



KRATKE OSNOVE PRVE POMOĆI

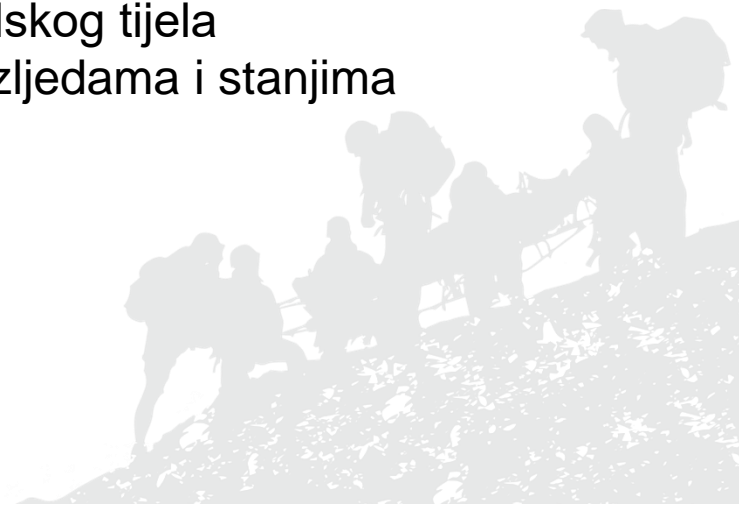
Borislav Aleraj dr. med.
gorski spašavatelj
Stanica HGSS-a Zagreb
Instruktor gorskog spašavanja HGSS-a

Stručno osposobljavanje voditelja pustolovnog turizma
2018.

