fi confuză, să prezinte dificultăți în a vorbi sau a urmări o conversație, să prezinte tulburări vizuale, să nu poată merge, să aibă amețeli sau să-și piardă echilibrul. Poate avea subit dureri de cap.

Ce trebuie să faceți?

Dacă bănuieți un accident vascular cerebral, trebuie să verificați dacă victima poate efectua următoarele manevre fără dificultate:

- 

Credit către: Manon LECART

1 Cereți-i să zâmbescă sau să vă arate dinții. Observați dacă gura este strâmbă sau linia buzelor este căzută pe o parte.
- 

Credit către: Manon LECART

2 Cereți-i să repete o frază simplă. Ascultați dacă vorbește clar sau dacă își caută cuvintele.

3

Întindeți sau așezați imediat victima. Cereți-i să închidă ochii, să ridice brațele pe orizontală în același timp și să întoarcă palmele spre în sus.

Observați dacă unul din brațe cade sau deviază.



Dacă persoana este incapabilă de a efectua unul sau mai multe din aceste gesturi, atunci se pare că este victima unui accident vascular cerebral.



Credit către: Manon LECART

NU SUBESTIMAȚI SITUAȚIA

Chiar dacă victima pretinde că nu este în stare gravă și chiar dacă semnele nu persistă, ea trebuie imediat îngrijită.

1 Cereți unei persoane prezente să apeleze serviciile de urgență (112) sau faceți personal acest lucru dacă sunteți singur.

2 Cereți victimei să se odihnească, să nu se agite și așezați-o într-o poziție confortabilă, de preferat în poziție culcată.

3 Verificați regulat starea de conștiență și respirația victimei.



Ce trebuie să faceți în prezența unei persoane victimă a unei intoxicații?

Ce observați?

Victima a înghițit o substanță toxică sau o doză prea mare de alcool, droguri sau medicamente.

Ce trebuie să faceți?

- ➔ Așezați victima confortabil.
- ➔ Anunțați serviciul de urgență 112. Descrieți ceea ce s-a întâmplat și transmiteți informațiile de care dispuneți cu privire la produsul toxic.
- ➔ Urmați instrucțiunile care vă sunt date de serviciile de urgență în lipsa avizului medical:
 - nu provocați vomă victimei;
 - nu îi dați să bea apă, lapte sau orice alt produs.



Credit către: Manon LECART



Tehnica › Ce trebuie să faceți în cazul unui disconfort vagal?

- ➔ Când victima declară că prezintă periodic stare de disconfort vagal și prezintă sau descrie semne precum amețeli, greață, transpirații, o senzație de căldură, puncte negre în fața ochilor sau un sentiment iminent de pierdere a conștienței, cereți victimei să efectueze următoarele manevre fizice:

Credit către: Manon LECART



- să se ghemuiască, dacă victima este în picioare;

- să încrucișeze membrele inferioare;



Credit către: Manon LECART

- să împletească degetele și să pună presiune pe mușchii membrelor superioare.



Credit către: Manon LECART



Aceste măsuri sunt complementare manevrelor de prim ajutor efectuate în cazul unei victime ce prezintă stări de disconfort.



Ce trebuie să faceți în cazul unui disconfort provocat de căldură?

- ➔ Pot apărea stări de disconfort atunci când persoana este expusă unui mediu cald (de exemplu: vara, perioade de caniculă, munca într-un mediu cald ș.a.) sau ca urmare a unui efort prelungit.



Credit către: Manon LECART



Credit către: Manon LECART

- ➔ În acest caz, în plus față de măsurile de prim ajutor efectuate:

- plasați victima într-un loc răcoros și bine aerisit;
- dacă este posibil, măsurați temperatura victimei pentru a transmite serviciilor de urgență;
- dezbrăcați victima sau desfaceți hainele;
- răcoriți victima: udați victima cu apă rece, utilizați un pulverizator sau înfășurați-o în cârpe înmuiate în apă rece;
- așezați-o sub curentul de aer al unui ventilator;
- puneți pungi de gheață învelite în cârpe, sub braț, la nivelul coapsei sau la gât;
- dați-i să bea apă proaspătă în cantități mici, dacă este conștientă și poate înghiți.



VICTIMA PREZINTĂ O RANĂ

Accidentele din viața de zi cu zi provoacă răni de diferite tipuri: răni simple (țăieturi, abraziuni, ș.a.), dar și răni grave (extinse, profunde).

