

ИНСТРУКЦИИ ЗА ПЪРВА ПОМОЩ

1. ПРИ СПЕШЕН СЛУЧАЙ Безопасност преди всичко. Трите стъпки на помощта:

- Разпознай — какво се е случило.
- Прецени — какви опасности съществуват.
- Действай — според конкретната ситуация.

Преди да помогнеш: Никога не се излагай на риск. Първо осигури безопасност за себе си и за останалите. При пътен инцидент обезопаси мястото, така че други участници в движението своевременно да забележат опасността.

При пътен инцидент:

- Включи аварийните светлини.
- Спри на безопасно разстояние преди мястото на инцидента.
- Не спирай рязко.
- Постави предупредителен триъгълник на поне 100 m.
- С жест с ръка покажи на приближаващите водачи да забавят.

2. СПЕШНО ОБАЖДАНЕ

Спасяване

Телефон за спешни случаи: 112

Какво да съобщиш:

- Къде се е случило?
- Какво се е случило?
- Колко пострадали има?
- Какъв е видът на нараняването / заболяването?
- Изчакай допълнителни въпроси – не затваряй пръв!

При инцидент с опасни товари – посочи това при обаждането.

Спасяване от опасна зона

Ако пострадалият е в непосредствена опасност (огън, токов удар, дим), премести го извън опасната зона. Използвай хвата на Раутек (Rautek), ако можеш да направиш това безопасно за себе си.

3. ПРОВЕРКА НА СЪЗНАНИЕТО

Проверка на дишането. Проверка на съзнанието:

- Реагира ли при говор?
- Движи ли се?
- Реагира ли при леко разтърсване на раменете?

Проверка на дишането:

- Освободи дихателните пътища – внимателно отметни главата назад и повдигни брадичката.
- Гледай – повдига ли се и спада ли се гръдният кош?
- Слушай – поднеси ухо близо до устата и носа.
- Усещай – дали усещаш въздушния поток върху бузата си?
- Прецени до 10 секунди.

4. СТАБИЛНО СТРАНИЧНО ПОЛОЖЕНИЕ

При безсъзнание + нормално дишане:

- Коленичи до пострадалия и го обърни по гръб.
- Близкият до теб ръка постави под прав ъгъл, глан нагоре.
- Дланта на другата ръка положи върху бузата (от твоята страна) и я задръж там.
- Хвани далечния крак над коляното и го свий, така че стъпалото да опре в земята.
- Изтегли далечния крак към себе си – пострадалият се обръща настрани.
- Намести горния крак под прав ъгъл в тазобедрената става и коляното.
- Леко отметни главата назад – дихателните пътища да са свободни.
- Контролирай дишането постоянно.

5. КАРДИОПУЛМОНАЛНА РЕАНИМАЦИЯ (КПР)

При липса на нормално дишане започни КПР незабавно. Ако спешният телефон още не е набран, направи го преди да започнеш.

Сърдечен масаж:

- Положи пострадалия по гръб на твърда повърхност.

- Освободи гръдния кош от облеклото.
- Коленичи отстрани, на нивото на раменете.
- Постави основата на едната глан върху долната трета на гръдната кост, другата глан върху първата.
- С изправени ръце натискай вертикално 5 см дълбоко в посока на гръбначния стълб.
- Темпо: 100–120 натискания в минута.
- 30 натискания, последвани от 2 обдишвания.

Искусствено дишане „уста в уста“:

- Затвори носа с палец и показалец.
- Отвори устата на пострадалия.
- Постави плътно своите устни около неговите и обдишай 2 пъти, така че гръдният кош видимо да се повдигне.
- Продължи редуването: 30 натискания + 2 обдишвания, без прекъсване, докато не пристигне помощ или пострадалият започне да диша нормално.

При наличие на AED дефибрилатор:

- Включи AED и следвай гласовите инструкции.
- Постави електродите според показаната схема.
- По време на анализа и шока никой не докосва пострадалия!

6. СИЛЕН КРЪВОИЗЛИВ

Шок

За твоя защита: задължително сложи ръкавици за еднократна употреба!

При кръвоизлив на ръка:

- Положи пострадалия да легне.
- Повдигни ръката нагоре.
- Притисни стерилна превръзка върху раната, за да спре кървенето.
- Постави притискаща превръзка: стерилен компрес върху раната, фиксиран с два кръга бинт; навит бинт като притискаща ролка отгоре; стегнато превържи с кръгови обиколки.

При кръвоизлив на други части от тялото:

- Положи пострадалия да легне.
- Притисни превързочен материал върху раната.
- При възможност – притискаща превръзка.
- Спешен телефон 112.

ШОК — разпознаване:

- Бледа, студена, влажна кожа
- Треперене, безпокойство
- Студена пот по челото
- Учестен слаб пулс, плитко дишане

Действия при шок:

- Шоково положение – повдигни краката (ако няма противопоказания).
- Запази телесната топлина – покрий с термоодеяло.
- Успокоявай и наблюдавай пострадалия.
- Спешен телефон 112.
- textitalic

7. СВАЛЯНЕ НА КАСКА

Ако моторист/велосипедист е в безсъзнание, каската трябва да бъде свалена. Свалянето е по-безопасно с ||двата спасители и трябва да става много внимателно. Шийният прешленен стълб трябва да остане стабилизирани през цялото време.

