



**PRUŽANJE PRVE POMOĆI
OSOBAMA OZLIJEĐENIMA
U PROMETNOJ NESREĆI**

Što je prva pomoć?

- Skup postupaka kojima se pomaže ozlijeđenoj ili iznenada oboljeloj osobi na licu mjesta – bez kvalificirane medicinske pomoći
- Prvu pomoć pruža osoba koja se zatekne na mjestu nesreće

Pravila kojih se treba pridržavati kod pružanja prve pomoći

1. Uvijek vodite brigu o svojoj sigurnosti i sigurnosti ozljeđenih osoba
2. Ne stvarajte paniku, postupajte brzo i svrsishodno
3. Pridržavajte se načela "prije svega ne štetiti"
4. Ne činite više od onog što se od vas očekuje

Obaveza pružanja prve pomoći

Postupak na mjestu nesreće

1. Pobrinite se za sigurnost
2. Procjenite stanje unesrećene osobe
3. Pozovite pomoć
4. Pružite potrebnu pomoć

- Ovisnost ozlijedjenih o ostalim sudionicima u prometu
- Obavijestiti službe HMP

POLICIJA

VATROGASCI

- osigurati mjesto prometne nesreće:

sigurnosni trokut 100m

svjetlosni signal(svjetlo,vatra)

- isključiti motor, izvaditi kontaktni ključ

Procjena stanja

1. Primarni pregled, provjeriti :

- svijesti
- otvorenost disnih puteva
- disanje
- krvarenje

- Zvati: - reći ime
 - broj telefona s kojeg se zove
 - točno mjesto događaja
 - težinu događaja
 - broj, spol i približno godine žrtve
 - ostali detalji

Hitni telefonski brojevi

+385 112 Poziv za žurnu pomoć

+385 192 Policija

+385 194 Hitna pomoć

+385 193 Vatrogasci

+385 1987 Pomoć na cestama

+385 195 traganje i spašavanje na moru

+385 18166 vremenska prognoza

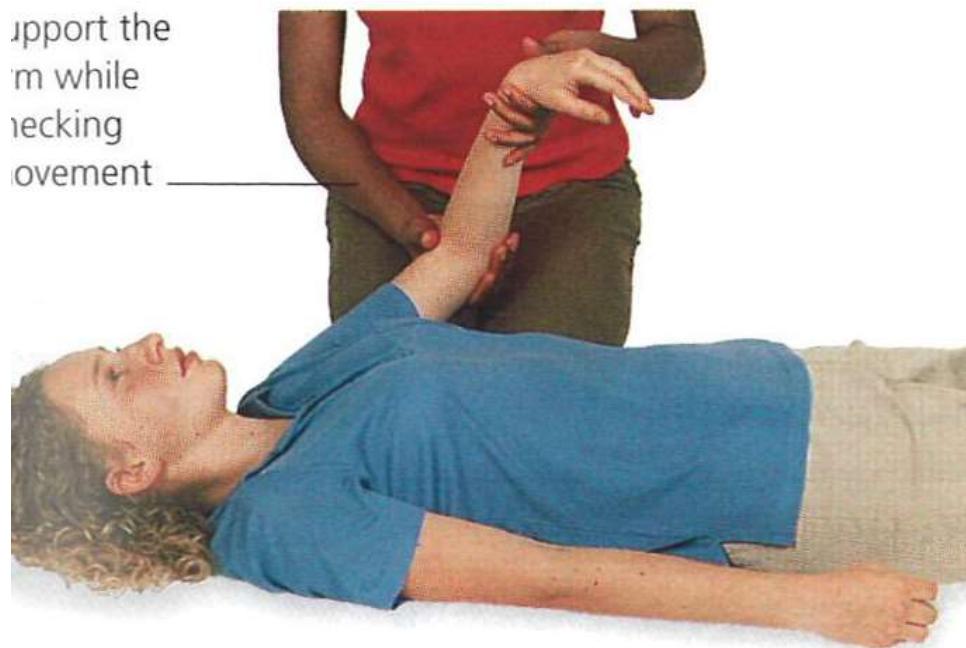
+385 18981 opće informacije

+385 11888 telefonski imenik

+385 11802 međunarodni tel imenik

Sekundarni pregled

- Ako je osoba pri svijesti
- Što se dogodilo
- Pregled “od glave do pete”



Kutija prve pomoći



Slika 1. Sadržaj kutije prve pomoći



Slika 2. Priručna sredstva za pružanje prve pomoći

Pružanje prve pomoći kod gubitka svijesti

- 1. Kratkotrajni gubitak svijesti**
- 2. Dugotrajni gubitak svijesti**
 - Unesrećena osoba bez svijesti koja diše normalno
 - Unesrećena osoba bez svijesti koja ne diše normalno

Kratkotrajni gubitak svijesti

- Nastaje zbog privremenog smanjenja dotoka krvi u mozak, a moze biti reakcija na:
 - Bol
 - Iscrpljenost
 - Nedostatak hrane
 - Emotivni stres
 - Digotrajno mirno stajanje
 - Naglo ustajanje...
- Osobi koja je kratkotrajno izgubila svijest koža joj je:
 - Blijeda
 - Hladna
 - Znojna

Postupak prve pomoći

1. Provjeriti stanje svijesti, nježno tresti, glasno dozivati



2. Ako osoba reagira otvaranjem očiju i odgovaranjem na pitanja, ostavite je u zatečenom položaju

1. Provjeriti dali osoba ima ozljeda:

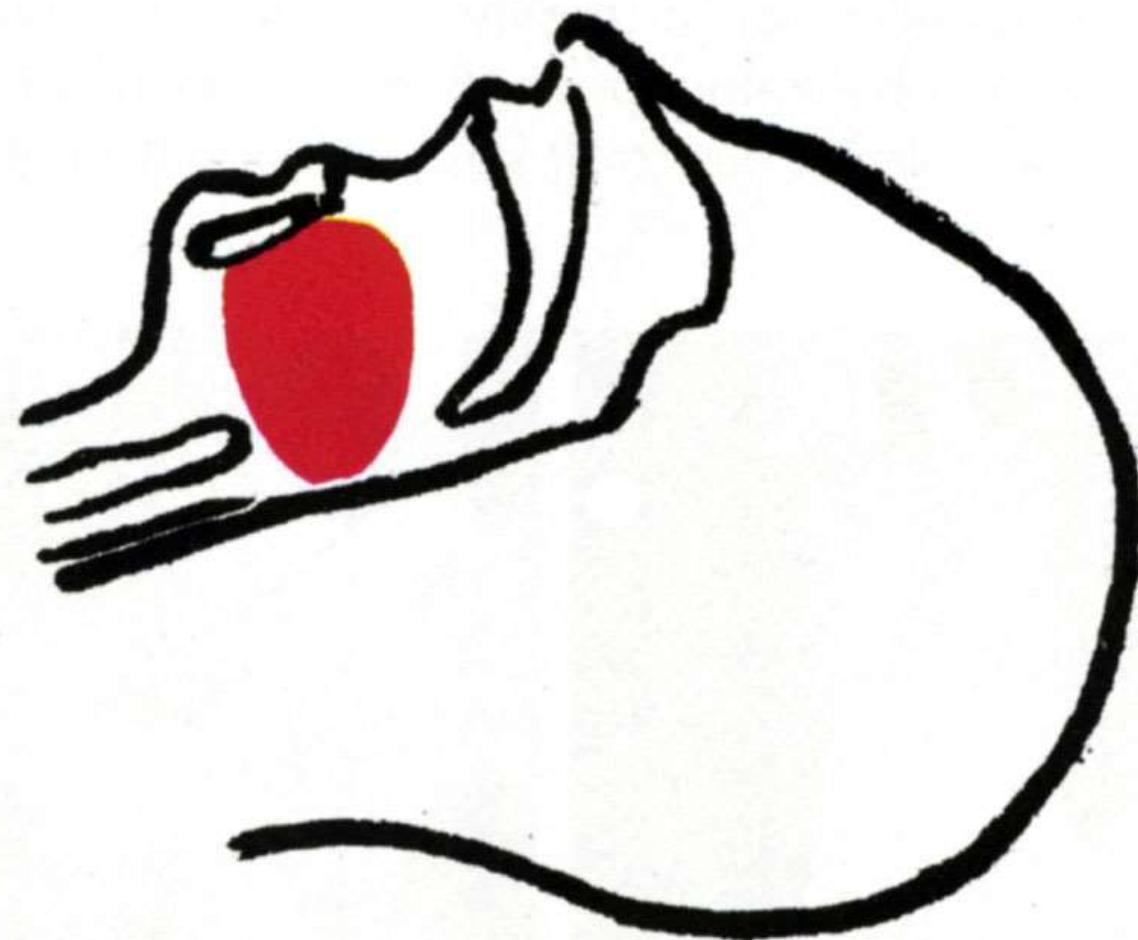
 - o Ima- zbrinuti ih
 - o Nema- podignuti noge do visine svojih ramena
2. Ostatи uz osobу, promatrati lice, pratiti i ako je moguće bilježiti životne funkcije (svijest, disanje)
3. Ako osoba povraćа tada je okrećemo na bok
4. Otpustiti sve tjesno priprijene odjevne predmete
5. Pobrinuti se da ima svježeg zraka, neka ostane samo onaj tko će vam pomoći
6. Pitajte osobу za moguće postojeće bolesti
7. Ako se stanje popravlja, pomozite osobи da se **postupno** podigne
8. Ako se stanje pogoršava pozovite HMP

Nikada nemojte

- Polijevati osobu vodom
- Udarati osobu po licu ili tresti
- Na silu davati vodu ili hranu
- Odmah podizati osobu