CUM ACȚIONĂM ➡



Ce trebuie să faceți dacă victima prezintă o rană simplă?



1

Spălați-vă mâinile cu apă și săpun lichid înainte de a acorda primul ajutor. Puneți-vă mănuși de unică folosință.



2

Curățați rana cu apă de la robinet, la temperatura camerei, cu sau fără săpun. Dacă nu este robinet, utilizați o altă sursă de apă potabilă. Vă puteți ajuta de o compresă pentru a îndepărta murdăria.



3

Puteți utiliza eventual un antiseptic (în lipsa unui punct de apă).



4

Protejați cu un pansament adeziv.



5

Sfătuți victima să consulte un medic dacă rana devine roșie, caldă, dureroasă sau pentru a verifica protecția vaccinală contra tetanosului.

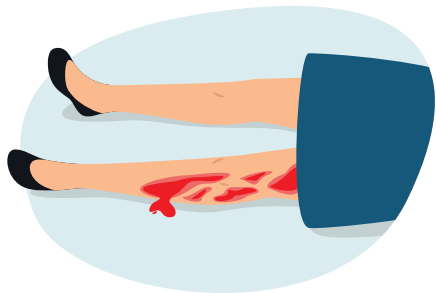


6

Spălați-vă mâinile după efectuarea acestor manevre de prim ajutor.



O rană este gravă dacă:



Credit către: Manon LECART

- ➔ Rana este extinsă sau atinge multiple zone.
- ➔ Nu reușiți să opriți complet sângerarea.
- ➔ Nu reușiți să curățați bine rana.



Nu îndepărtați niciodată un corp străin care se află într-o rană (cuțit, bucăți de sticlă ș.a.)



Credit către: Manon LECART

- ➔ Rana este profundă, lăsând vizibile osul, mușchii sau alte țesuturi.
- ➔ Fața, ochii, gâtul, toracele, abdomenul sau părțile genitale sunt atinse.
- ➔ Un obiect este înfipt în rană.
- ➔ Rana este provocată de o armă de foc sau o armă albă.



Credit către: Manon LECART

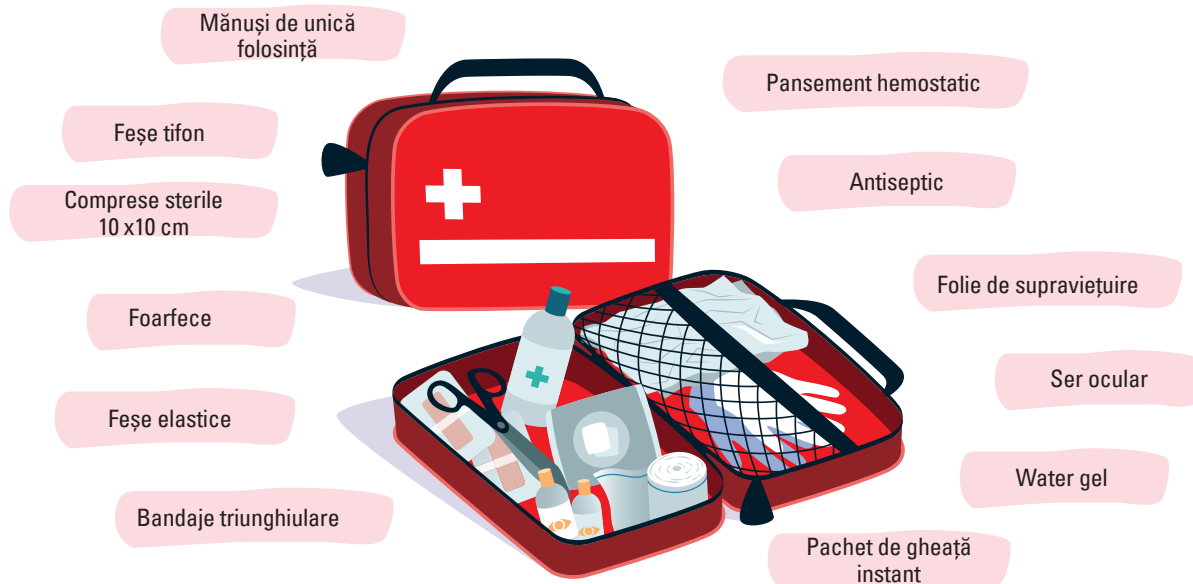
- ➔ Rana este cauzată de o unealtă sau de mușcătura unui animal sau a unei persoane.
- ➔ În zilele următoare, rana devine roșie, caldă sau dureroasă.