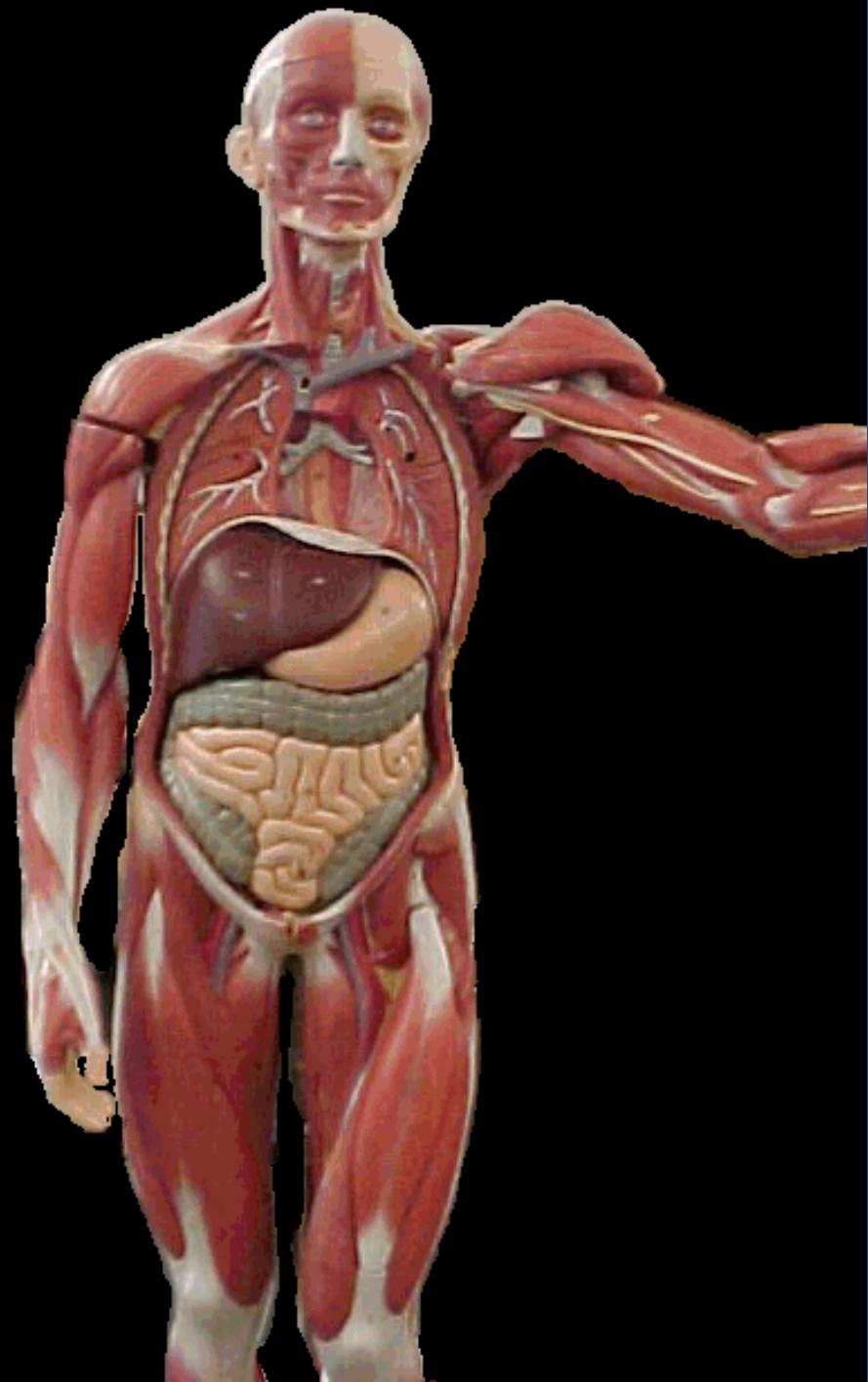




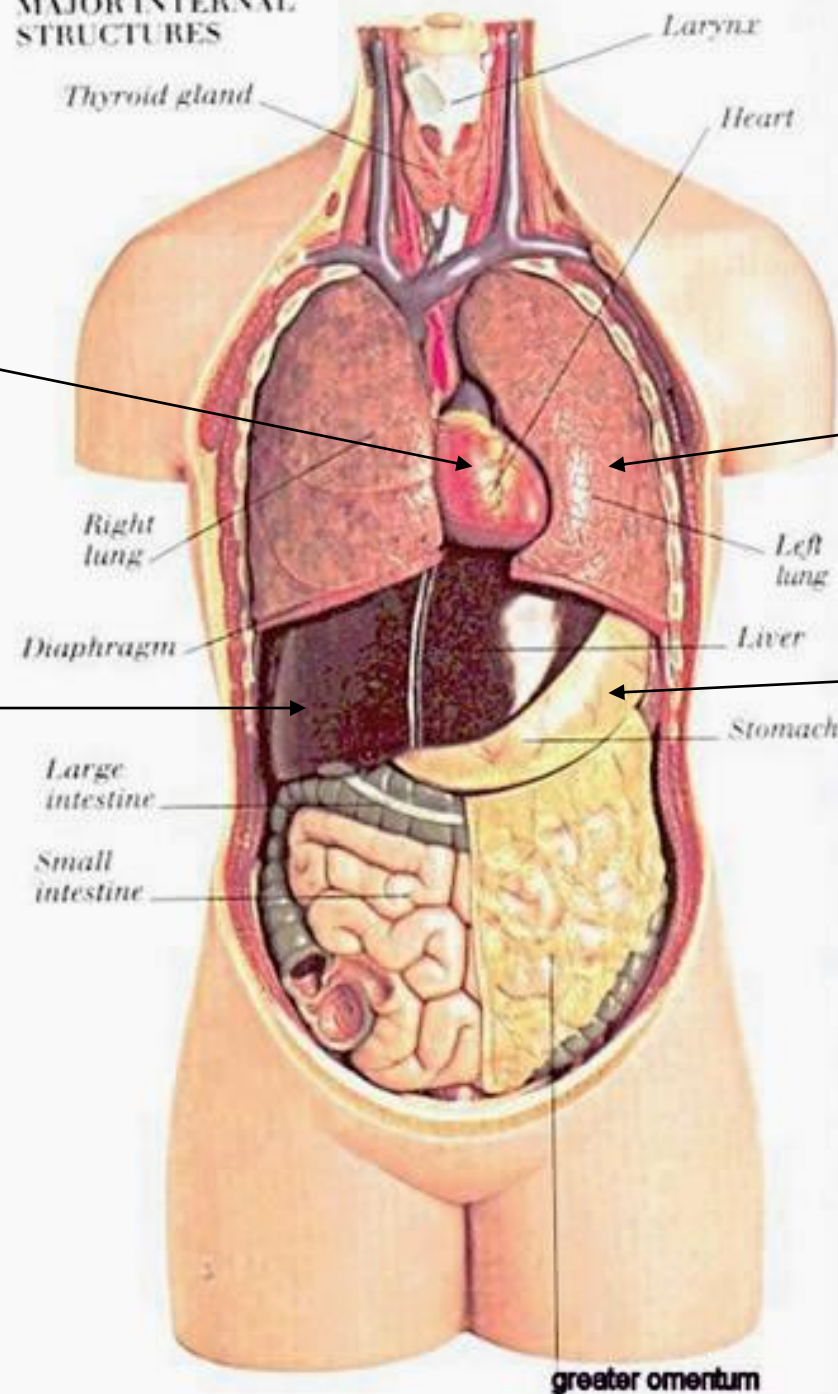
Najprije malo o građi ljudskog tijela
i odnosu prema nekim ozljedama i stanjima