Позиция на спасителите:

- Спасител 1: коленичи зад главата на пострадалия.
- Спасител 2: коленичи отстрани на нивото на раменете.
- Стъпка 1: Спасител 1 фиксира главата и каската по надлъжната ос (хваща каската и долната челюст).
- Стъпка 2: Спасител 2 отваря визьора, маха очила при нужда, разкопчава каишката на каската.
- Стъпка 3: Спасител 2 поема стабилизацията на шията.

- Стъпка 4: Спасител 1 сваля каската с минимални движения, после поема отново фиксацията с двете ръце.

8. ПОВЕДЕНИЕ ПРИ НАСИЛИЕ

Психологическа подкрепа. При насилие:

- Защити първо себе си – не се излагай на риск.
- Привлечи внимание – викай високо, шумно.
- Мобилизирай други хора да помогнат.
- Извикай помощ: полиция 112, спешна помощ 112.
- Погрижи се за жертвата.
- Запомни детайли и съдействай като свидетел.

Психологическа подкрепа:

- Бъди го пострадалия като събеседник.
- Потърси внимателен физически контакт – ръка на рамото.
- Кажу му, че си там и че идва помощ.
- Защити го от любопитни погледи.
- Бъди чувствителен към религиозните и културните му нужди.
- Ако всичко възможно е направено или лекар е установил, че няма как да бъде спасен, осигури му достоен край.

9. ПРЕВРЪЗКИ

Лепенка за пръст:

- От двете страни на средната подложка изрежи клиновидни парчета.
- Махни двете защитни фолия.
- Постави пръста върху едната половина на лепенката, фиксирай.
- С палец и показалец дръпни другата половина над пръста и я залепи плътно.

Лепенка за лакът или коляно:

- Постави, докато ставата е леко свита – за по-добро прилягане при движение.

Превързочно пакетче (компрес с бинт):

- Махни хартиената опаковка.
- Разкъсай пакетчето с двете ръце – ролката в едната ръка, късият край в другата. Не нипай страната на компреса!
- Постави стерилния компрес върху раната.
- Дръж късия край и навий ролката няколко пъти около раната.
- Завърши с лепенки или безопасни игли.

10. ДРУГИ МЕРКИ ЗА ПЪРВА ПОМОЩ

- Защита от охлаждане:
- Покрий пострадалия с термоодеяло (сребрилата страна към тялото за затопляне).
- Изолирай го и от студения под, ако е възможно.

Правилно положение на пострадалия:

- Травма на корем/таз: легнал на гръб, коленете повдигнати с подложка отдолу.
- Затруднено дишане||: горната част на тялото повдигната (полуседнал).
- Шок: краката повдигнати (Вж. раздел 6 – противопоказания!).
- Безсъзнание + дишане: стабилно странично положение (Вж. раздел 4).

Хват на Раутек (Rautek):

- Коленичи зад пострадалия, повдигни го в седнало положение.
- Пъхни своите ръце под мишниците му.
- Хвани едната му предмишница с двете си ръце пред гърдите му.
- Изправи се и го изтегли извън опасната зона.

11. СПАСИТЕЛНИ МЕРКИ — АЛГОРИТЪМ

▼ Намираш пострадал ▼ Реагира ли при говор и докосване?

► ДА — РЕАГИРА:

- Спри кървенето
- Профилактика на шок
- Спешен телефон 112

► НЕ — НЕ РЕАГИРА:

- ↳ Викай за помощ
- ↳ Освободи дихателните пътища

↳ Провери за дишане (10 сек.)

- Има нормално дишане:
 - Стабилно странично положение
 - Спешен телефон 112
 - Постоянна проверка на дишането
- Няма нормално дишане:
 - Спешен телефон 112 (друг човек да звъни)
 - Започни КПР 30:2
 - Включи AED веднага щом е наличен

12. СЪДЪРЖАНИЕ НА АПТЕЧКАТА (DIN 13164:2022-02)

- 1 × Ролков лейкопласт, DIN 13019-A, 5 m × 2,5 cm
- 4 × Бърза превръзка за рана, DIN 13019-E, 10 × 6 cm
- 2 × Превръзка за връх на пръст, DIN 13019, 12 × 2 cm
- 2 × Превръзка за пръст, DIN 13019, 5 × 4 cm
- 4 × Лепенки, DIN 13019, 7,2 × 1,9 cm
- 2 × Лепенки, DIN 13019, 7,2 × 2,5 cm
- 1 × Превързочно пакетче, DIN 13151-K
- 2 × Превързочно пакетче, DIN 13151-M
- 1 × Превързочно пакетче, DIN 13151-G
- 1 × Превързочна кърпа, DIN 13152-A
- 2 × Фиксиращ бинт, DIN 61634-FB6
- 3 × Фиксиращ бинт, DIN 61634-FB8
- 1 × Термоодеяло, мин. 2 100 × 1 600 mm
- 6 × Стерилен компрес, 100 × 100 mm
- 1 × Триъгълна кърпа, DIN 13168-D
- 1 × Ножица за аптечка, DIN 58279-A145
- 4 × Медицински ръкавици за еднократна употреба, DIN 455
- 2 × Мокра кърпа за почистване на здрава кожа
- 1 × Брошура с инструкции
- 2 × Лицеве маски, мин. Тип I, DIN EN 14683
- 1 × Списък със съдържанието