Dugotrajni gubitak svijesti

- Je česta i po život opasna pojava kod ozljeda, naglo nastupajući bolesti, utapanja, udara električne struje...
- Gubitak svijesti praćen je i gubitkom napetosti svih mišića, tako da nestaje i zaštitni refleks gutanja i kašljanja
- Život svake osobe u besvjesnom stanju ugrožen je dok leži na leđima. Najčešće gušenje nastaje zbog spuštanja donje čeljusti i padanja jezika u ždrijelo, što dovodi do začepljenja dišnog puta



Slika 23. Dok leži na leđima, unesrećenom u besvjesnom stanju jezik pada i zatvara dišne putove

Postupak

- **Kleknuti uz unesrećenu osobu**
- **Nježno tresti, provjeriti stanje svijesti**
- **Glasno dozivati u pomoć**



Otvoriti dišne putove

- **Pritiskom ruke na čelo zabacite glavu**
- **S dva prsta na podbratku podignite bradu**
- **Usta su otvorena**



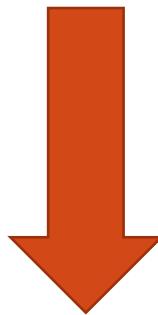
Provjeriti disanje

- Prislonite svoj obraz iznad usta i nosa osobe bez svijesti, glavu okrenite prema prsnom košu
- U tom položaju :gledati, slušati, osjećati.
- Provjera disanja traje do 10 sec!

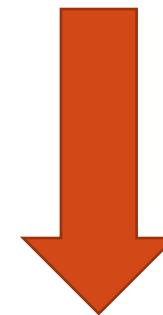


Daljnji postupci ovise

- Ako unesrećena osoba bez svijesti a diše normalno



- Ako unesrećena osoba bez svijesti a ne diše normalno



- Postavite je u bočni položaj

- Primijenite oživljavanje

Bočni položaj



- **Kleknite pored unesrećenog**
- **Ruku bliže vama stavite pod pravi kut prema tijelu i presavijte ju u laktu**
- **Dlan neka bude okrenut prema gore**

Bočni položaj



- Drugu ruku stavite preko prsa unesrećenog
- Šaku stavite uz lice, s dlanom okrenutim prema van
- Držite mu ruku uz lice

Bočni položaj



- Držeći unesrećenog za natkoljenicu, noge koja je dalje od vas, presavijte mu nogu u koljenu tako da stopalo bude na tlu

Bočni položaj

- Pridržavajte ruku uz lice unesrećenog
- Počnite povlačiti nogu koju držite za natkoljenicu prema sebi



Bočni položaj

- Povlačite unesrećenog sve dok njegovo presavijeno koljeno ne dotakne tlo



Bočni položaj

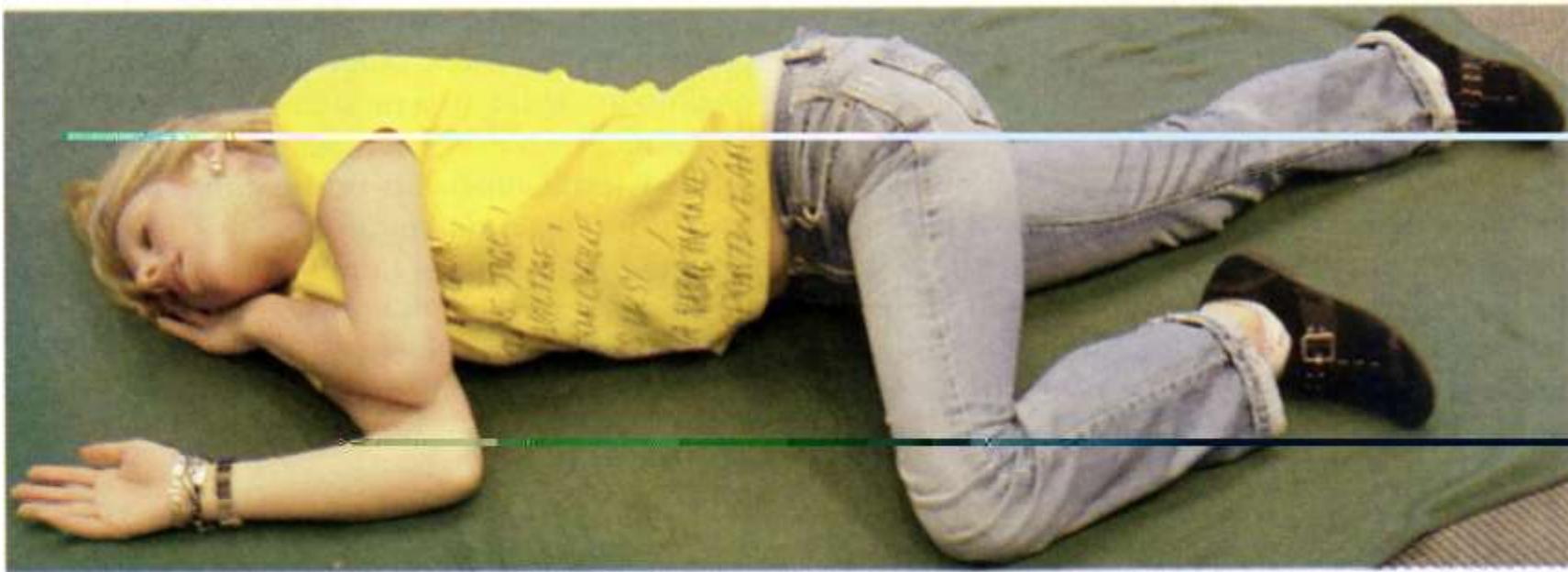


- **Namjestite glavu u položaj, u kojem će dišni put biti otvoren**
- **Zabacite glavu unesrećenog unatrag**
- **Ako je potrebno namjestite ruku pod licem unesrećenog**

Bočni položaj

- Namjestite nogu, tako da je bedro pod pravim kutom prema kuku
- Unesrećeni je sada potpuno stabilan





Slike 24, 25, 26. i 27. Okretanje u bočni položaj

Ako osoba ne diše

primijenite postupke oživljavanja!

Pozovite hitnu medicinsku pomoć



Čim ustanovimo da osoba ne diše odmah zovemo hitnu medicinsku pomoć, sami ili to napravi osoba koja je na naš poziv došla pomoći

Masaža srca



Masaža srca

- Preko ruke koja je već položena na prjni koš, stavite drugu ruku
- Obuhvatite prstima gornje ruke prste donje ruke
- Prsti donje ruke odmaknuti su od prsnog koša za vrijeme masaže srca



Masaža srca

- Klečite sa strane u visini prsnog koša
- Ruke su na određenom mjestu prsne kosti
- Ruke su ispružene u laktovima
- Ramena su u ravnini iznad prsne kosti



Masaža srca



**Snaga pritiska mora se
prilagoditi tjelesnoj građi
i uzrastu žrtve tako da
utisne kost za 4-5 cm**

**Frekvencija za odrasle je
100 u min**

Umjetno disanje

- Započnite s umjetnim disanjem
- Zatvorite nos pomoću dva prsta ruke koja se nalazi na čelu



Umjetno disanje



- Svoja usta čvrsto priljubite uz usta ili nos osobe kojoj dajte umjetno disanje
- Upuhnite zrak u dišne putove metodom “usta na usta” ili “usta na nos” 2 puta
- Promatranjem pomaka (širenja) prsnog koša provjeravajte uspješnost postupka