Položaj unutarnjih organa



**MAJOR INTERNAL
STRUCTURES**



srce

pluća

jetra

želudac

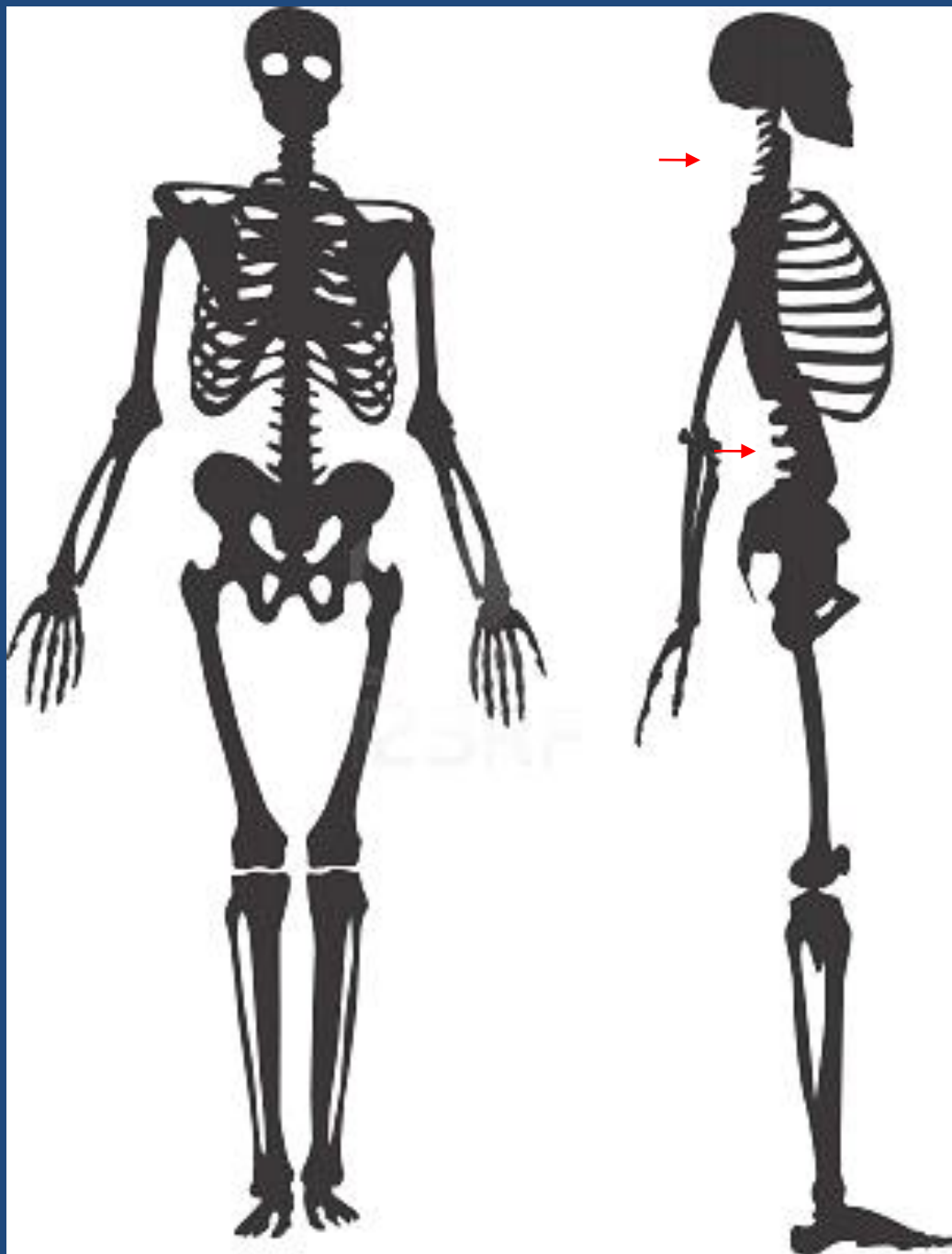


trbuh, desno dolje

crvuljak
"slijepo
crijevo"