În aceste cazuri, **apelați serviciile de urgență 112** pentru a obține un aviz medical și urmați instrucțiunile care vă sunt date.



Trusa de prim ajutor



Credit către: Manon LECART



Trusa de prim ajutor vă permite să faceți față accidentelor din viața cotidiană.



În cazul unei răni grave, cum poziționați victima în poziția de așteptare?



Credit către: Manon LECART

În cazul unei răni la ochi

Așezați victima în poziție culcat pe spate, cu capul înclinat, recomandându-i să închidă ochii și să nu se miște. Această poziție evită eventuala agravare a răni. Nu încercați niciodată să îndepărtați un corp străin din ochi.



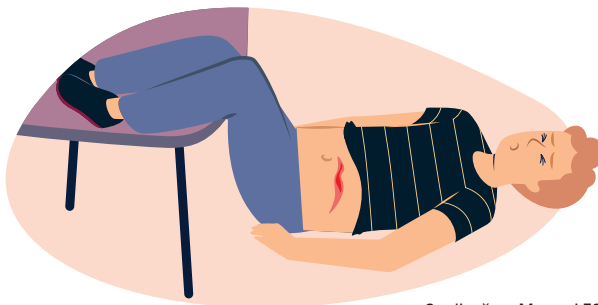
Credit către: Manon LECART

În cazul unei răni în zona toracică

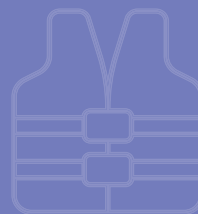
Poziționați victima în poziție semișezând, pentru a-i ușura respirația.

În cazul unei răni la abdomen

Poziționați victima pe spate, cu coapsele și genunchii îndoiți, pentru a relaxa mușchii abdomenului și a diminua durerea.



Credit către: Manon LECART





VICTIMA PREZINTĂ O ARSURĂ

Atunci când arsura este superficială, pielea este roșie, ușor umflată și dureroasă. Arsura este mai gravă atunci când este extinsă sau când prezintă vezicule.

CUM ACȚIONĂM ➡



Ce trebuie să faceți dacă victima prezintă o arsură?



1

Răciți zona afectată cu apă curentă, la temperatura camerei și la presiune scăzută, timp de 10 minute, ideal chiar 20 de minute.



2

Scoateți hainele și bijuteriile, dacă nu sunt prinse de piele.



3

Protejați arsura cu un pansament sau un material textil curat.



4

Dacă observați prezența veziculelor, nu le spargeți.



5

Dacă arsura este gravă (extinsă, profundă), apelați serviciile de urgență (112).

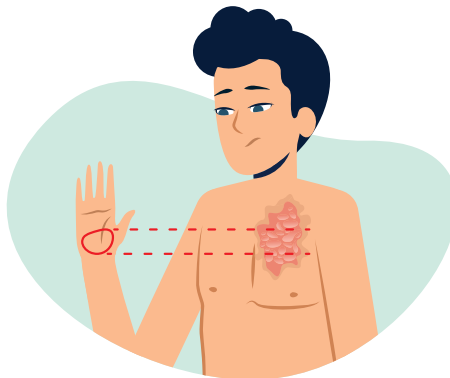


O arsură este gravă dacă...



Credit către: Manon LECART

- ➔ Este la un copil mai mic de cinci ani sau un adult mai mare de șaizeci de ani.
- ➔ Este situată la nivelul feței, al urechilor, mâinilor, picioarelor, articulațiilor sau al zonei genitale.
- ➔ A fost cauzată de o sursă electrică, produse chimice, radiații ionizante sau aburi sub înaltă presiune.



Credit către: Manon LECART

- ➔ Suprafața veziculelor se extinde pe o suprafață totală mai mare decât jumătate din palma mâinii victimei.
- ➔ Afectează căile respiratorii (după inhalarea de fum sau gaz cald).
- ➔ Acoperă tot gâtul, torace sau membrele.
- ➔ Atinge straturi profunde ale pielii.

Atunci când arsura este superficială, pielea este roșie, ușor umflată și dureroasă. Dacă arsura este mai profundă, apar vezicule și durerea este intensă.