Omjer umjetnog disanja i masaže srca

30 : 2

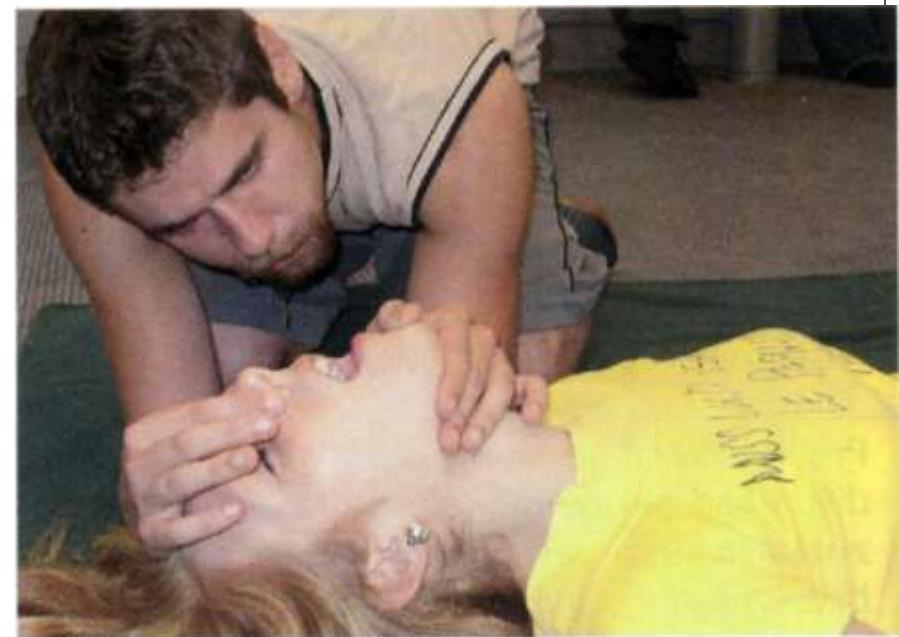




Slika 28. Umjetno disanje usta na nos



Slika 29. Umjetno disanje usta na nos



Slika 31. Umjetno disanje usta na usta



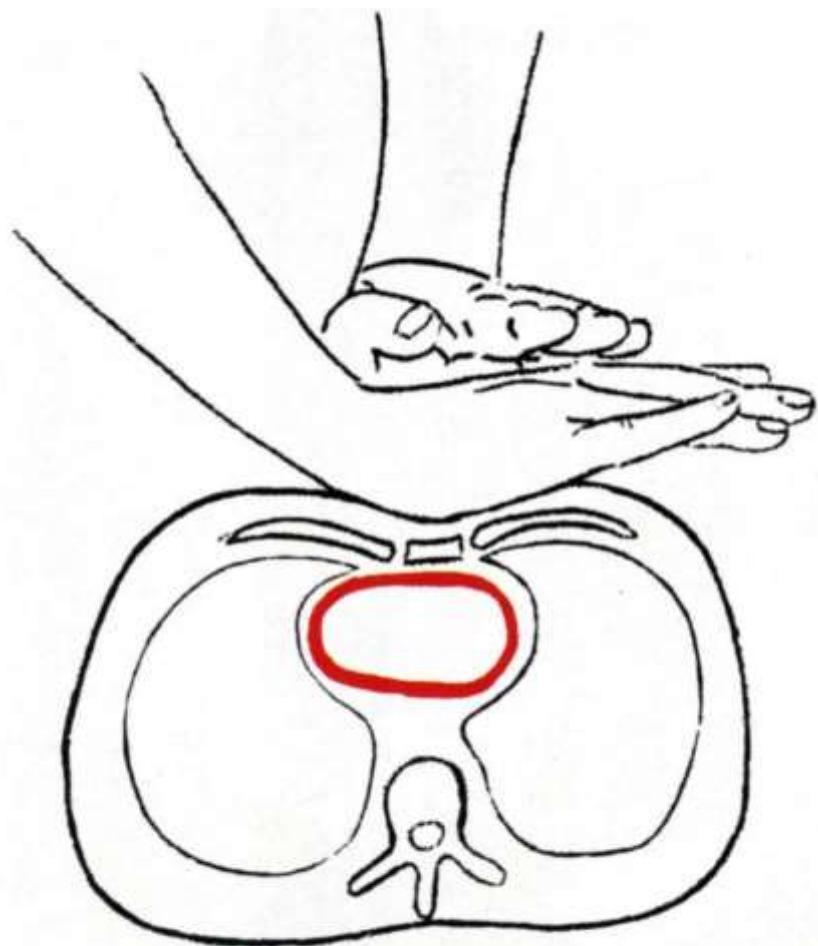
Slika 32. Umjetno disanje usta na usta



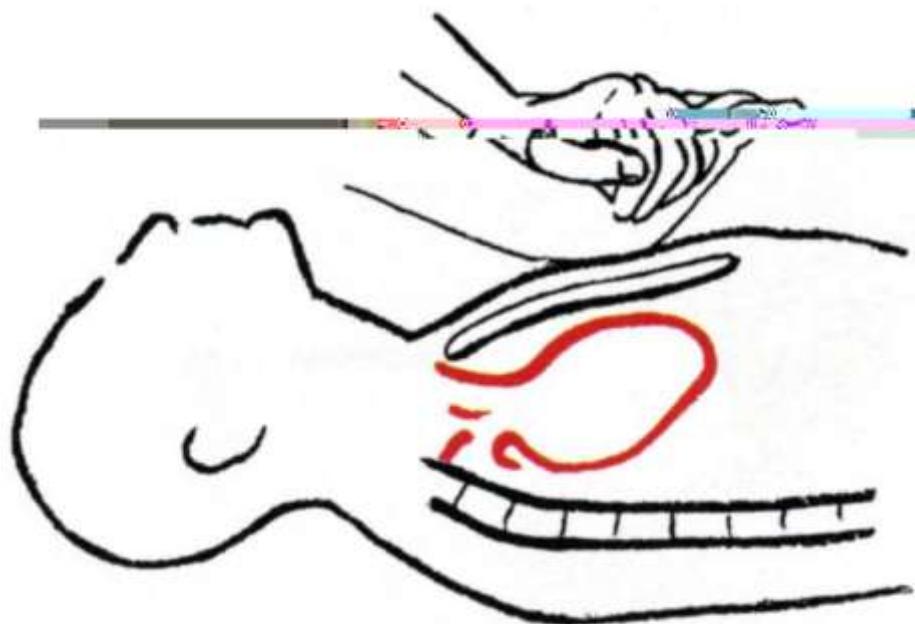
Slika 33. Umjetno disanje usta na usta



Slika 34. Pipanje pulsa na vratu



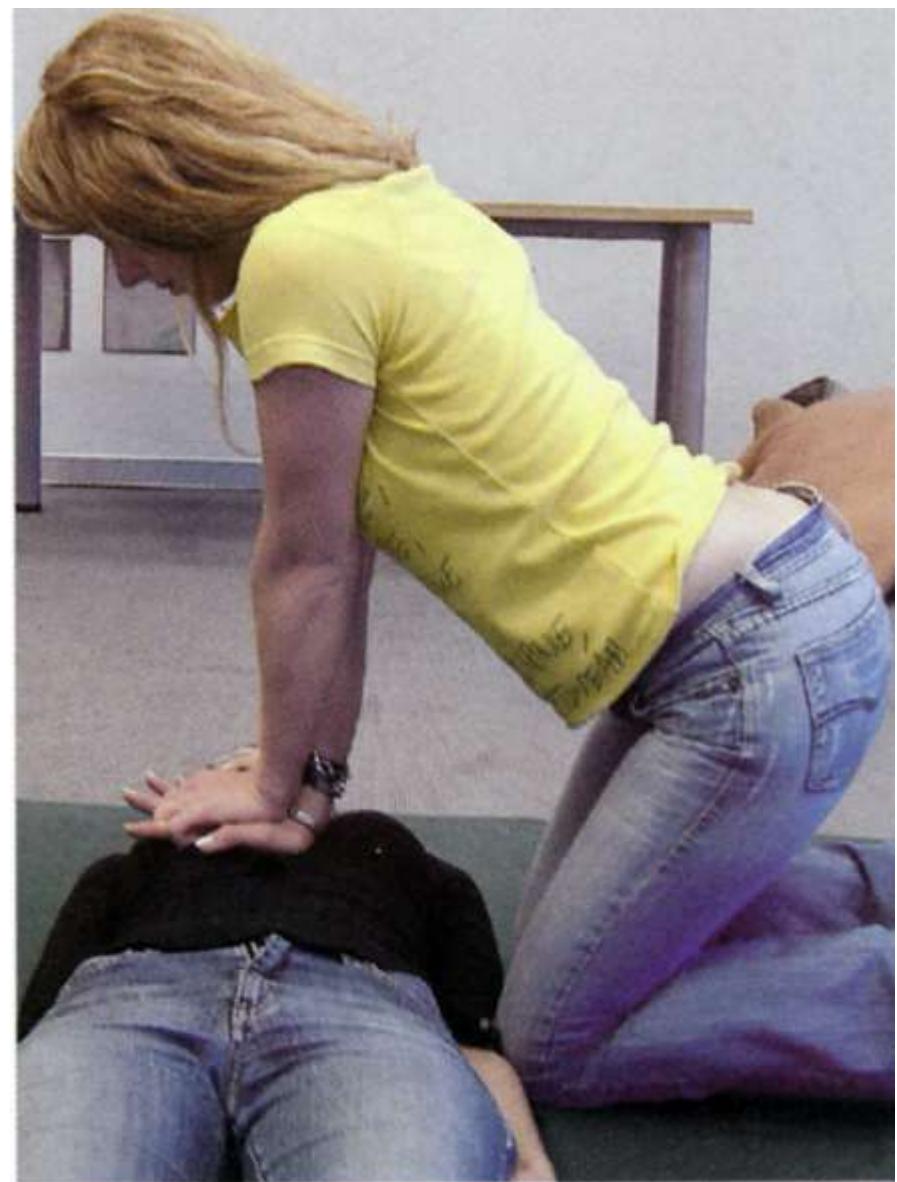
Slika 35.a) Masaža srca



Slika 35.b) Masaža srca



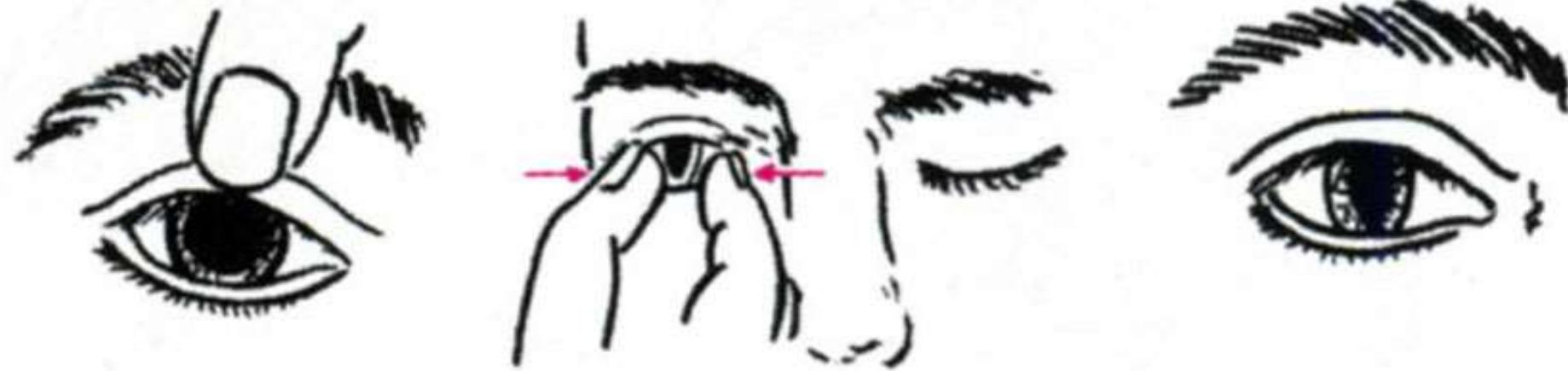
Slika 36. Masaža srca



Slika 37. Masaža srca

SIGURNI ZNACI SMRTI

- Mačje oko
- Mrtvačke pjege
- Mrtvačka mlohvost - ukočenost



Slika 7. Mačje oko

Vanjsko krvarenje postupak

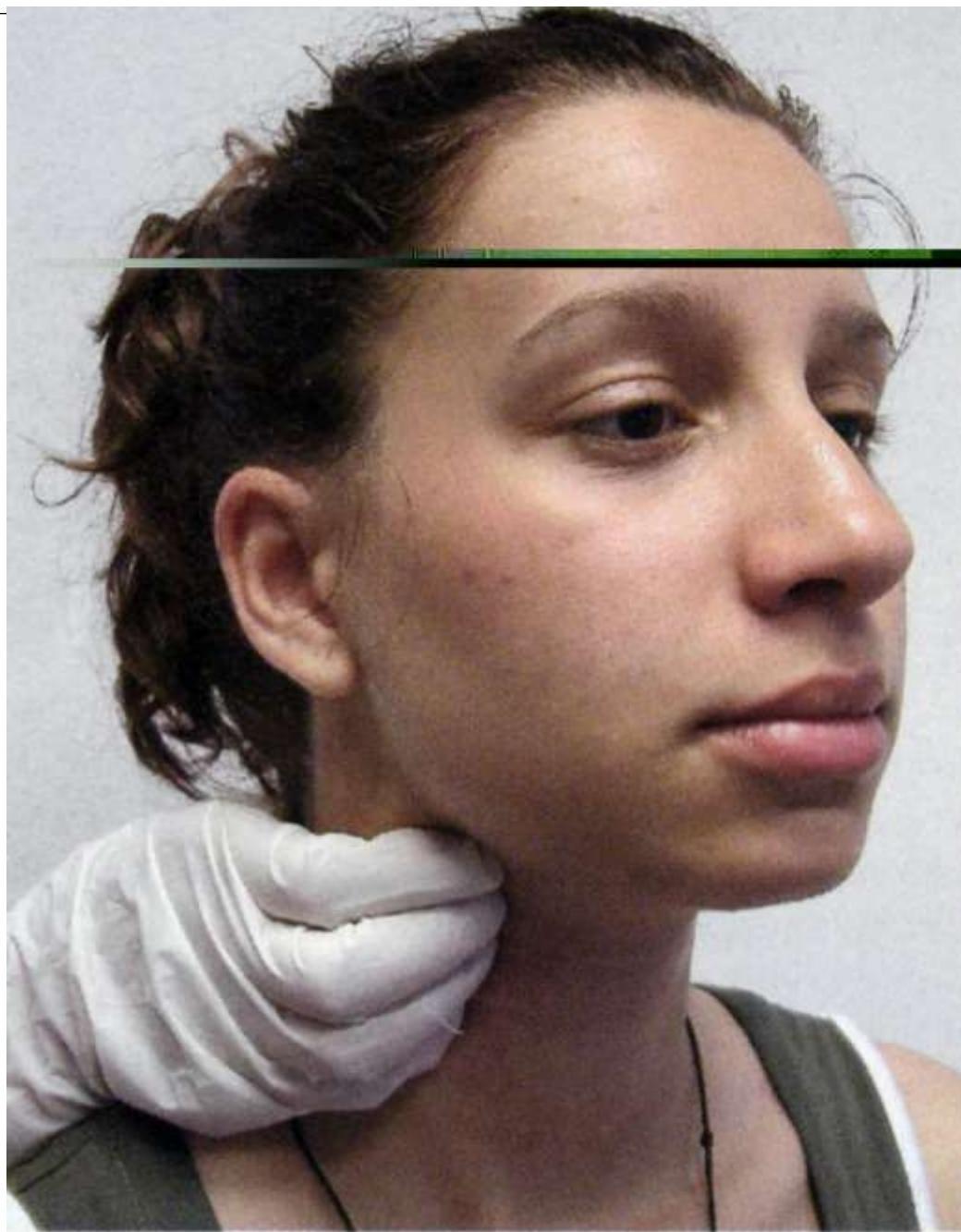
- Smirujte i bodrite osobu
- Postavite unesrećenu osobu u ležeći položaj
- Uklonite odjeću koja pokriva ranu koja krvari
- Zaustavite krvarenje izravnim pritiskom na ranu, a kada je moguće primijenite i kompresivni zavoj