kosti





lubanja

Skull

rame

Shoulder

ruka

Arm, Elbow,
Wrist & Hand

lakat

Spinal Cord
& Vertebrae

zdelica

kuk

Hip

šaka

natkoljenica

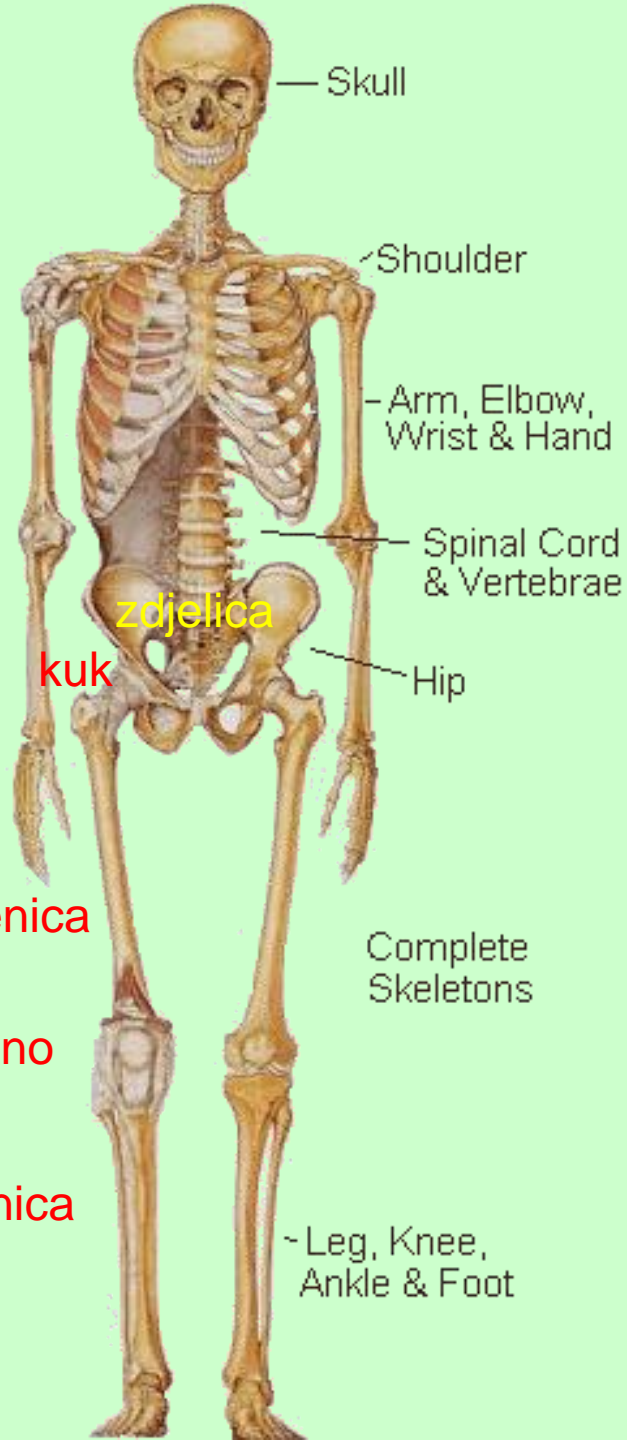
Complete
Skeletons

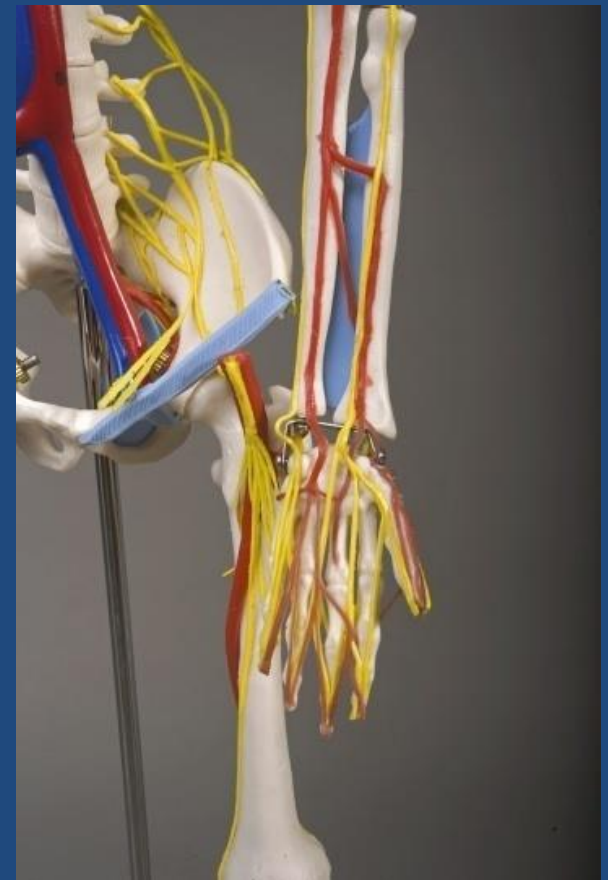
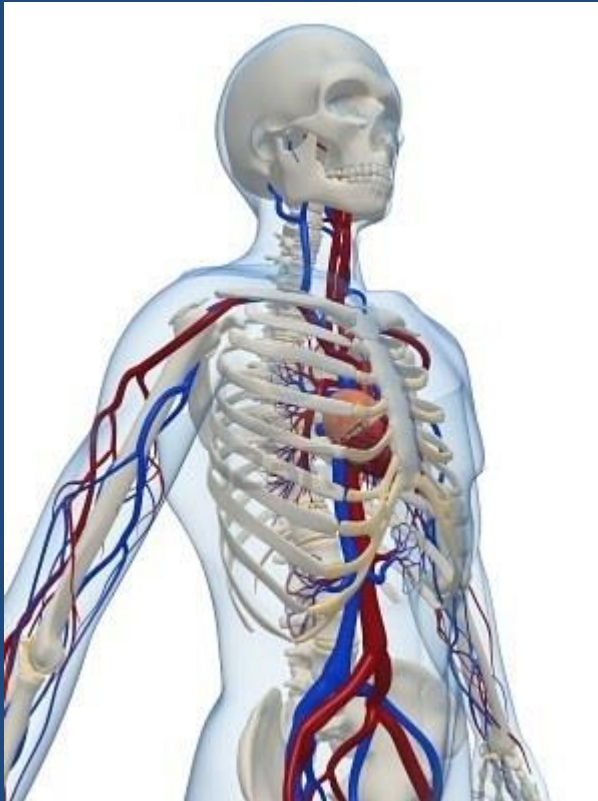
koljeno