Dacă straturi mai profunde ale pielii sunt atinse, locul arsurii nu este dureros, pentru că nervii zonei atinse au fost afectați; în schimb, regiunea învecinată, mai puțin profund arsă, este dureroasă. O astfel de arsură poate fi de culoare neagră sau albă sau poate să aibă un aspect încrețit, dar în toate cazurile, este uscată.



În toate aceste cazuri,

stropiți imediat arsura, apelați serviciile de urgență -112 pentru a obține un aviz medical și urmați instrucțiunile care vă sunt date.



TRAUMATISM CRANIAN, CERVICAL SAU DORSAL

În cazul unui traumatism, provenit în general dintr-un șoc sau o cădere, prioritatea este de a sfătui victima să nu se miște.

CUM ACȚIONĂM ➡



Ce trebuie să faceți în cazul unui traumatism cranian, cervical sau dorsal?



1

Calmați victima și convingeți-o să nu se miște.



2

Sfătuiți victima să nu se miște, în special să nu miște capul. Pe cât posibil, mențineți-i cu ambele mâini capul în poziția în care se află.



3

Cereți unei persoane prezente să cheme serviciile de urgență sau faceți chiar dvs. acest lucru, dacă sunteți singur.



4

Aplicați instrucțiunile date de serviciile de urgență și monitorizați victima.



Tehnica › În prezența unui traumatism cranian, cervical sau dorsal

VICTIMA POATE SUFERI

UN TRAUMATISM CRANIAN, CERVICAL SAU DORSAL DACĂ:

- A suferit un traumatism brutal, mai ales un accident de circulație sau o cădere.
- Este sau devine somnolentă, ațipește, este agitată sau și-a pierdut conștiința.
- Nu reușește să-și amintească exact ce s-a întâmplat.
- Are dureri intense și persistente de cap, amețală, greață.
- Este iritabilă, are un comportament nefiresc sau are episoade de convulsii.
- Are mai multe răni importante la cap.
- Se plânge de pierderea sensibilității sau de furnicături, în special la nivelul extremităților.
- Suferă de dureri la gât sau spate.



Credit către: Manon LECART

- ➔ Calmați victima și convingeți-o să nu se miște și susțineți-i capul cu ambele mâini.
- ➔ Dacă victima rămâne conștientă după o cădere sau o lovitură violentă și nu prezintă vreun semn imediat:
 - supravegheați regulat victima;
 - dacă apare între timp un semn, apălați 112.



FRACTURI, LEZIUNI MUSCULARE SAU ARTICULARE

După o cădere, un șoc direct sau indirect, victima prezintă o afecțiune osoasă, musculară sau articulară. Prioritatea este aceea de a cere acestuia să nu miște zona afectată și, dacă este necesar, mobilizați leziunea în așteptarea sosirii serviciilor de urgență.

CUM ACȚIONĂM ➡



Ce trebuie să faceți în prezența unor fracturi, răni musculare sau articulare?



1

Apelați serviciile de urgență (112) și urmați-le instrucțiunile.



2

Nu încercați să repuneți la locul lui un membru care pare deformat sau dislocat.



3

Răciți rana cu gheață, fără a o pune direct în contact cu pielea. Puneți mai întâi gheața într-o cârpă (un prosop, de exemplu). Mai puteți folosi o pungă pentru gheață.



4

Nu răciți rana prea mult timp și niciodată mai mult de 20 de minute consecutiv.



5

Nu încercați să imobilizați membrul rănit dacă serviciile de prim ajutor sunt pe punctul de a ajunge. Sfătuiți victima să nu mobilizeze membrul rănit.



Tehnica › În prezența unor fracturi, leziuni musculare sau articulare

Victima s-a rănit la un membru (în timp ce făcea sport, a primit o lovitură sau după o căzătură); aceasta este uneori incapabilă să miște în mod normal membrul rănit sau să se sprijine pe acesta. Rana este dureroasă, iar regiunea rănită eventual se umflă. Membrul sau articulația afectată poate fi deformată.

- ➔ Dacă mâna, brațul sau umărul sunt afectate, cereți victimei să mențină brațul la piept. Această măsură însoțită de aplicarea locală a gheții, diminuează durerea.
- ➔ Dacă sunt afectate picioarele, cereți victimei să nu se miște până la sosirea echipelor de urgență.



Credit către: Manon LECART



AJUTORUL EMOȚIONAL

Prin ascultare, cuvintele rostite permit unei persoane să explice ce i se întâmplă, o ajută să-și clarifice situația în care se află și să se gândească la cele petrecute.