 - Uvijek prvo primijenite pritisak na ranu, ako je u području kuka, sjednog dijela, vrata i prepone to je jedini način zaustavljanja krvi.



Slika 9. Svlačenje odjeće s ozlijedenoga



Slika 8. Uklanjanje odjeće s unesrećenoga



Slika 10. Zaustavljanje krvarenja na glavi



Slika 11. Zaustavljanje krvarenja na nadlaktici



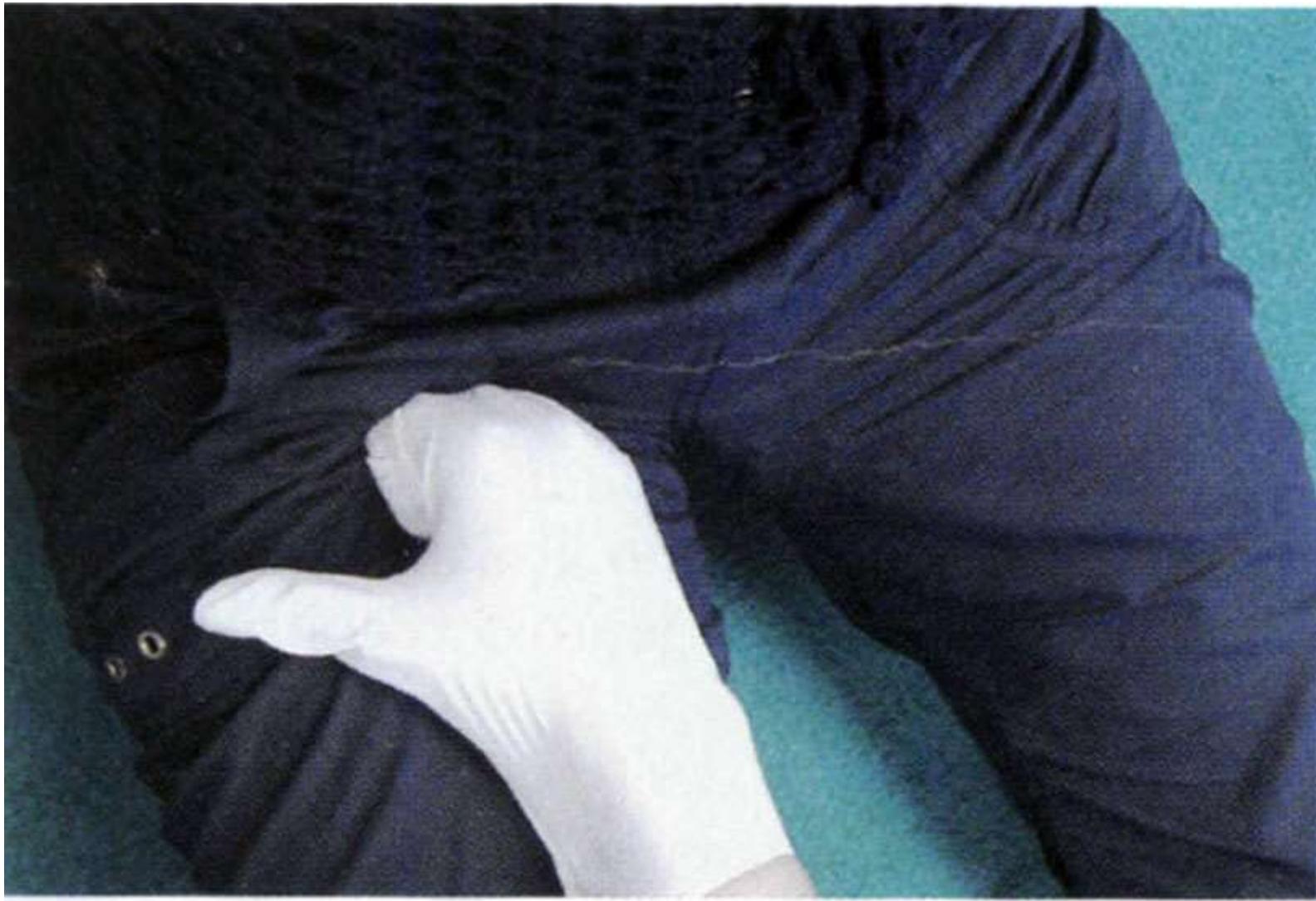
Slika 12. Zaustavljanje krvarenja na podlaktici



Slika 14. Zaustavljanje krvarenja na nozi pritiskom obaju palaca



Slika 13. Zaustavljanje krvarenja na prstima ruke



*Slika 15. Zaustavljanje krvarenja na nozi
pritiskom šake*



Slika 49. Položaj pri krvarenju iz nosa



Slika 16. Kompresivni zavoj



*Slika 18.
Podvezivanje trokutnim rupcem - predmet kojim zatežemo stavimo ispod dvaju čvorova i okrećemo sve dok ne zategnemo*



Slika 19. Podvezivanje trokutnim rupcem - krajeve obuhvatimo da se ne odmota i vežemo (pritisak prstiju popustimo tek na kraju!)