potkoljenica

Leg, Knee,
Ankle & Foot

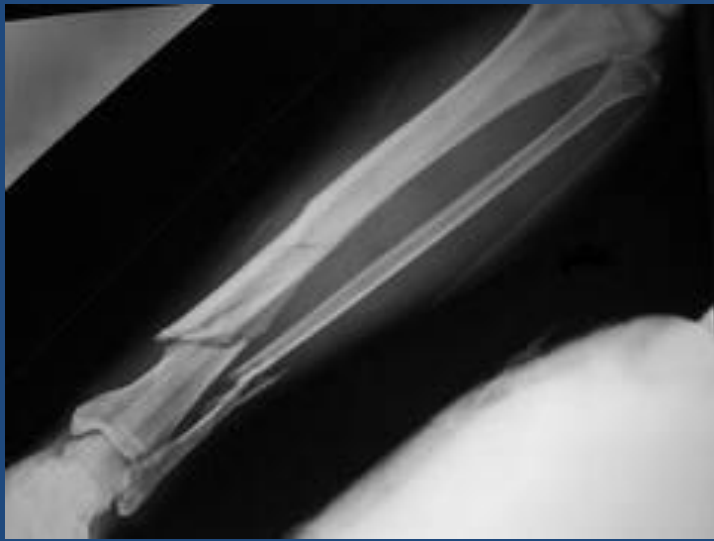
stopalo





Žile, živci, kosti

slomljene kosti lako oštećuju žile i živce



nadlaktica



podlaktica

prijelomi

potkoljenica



otvoreni
(komplicirani)
prijelom



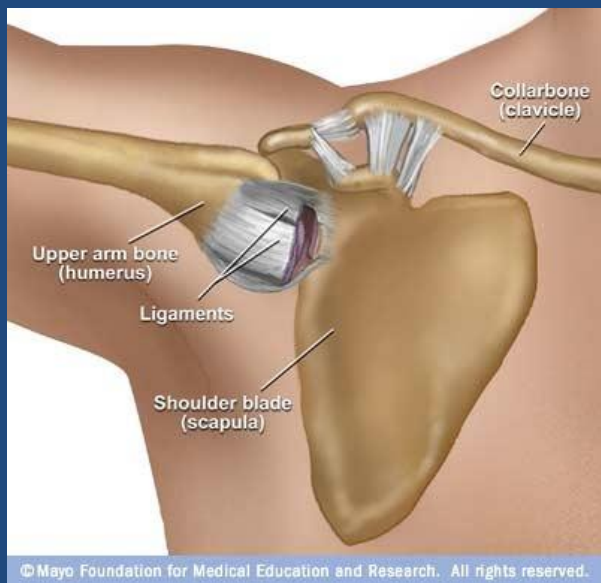


lakat

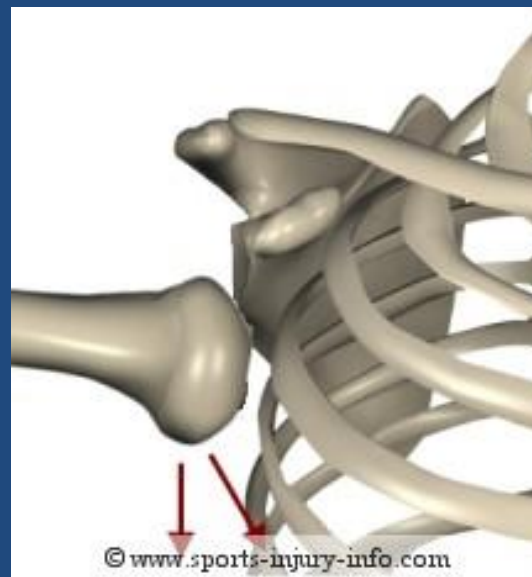


koljeno

iščašenja



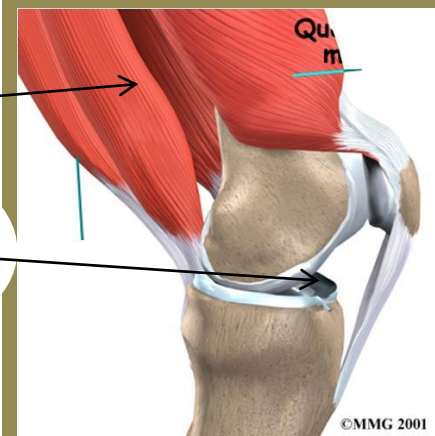
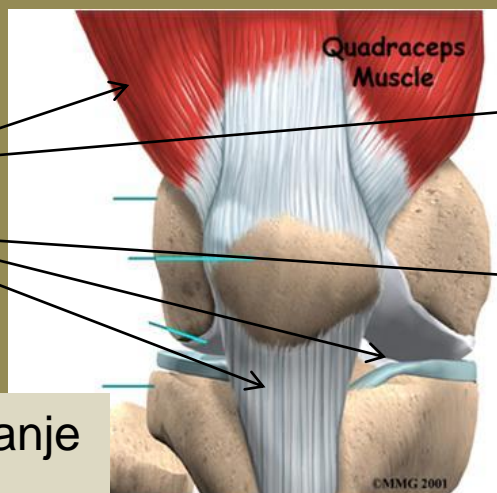
rame





Zglobovi

Učvršćenje mišićima
i vezivnim svezama
(ligamentima)



Prejako, neprirodno istezanje/pucanje
sveza = **uganuće**

Nesreća u prirodi i planini

- ozljede
- teška stanja
- pothlađenje
- izloženost nevremenu i planinskim opasnostima
- udaljenost od zdravstvene službe

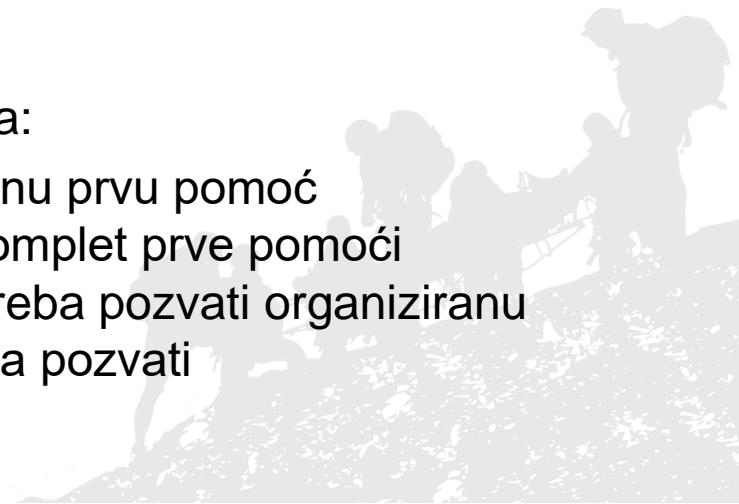
Prva pomoć

Svatko tko boravi
u prirodi pa tako i
svaki

- prilagođena navedenim
činjenicama

voditelj pustolovnog turizma treba:

- znati osnovnu prvu pomoć
- imati mali komplet prve pomoći
- znati kada treba pozvati organiziranu
pomoć i koga pozvati



Prije prve pomoći, a i za vrijeme pružanja prve pomoći

Pristup unesrećenoj osobi

Primjena zahvata prve pomoći daje punu učinkovitost **tek skupa s prikladnim pristupom unesrećenima**

- Smještaj na sigurno mjesto
- Utvrđivanje ozljeda i stanja
- Razgovor i ohrabrenje, topao pristup
- Smireno prisebno ponašanje
- Utopljanje zaštita od hladnoće, presvlačenje u suho i dr
- Nuđenje toplog slatkog napitka (umjereno),
ne kod ozljeda trbuha ili bolova u trbuhu
(Zaštita od vrućine i sunca; rijeđe)
- Pružanje prve pomoći, prema svom znanju prvenstveno ne naškoditi
- Praćenje stanja
- Poziv organiziranoj pomoći ako je potrebno

Redoslijed pružanja prve pomoći:

od težih ozljeda ili stanja prema lakšima,

najprije mjere koje otklanjaju neposrednu prijetnju životu

- prekid disanja
- prekid rada srca
- veliko krvarenje

ali **tako**,

da se na koncu opskrbe **sve pa i (naj)manje ozljede**

- psihološki učinak
- smanjenje boli

U ovom kratkom predavanju obradit ćemo:

- najčešće ozljede i stanja i još nekoliko važnijih tema

O svemu ostalom možemo se razgovarati
ako stignemo i ako ima zanimanja



Rane

Opasnost:
krvarenje, infekcija

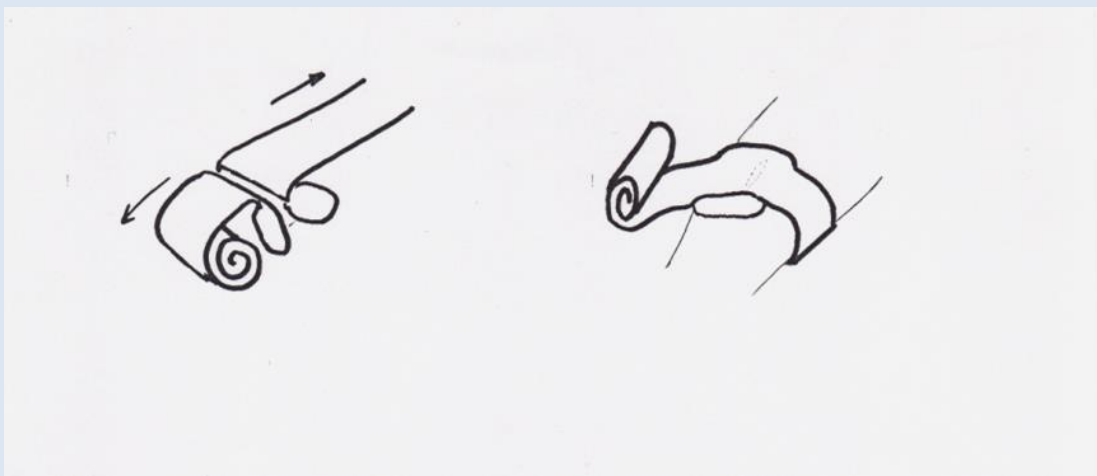
Prva pomoć:

- sterilno previjanje,
- zaustavljanje krvarenja

Jastučić gaze stavlja se izravno
na ranu
i zamata preostalim zavojem.