CUM ACȚIONĂM ➡

Ascultarea, o altă acțiune salvatoare

Uneori, în situații de urgență, putem fi copleșiți de eveniment și nu ne putem concentra doar pe manevrele tehnice. A asculta, a fi prezent și atent la ceea ce persoana rănită dorește să spună este de asemenea salvator pentru ea. Prin faptul că vă puneți la dispoziția persoanei în cauză dincolo de îngrijirea fizică, îi arătați că sunteți interesat de ea, că este importantă și că o apreciați. Este necesar să ne ocupăm nu doar de rană, ci și de persoana rănită.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE ASCULTARE

➔ Ascultarea nu este ceva ce se face doar prin intermediul urechilor.

Ascultarea implică toate simțurile: comunicăm nu numai prin vorbe, ci și prin mimică, gesturi, tăcere. Înseamnă să fii „alături”, să acorzi timp, atenție la ce ți se spune și la ce se vede, să accepți ceea ce victima simte și de ce anume are nevoie. Înseamnă să fii deschis și atent la ceea ce persoana dorește să spună.

De exemplu, cum trăiește evenimentul din momentul accidentării sale? Cum se simte? Este neliniștită, vrea să plângă? Are nevoie de o persoană alături de ea sau vrea să fie singură, pentru că nu vrea să-și arate suferința?

A vă alocă timpul necesar pentru a asculta ce a dus la această accidentare sau fiind atent la emoțiile pe care le simte (îngrijorare, teamă, frică), contribuie la îmbunătățirea stării și sănătății sale.

Totodată, a asculta înseamnă a recunoaște când cineva nu vrea să vorbească și a-i permite să păstreze tăcerea.

Nu o forțați să vorbească și nu o interogați. În plus, a fi alături de persoană, pur și simplu, fără a o forța să vorbească, poate avea un efect liniștitor.

➔ Ascultarea înseamnă să pornești în descoperirea unei alte lumi.

Persoanele pe care le întâlnești nu au aceeași logică, gândire, puncte de vedere, valori ca dvs. A asculta înseamnă a recunoaște și respecta diferențele, a accepta că celălalt este diferit de noi. Înseamnă să fii atent la preocupările sale și nu doar la cele proprii.

A asculta înseamnă, așadar, a da deoparte prejudecățile și preocupările proprii, pentru a oferi celuilalt întreaga ta atenție. Înseamnă a-l lăsa să aleagă direcția discuției, fără a-i oferi neapărat punctul tău de vedere. Uneori, concentrându-ne pe ceea ce ar fi bine să spunem sau să răspundem, ne împiedică să fim atenți la ceea ce interlocutorul nostru dorește să spună.

A asculta nu înseamnă a căuta replici, a găsi soluții, ci, mai degrabă, a lăsa pur și simplu celuilalt posibilitatea de a se exprima.

**FII ALĂTURI DE CELĂLALT
CU BUNĂVOINȚĂ ȘI
ADOPTĂ O ATITUDINE PRIETENOASĂ**

Elementele care contribuie la stabilirea unei legături de încredere sunt: să vă prezentați respectuos persoanei căreia îi oferiți primul ajutor și să-i explicați cu bunăvoință ceea ce se întâmplă și ce se va întâmpla, îngrijirile pe care le va primi. Această atitudine oferă un sens, o direcție persoanelor implicate care pot fi dezorientate de evenimentele produse.

Pentru a arăta că ascultați, vă puteți așeza, da din cap sau chiar menține contactul vizual (conform culturii persoanei). Puteți utiliza, de asemenea, reformularea sau metoda numită „dublu-clic”, care constă în a repeta un cuvânt sau o frază pe care interlocutorul tocmai a spus-o cu un ton interesat, sub formă de întrebare. Aceasta îi permite persoanei să înțeleagă că ați ascultat ceea ce a spus și să o încurajeze să continue.



Credit către: Manon LECART

Ascultarea nu este doar responsabilitatea profesioniștilor din domeniul sănătății mintale, ci este a noastră, a tuturor!

Cele 6 misiuni prioritare ale Crucii Roșii Române

Societatea Națională de Cruce Roșie din România, înființată în anul 1876, reprezintă o organizație umanitară de referință, integrată în cadrul Mișcării Internaționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie. Crucea Roșie Română este auxiliară autorității publice și susținută de o legislație specifică, își desfășoară activitatea cu misiunea de a asigura asistență umanitară în situații de dezastre și de a sprijini persoanele vulnerabile, oferind servicii prestate de voluntari cu imparțialitate și neutralitate.