Slika 20. Položaj za transport pri unutarnjem krvarenju



Slike 21. i 22. Položaj autotransfuzije (tek kada je krvarenje zaustavljen!)



Slika 53. Zatvoreni prijelom



Slika 54. Otvoreni prijelom



Slika 57. Neispravno pridržavanje prelomljenog uda



Slika 56. Ispravno pridržavanje prelomljenog uda



Slika 55 . Iščašenje zgloba



Slike 59. i 60. Imobilizacija podlaktice trokutnim rupcem



Slike 61. i 62. Imobilizacija nadlaktice trokutnim rupcem



Slika 40. Zavoj ramena trokutnom maramom



Slika 41. Zavoj lakta trokutnom maramom



Slika 43. Zavoj kuka trokutnom maramom



Slika 44. Zavoj koljena trokutnom maramom



Slike 63. i 64. Imobilizacija ključne kosti trokutnim rupcem



Slika 38. Zavoj tjemena trokutnom maramom



Slika 42. Zavoj šake trokutnom maramom



Slika 58. Imobilizacija šake novinama. Imobilizaciju šake završavamo postavljanjem trokutne marame kao pri imobilizaciji podlaktice.



Slika 65. Imobilizacija gležnja pokrivačem



Slika 66. Imobilizacija potkoljenice



Slika 67. Imobilizacija potkoljenice dašćicama



Slika 76. Imobilizacija ozlijedene kralježnice



Slika 68. Imobilizacija natkoljenice daskama

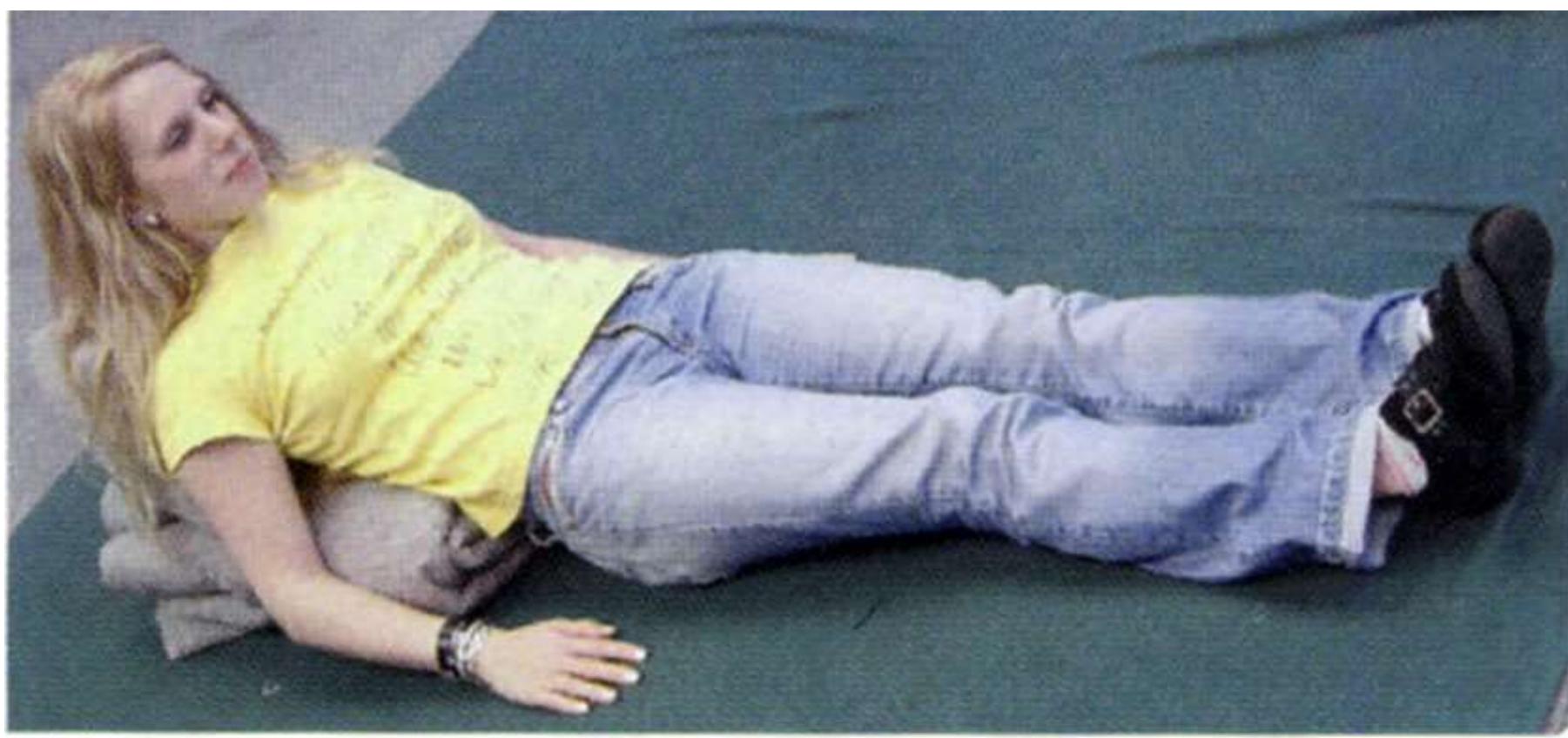


Slika 39. Zavoj oka trokutnom maramom

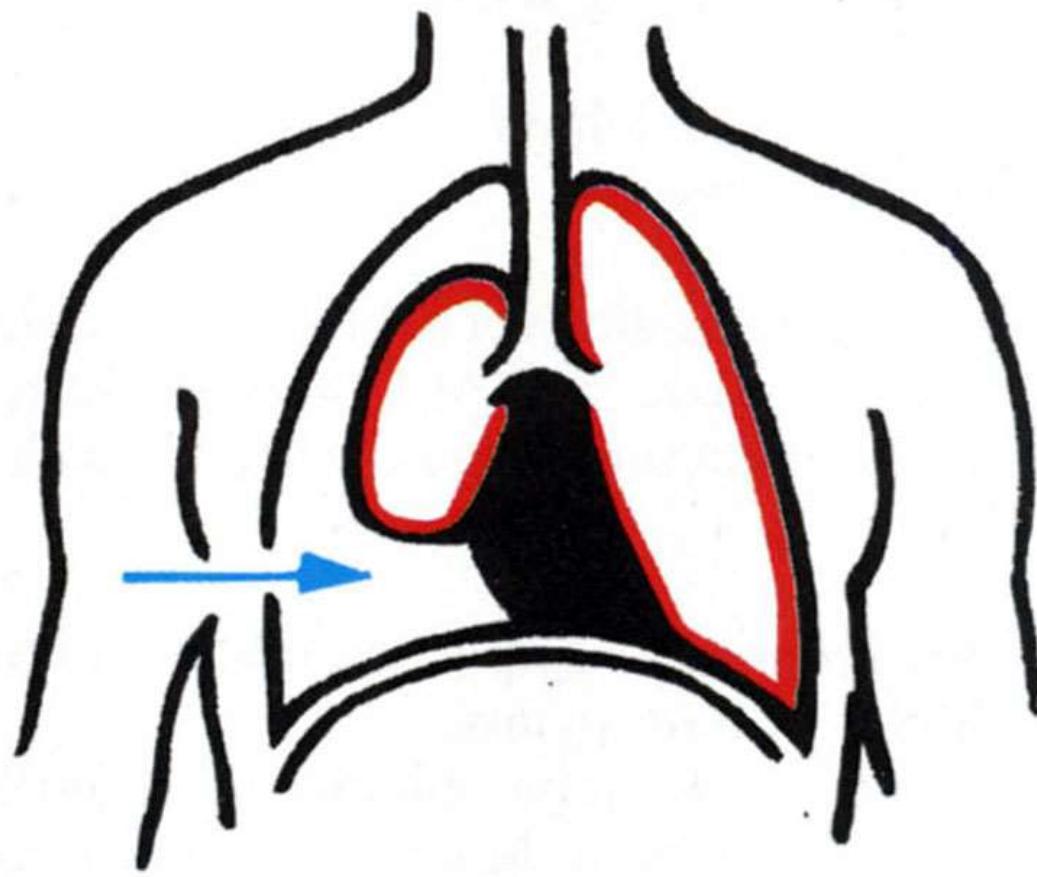


Slike 45., 46., 47. i 48. Zavoj stopala trokutnom maramom





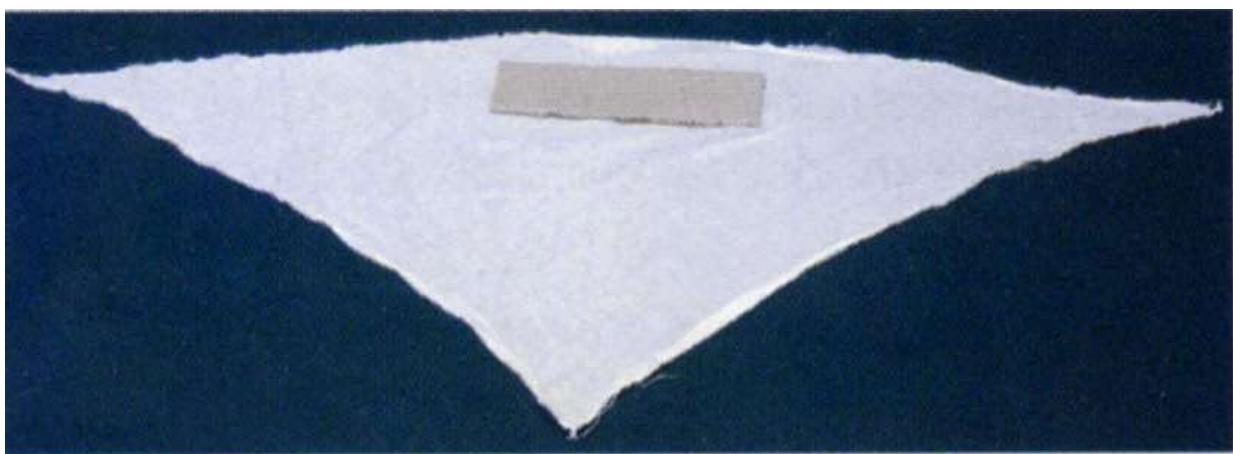
Slika 50. Položaj pri ozljedi prsnoga koša



Slika 51. Otvorena ozljeda prsnoga koša



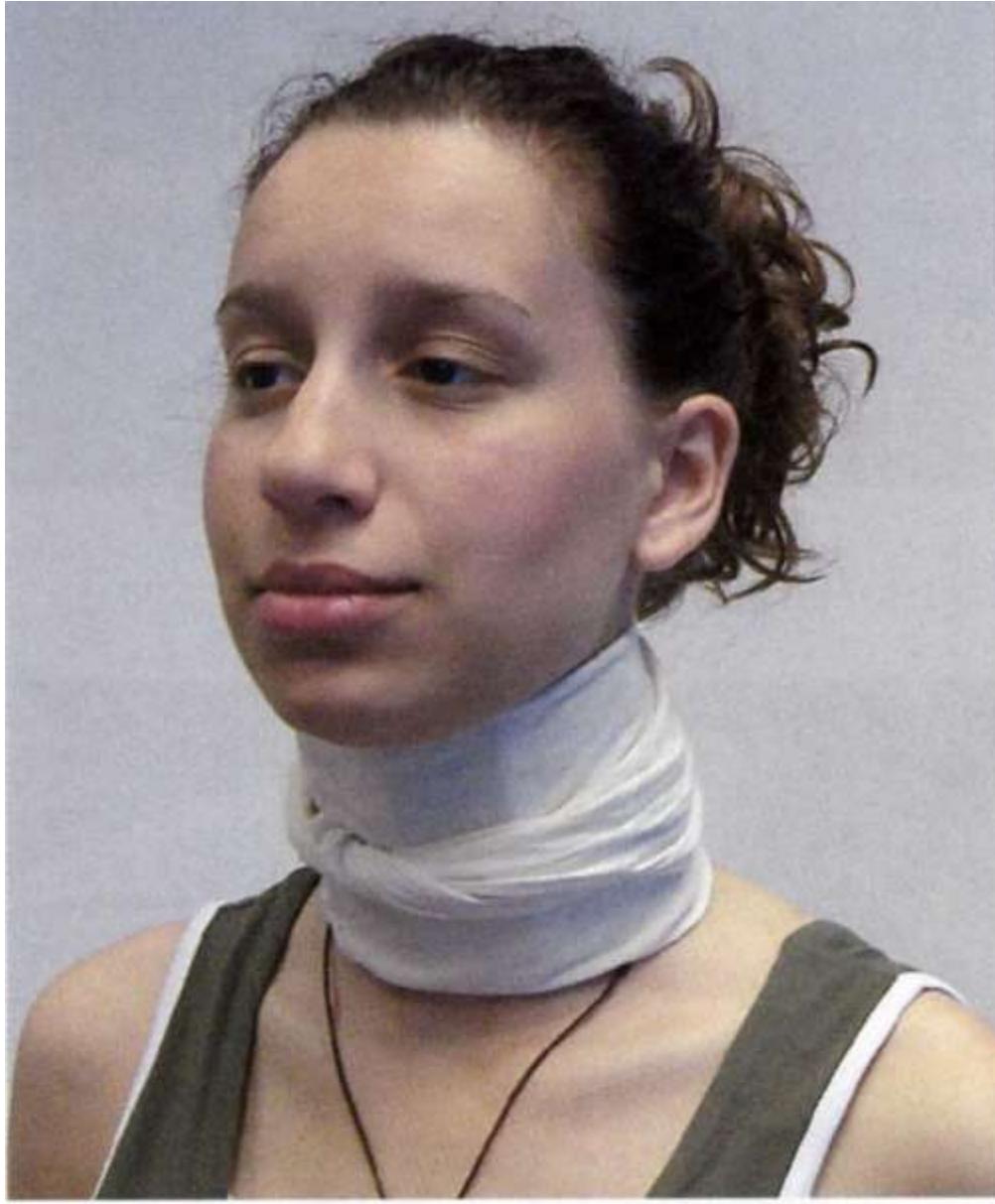
Slika 52. Položaj pri ozljedi trbuha



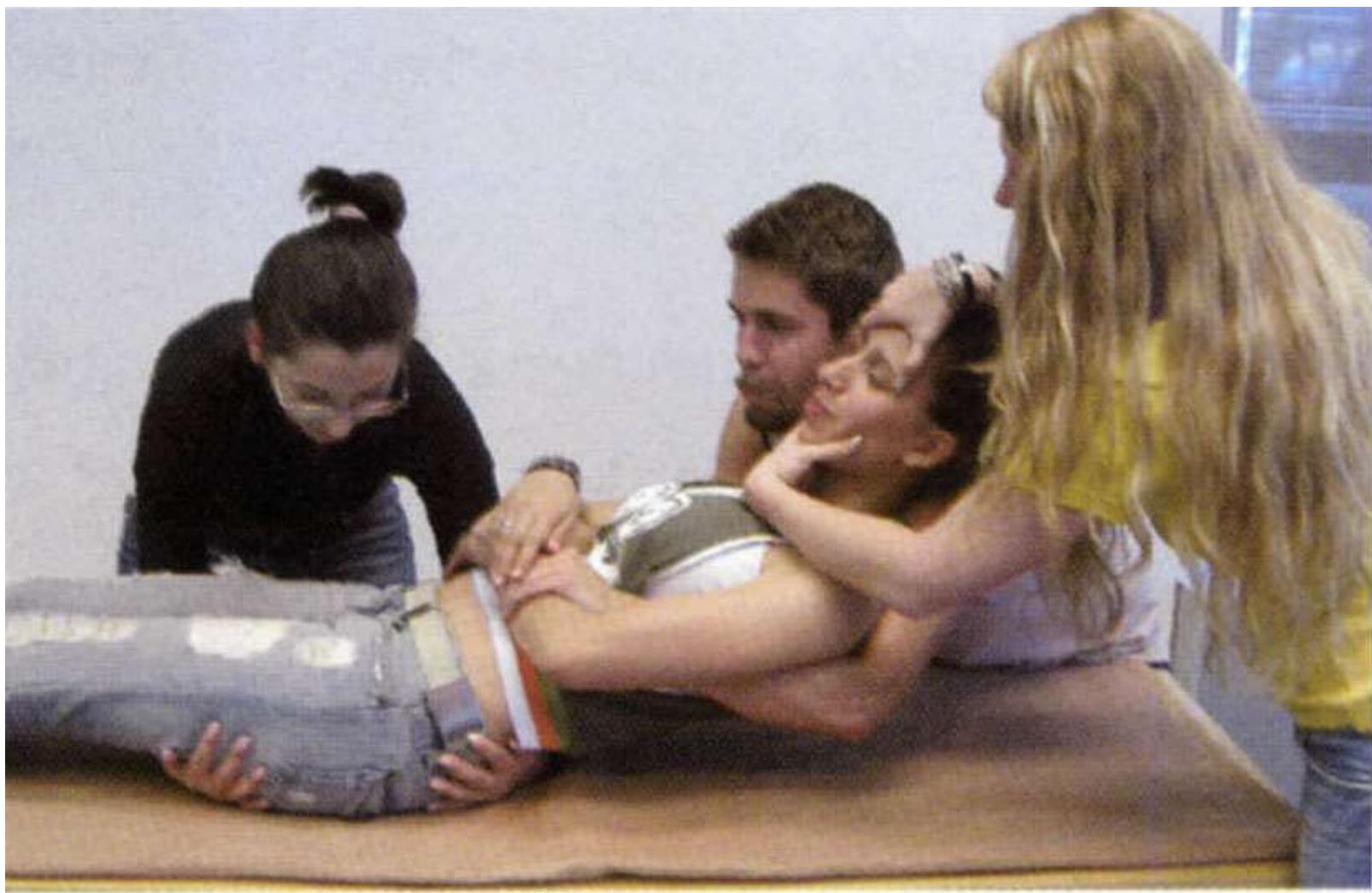
Slika 69. Izradba ovratnika od kartona i marame