Crucea Roșie Română își propune să contribuie la prevenirea și ameliorarea suferinței sub toate formele, să protejeze sănătatea și viața, promovând în același timp respectul față de demnitatea umană, fără a face discriminări pe criterii de naționalitate, rasă, sex, religie, vârstă, apartenență socială sau politică.

Cu o prezență remarcabilă la nivel național, organizația dispune de 47 de filiale, 641 de subfiliale și 463 de comisii, distribuite la nivelul întregului teritoriu al țării. Această structură extinsă permite Crucii Roșii Române să acopere eficient toate regiunile și să ajungă rapid în zonele afectate de calamități sau în situații de urgență.

Un element esențial al activității Crucii Roșii Române îl constituie voluntarii, aproape 9000 de persoane care se implică activ în diverse programe și servicii desfășurate de organizație. Aceștia reprezintă forța vie a misiunilor umanitare, oferindu-și timpul și expertiza pentru a aduce ajutor acolo unde este cel mai mult nevoie.

Prin programele desfășurate la nivel național, Societatea Națională de Cruce Roșie din România se axează pe diverse direcții de acțiune menite să aducă beneficii comunității:

1 PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII ȘI A EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE

Organizația se implică activ în promovarea unui stil de viață sănătos și oferă servicii de educație pentru sănătate, contribuind astfel la prevenirea îmbolnăvirilor.

2 PRIM AJUTOR DE BAZĂ

Crucea Roșie Română oferă instruire și asistență în acordarea primului ajutor, pregătind comunitățile pentru a face față situațiilor de urgență.

3 SERVICII MEDICO-SOCIALE ÎN COMUNITATE

Organizația dezvoltă și implementează programe care vizează îmbunătățirea stării de sănătate și bunăstării în comunitățile locale.

4 REDUCEREA SĂRĂCIEI ȘI PROMOVAREA INCLUZIUNII SOCIALE

Crucea Roșie Română se implică în proiecte care urmăresc reducerea sărăciei și promovarea incluziunii sociale, sprijinind persoanele defavorizate.

5 INTERVENȚIE ÎN SITUAȚII DE URGENȚĂ

Organizația este pregătită să intervină rapid în situații de urgență, oferind asistență și sprijin logistic în zonele afectate de dezastre naturale.

6 RESTABILIREA LEGĂTURILOR FAMILIALE

Crucea Roșie Română ajută, într-un mod neutru și imparțial, persoanele separate și dispărute, precum și familiile acestora care au pierdut contactul din cauza situațiilor de conflict armat, migrație, dezastre naturale și alte situații care necesită o intervenție umanitară.



Crucea Roșie Română, prin eforturile sale constante și implicarea voluntarilor, aduce speranță și salvează vieți, afirmându-se ca un pilon esențial în sprijinirea celor aflați în dificultate și în promovarea valorilor umanitare fundamentale.



Toate aceste acțiuni sunt posibile datorită voluntarilor și angajaților, donatorilor și companiilor care ne susțin.

Fără ei, fără tine, cum am face-o?

Donând Crucii Roșii Române, le permiteți voluntarilor noștri să acționeze zi de zi, ajutând persoanele aflate în dificultate din România și din străinătate. Toate acțiunile noastre depind de generozitatea ta!

- Pentru a ne sprijini, accesați:
www.crucearosie.ro

Ghidul salvatorului de prim ajutor

(ediția 2023)

Autori:

Doctor Pascal Cassan; Doctor Daniel Meyran

Proiectare grafică:

Agence Panteo

Design Grafic Initial:

PANTEO.fr

x.jacobi@panteo.fr

Ilustrații-Design Grafic:

Manon LÉCART

+33 6 24 62 27 53

manon.lecart@gmail.com

manonlecart.myportfolio.com

Secretariat de redacție: Léa Linise

Adaptare în limba română:

Doctor Marius Dumitru; Adrian Armășelu; Georgiana Trandafir

Acest ghid a fost realizat de către Crucea Roșie Franceză

**Mulțumim tuturor voluntarilor și salariaților societății
care au participat activ la realizarea și adaptarea acestui ghid.**

Pentru mai multe informații: www.crucearosie.ro



Acest document este imprimat pe hârtie 100% reciclabilă.
Realizat și printat cu sprijinul Crucii Roșii Franceze.