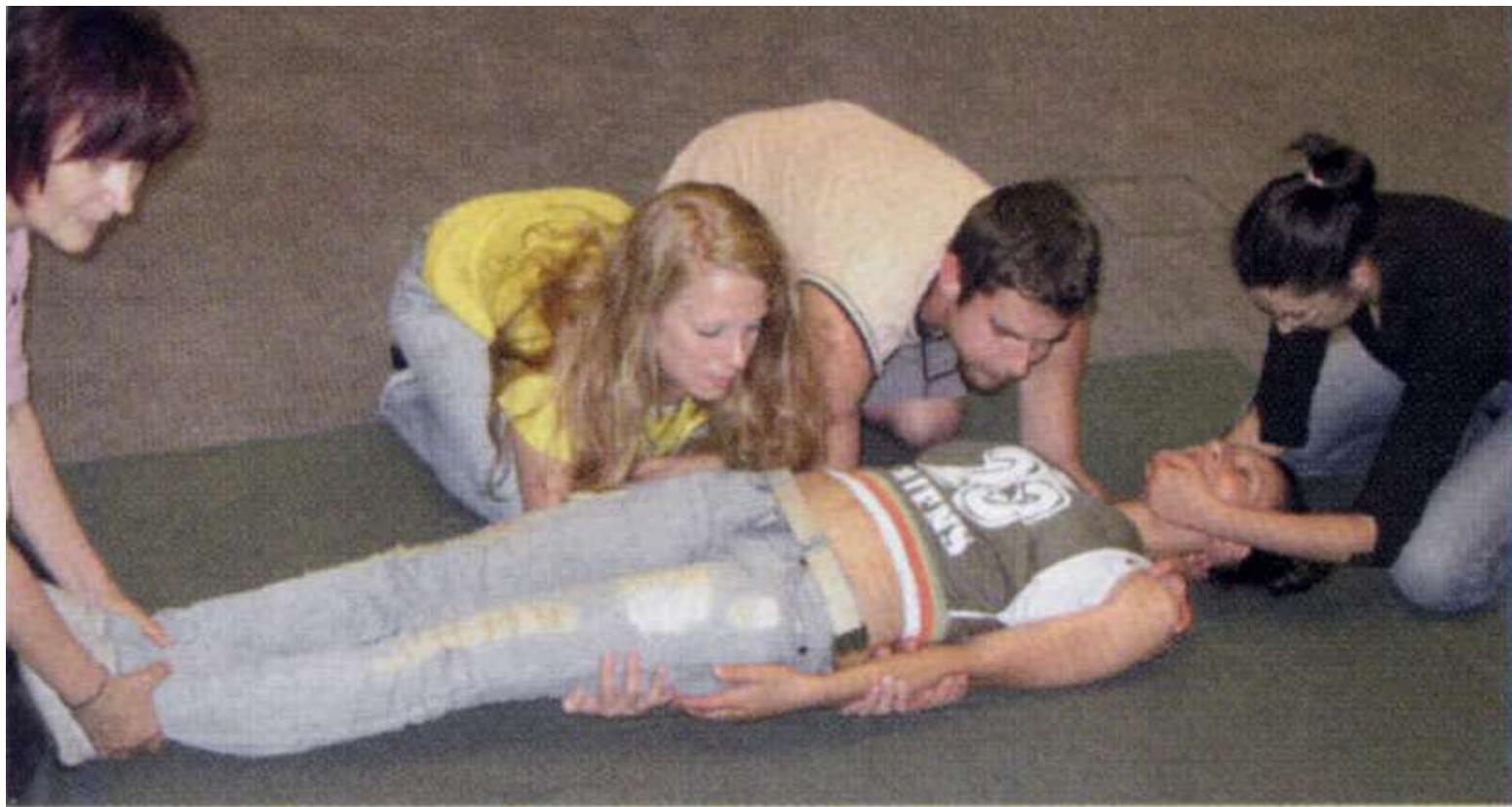
Slika 70. Izradba ovratnika od kartona i marame



Slika 71. Imobilizacija ovratnikom pri sumnji na ozljedu vratne kralježnice



Slika 75. Postavljanje ozlijeđene osobe na dasku pri sumnji na ozljedu kralježnice



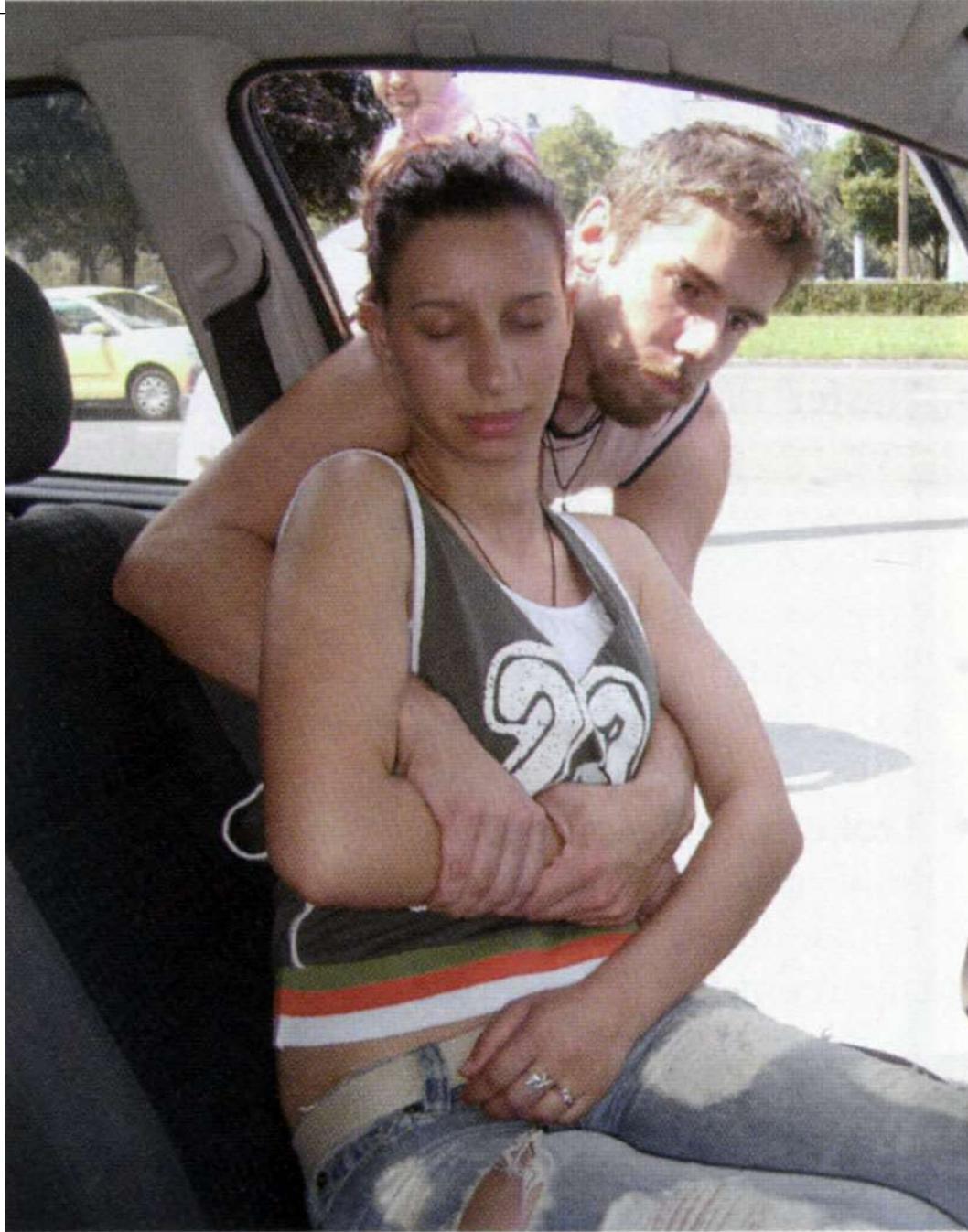
Slika 77. Podizanje ozlijedenoga kako bi ga se postavilo na dasku pri sumnji na ozljedu kralježnice



Slika 78. Imobilizacija i položaj ozlijedenoga u besvjesnom stanju pri sumnji na ozljedu kralježnice, ako smo sami, a moramo transportirati ozlijedenoga



*Slika 79. Imobilizacija ozlijeđene zdjelice
(HPIM 2286-1)*



Slika 3. Izvlačenje ozlijedjene osobe iz vozila



Slika 4. Izvlačenje ozlijedene osobe pri sumnji na ozljedu kralježnice



Slika 72. Izvlačenje ozlijedene osobe pri sumnji na ozljedu kralježnice



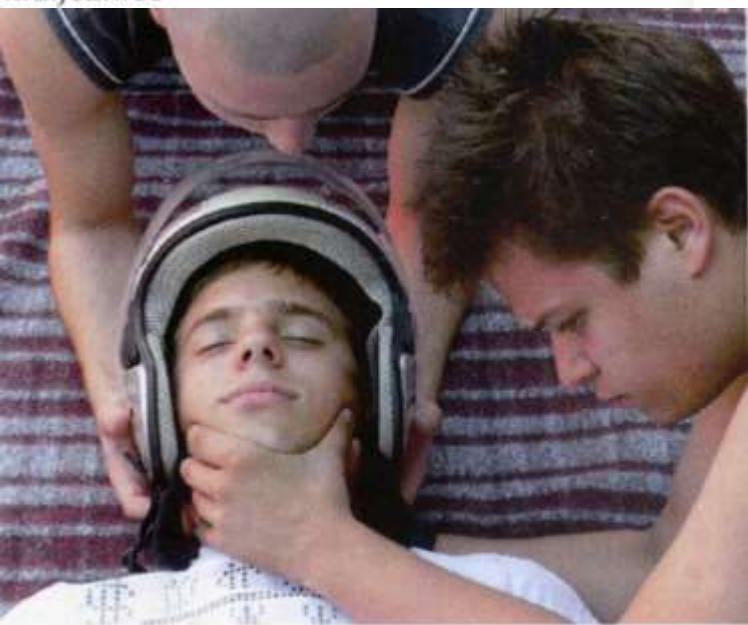
Slika 73. Izvlačenje ozlijedene osobe pri sumnji na ozljedu kralježnice



Slika 74. Izvlačenje ozlijedene osobe pri sumnji na ozljedu kralježnice



Slika 80. Skidanje kacige i immobilizacija vratne kralježnice



Slika 81. Skidanje kacige i immobilizacija vratne kralježnice



Slika 82. Skidanje kacige i immobilizacija vratne kralježnice



Slika 83. Skidanje kacige i immobilizacija vratne kralježnice



Slika 84. Skidanje kacige i immobilizacija vratne kralježnice



Slika 85. Skidanje kacige i immobilizacija vratne kralježnice



Slika 86. Skidanje kacige i immobilizacija vratne kralježnice



Slika 87. Heimlichov hvat



Slika 88. Heimlichov hvat - modificirani



Lanac pružanja prve pomoći Postupak na mjestu prometne nesreće

Ukoliko ste prvi došli na mjesto prometne nesreće, [alarmirajte](#), možete pomoći!

Najlošiji postupak, kad se nađete na mjestu prometne nesreće, je ne učiniti ništa.

Ovo su neka osnovna pravila koja trebate zapamtitи kako biste na mjestu prometne nesreće mogli djelovati brzo i iznad svega, učinkovito. Pri tome uvijek vodite brigu o vlastitoj sigurnosti kako biste izbjegli da i sami postanete žrtva.

- Prilikom približavanja mjestu prometne nesreće smanjite brzinu bez naglog kočenja.
 - Odmah na svojem vozilu uključite sva četiri pokazivača smjera i zaustavite vozilo na sigurnoj udaljenosti od mjeseta nesreće, što je više moguće udesno. Na autocesti se ni u kojem slučaju ne vozile unazad.
 - Nemojte ištrčavati na cestu. Prilikom izlaska iz svojeg vozila koristite izlaz na desnoj strani i potražite zaklon zaštitne ograde ukoliko postoji.
 - Obucite reflektirajući sigurnosni prsluk. Vi i sve druge osobe koje će pružati prvu pomoc. Ponesite kutiju prve pomoći i mobitel sa sobom. Hodajte iza zaštitne ograde, a u međuvremenu obavijesite žurne službe o nesreći (112, 192, 193...).
 - Ne prilazite mjestu prometne nesreće sve dok se ne uvjerite je li pristup mjestu nesreće siguran. Provjerite postoji li moguća opasnost od: ostalih vozila, požara, prolivenog benzina ili nekog kemijskog sredstva, slomljenog metalta, stakla, pokidanih električnih vodova itd.
 - Kad ste se uvjerili da je pristup mjestu prometne nesreće siguran, pobrinite se za dajnju sigurnost unesrećenih osoba i svih ostalih na mjestu nesreće. Dodatno osigurajte mjesto postavljanjem sigurnosnog trokuta na cestu (ili zaustavni trak), minimalno 100 m prije prometne nesreće, 200 m na autocesti (uz dodatnu oznaku svakih 50 m). Ako je potrebno, upozorite ostale vozače dajući im znakovе rukama.
 - Ukoliko je prometna nesreća na drugoj strani ceste, samo pozovite hitnu medicinsku službu. Nikad ne hodajte niti ne trčite preko autoceste jer bi time ugrozili svoj život pokušavajući osigurati mjesto nesreće.
 - Kad ste procijenili stanje unesrećenih osoba, pozovite hitnu medicinsku službu na broj 112 ili 194 i dajte sljedeće informacije:
 - Gdje se točno nalazi mjesto nesreće? Ako nemate GPS lokaciju na mobitelu, na našim autocestama postoji oznaka broja kilometra na kojem se nalaze uz cestu ili u zaštitnom pojusu.
 - Što se dogodilo?
 - Koliko je osoba sudjelovalo u nesreći, odnosno koliko ima unesrećenih osoba?
 - Kako je stanje unesrećenih osoba?

Prije nego prekinete poziv pričekajte pitanja ili upute dispečera hitne medicinske službe. Ukoliko nemate mobitel koristite najbliži SOS telefon na autocesti.

- Potražite pomoć drugih vozača i dajte im jasne upute što od njih očekujete i kako Vam mogu pomoći.

Sve osobe koje su sudjelovale u nesreći, a mogu hodati, smjestite na sigurno mjesto na desnu stranu ceste ili unutar središnje banjere (ukoliko postoji).

Svim unesrećenim osobama pružite potrebnu prvu pomoć. Ako je unesrećena osoba bez svijesti, ali diše normalno, postavite je u bočni položaj. Ako je unesrećena osoba bez svijesti i ne diše, potrebno je započeti oživljavanje: masažom srca i umjetnim disanjem (KPR). Zaustavite krvarenja primjenom izravnog pritiska na ranu ili kompresivnog zavoja (vidi "Osnovne upute za pružanje prve pomoći").

Bodrite i smirjujte sve unesrećene osobe, posebice ako primijelite da je osjećaj stresa kod njih jako izražen. Ako je moguće, sklonite ih od pogleda značajnjika.

Nikad ne ostavljajte unesrećene osobe samme bez nadzora, obavezno ostanite uz njih do dolaska hitne medicinske službe.

Normalno je osjećati stres kad se iznenada nadete suočeni sa situacijom prometne nesreće. Nemojte podcijeniti vlastite osjećaje stresa. Ukoliko je potrebno, zamolite druge za pomoći i nemojte odmah iz događaja upravljati vozilom.

Nemojte zaboraviti da je samo promatranje unesrećenih osoba umjesto pružanja potrebne pomoći krajnje nehumanio i može dovesti u opasnost njihove živote. Za nepružanje prve pomoći unesrećenim osobama možete biti kažnjeni.

Ako se nalazite u koloni vozila prije mjeseta prometne nesreće, uvijek ostavite koridor (približno širine prometnog traka) za vozila žurnih službi. U mnogim zemljama EU takav postupak je propisan zakonom. U tu svrhu vozači u lijevoj traci se izmikuju što je više moguće lijevo, a ostali vozači što je više moguće u desnu stranu. Na autocestama s tri traka u oba smjera, svi vozači u lijevoj traci se moraju pomaknuti što više lijevo, a vozači u srednjoj i desnoj traci što više desno. Iako zaustavljanje trak mora ostati slobodan, to nije zamjena za „žurni koridor“.



HRVATSKI CRVENI KRIŽ

Zdravstveni odjel Hrvatskog Crvenog križa - Prva pomoć

Ulica Crvenog krsta 14-16, 10000 Zagreb, Hrvatska
tel. +385 1 4665 814 e-pošta: prva-pomoć@hck.hr

Hrvatski autoklub

Avenija Dubrovnik 44

tel +385 1 66 11 999 e-pošta: haka@hak.hr



Osnovne upute za pružanje prve pomoći na mjestu nesreće

Savjeti u tekstu koji slijedi nisu zamjena za tečaj prve pomoći, ali vam mogu poslužiti kao podsjetnik!
Postupak s unesrećenom osobom u slučaju prometne nesreće

=> procijenite stanje unesrećene osobe

- × ustanovite stanje svijesti unesrećene osobe na temelju procjene reakcije unesrećene osobe na vaš podražaj (pitanje ili blagi mehanički podražaj);
- × provjerite diše li unesrećena osoba ako je u besvjesnom stanju;
- × potražite postoje li rane koje jako krvare ili znakovit unutarnjeg krvarenja

=> kad ste izvršili procjenu stanja unesrećene osobe pozovite hitnu medicinsku službu.

Do njihovog dolaska ostanite uz unesrećenu osobu i primijenite potrebne postupke prve pomoći.

ako je unesrećena osoba bez svijesti i ne diše normalno:

- × postavite unesrećenu osobu na led, na čvrsto što je moguće ravnije tlo;
- × započnite s postupkom oživljavanja naizmjeničnom primjenom 30 pritisaka na prsn koš (masaža srca) i 2 upuha zraka (umjetno dihanje) do dolaska hitne medicinske službe :
- položite korijen dlana jedne ruke na sredinu prsnog koša unesrećene osobe; na tu ruku stavite korijen dlana druge ruke, isprepletite prste obje ruke i pazite da vam prsti budu odignuti od prsnog koša. Izvršite 30 pritisaka utiskujući prsnu kost za 5 do 6 cm brzinom od 100 do 120 pritisaka u minuti.
- unesrećenoj osobi zabacite glavu, zatvorite nos i podignite bradu. Svojim ustima obuhvatite usta unesrećene osobe. Upuhnite zrak u usta unesrećene osobe 2 puta.

ako je unesrećena osoba bez svijesti, ali diše normalno:

- × polegnite unesrećenu osobu na tlo i postavite je u bočni položaj kako bi joj osigurali prohodnost dišnih puteva;
- × provjeravajte dihanje unesrećene osobe svake minute. Ukoliko unesrećena osoba prestane disati normalno, okrenite je na led i započnite s oživljavanjem.

ako unesrećena osoba jako krvari iz rane:

- × polegnite unesrećenu osobu na led;
- × zaustavite krvarenje izravnim pritiskom na ranu. Pri tome obvezno nosite zaštitne rukavice iz kutije prve pomoći
- × ako je rana koja krvari na ruci ili nozi možete za zaustavljanje krvarenja koristiti kompresivni zavoj:
- pokrijte ranu sterilnom gazom
- na sterilnu gazu postavite "kompresivni predmet" (smotani zavoj ili smotak neke druge ikanine)
- čvrsto omotajte zavoj oko "kompresivnog predmeta" i na taj način preko njega izvršite pritisak na prekinutu krvnu žilu u rani.

ako je unesrećena osoba pri svijesti, primijenite potrebne postupke prve pomoći. Zapamtite razgovarajte s unesrećenom osobom, ohrabrujte je i nemojte je ostaviti samu!