Prvi zavoј



Jastučići (komprese) na
zavoju, **sterilni**

Krvarenje

Gubitak znatne količine krvi životno je opasan

okolnosti ozljeda većih žila: natkoljenica, nadlaktica, unutarnje žile/organi, dugotrajno krvarenje

znakovi - bljedilo
- ubrzan puls (preko 100 c/min)
- žeđ
- slabost

pomoć zustavljanje krvarenja
- sterilni prevoj
- pritisak: kompresivni zavoj, pritisak prstima, podvez iznimno
- položaj prema gore
- položaj autotransfuzije

brz transport

pozivanje spašavatelja i doktora s mogućnošću infuzije

Prijelomi, uganuća, iščašenja

Izgled sličan: bol, oticanje, nemoć
moguće i promjena obilka

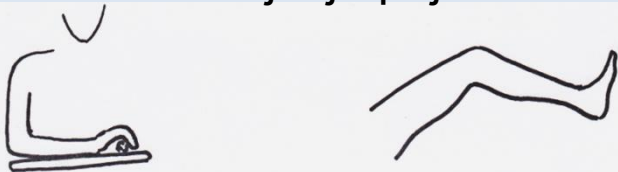
Prva pomoć: imobilizacija

smanjenje bolova i
 sprječavanje pogoršanja



udlage
improvizirane,
ili tipizirane

Princip: učvrstiti dva susjedna zgloba,
između kojih je prijelom



prirodni (fiziološki) položaj:
ud nije ni posve ispružen niti sasvim
zgrčen



lagana SAM udлага





Udlage na čičak

Udlage



Vakuumska udlaga



Kramerova udalga

Oštećenja zbog izlaganja suncu i vrućini

Sunce



Toplina

- toplina zraka (sunce direktno/indirektno)
- intenzivna fizička aktivnost

Obrana tijela / i postupci za hlađenje

- znojenje
- isparavanje znoja s otkrivene kože
- strujanja zraka vjetar i sl. pogoduje isparavanju i ohlađenju tijela
- voda /kupanje odvodi toplinu (voda nešto hladnija)

Sunčanica

utjecaj sunca na glavu, moždane ovojnice, mozak
posebno početkom ljeta
glavobolja, mučnina, povraćanje, (nesvijest)

Prva pomoć: hlađenje glave, sklanjanje u hlad,
lijeak protiv glavobolje

Izbjegavanje:
Nošenje šešira
ili kape

Toplotni udar (omarica)

crvenilo lica, ubrzan puls
umor, iscrpljenost nesvijest

pregrijavanje tijela:
sunce, vrućina, napor
onemogućeno hlađenje znojenjem
(odjeća, vlaga)

Prva pomoć: hlađenje tijela:
promaja, raskapčanje, odustajanje od napora
hladni napitak

Izbjegavanje: prikladana odjeća, pravovremeni odmori, pijenje tekućine

Sunčano (snježno) sljepilo

Ultraljubičaste zrake oštećuju osjetljive strukture oka
najjače na snijegu
moguće i na vodi

Znakovi

- crvenilo i bolno pečenje bjeločnica
- natekle vijeđe
- sljepilo (prolazno)

Prva pomoć

- pokriti oba oka
- voditi unesrećenika do naselja ili skloništa
- boraviti u tamnoj prostoriji
oko dva dana, da se stanje smiri
i vid povрати
- može se staviti obloge od kamilice

Izbjegavanje

zaštitne naočale

- staklo
 - posebna plastika
(UV nepropusna)
- rezervne naočale!



Improvizacija:
maska s uskim
prorezima

Oštećenja hladnoćom

Smrzotine

Opće pothlađenje, hipotermija

I još neka:

ozeblina, zanoktali prsti, opekline hladnoćom i dr.

O njima možemo razgovarati prema željama i raspoloživom vremenu

Toplina i hladnoća

Toplina (temperatura) tijela	36 - 37 °C
Sobna temperatura	19 °C (21°C)
Temperatura pivnice	8 -10 °C
Temperatura hladnjaka	2 - 8 °C
Smrzavanje (vode) ledište	0 °C
Smrzavanje plazme, stanične tekućine	<0 °C
Smrzavanje slane (morske) vode	- 2 °C ?
Duboko smrzavanje (škrinje)	- 19 °C - 24 °C
Vrlo duboko smrzavanje (suhi led)	- 70 °C



Stvaran utjecaj hladnoće zraka (izmjerene), pojačava se vjetrom tzv. “Chilling factor”, “Windchill factor”

Izmjerena temperatura zraka

Brzina vjetrova km/h

	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50
5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53	-58
10	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57	-63
15	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60	-66
20	1	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56	-62	-68
25	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-57	-64	-70
30	0	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65	-72
35	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66	-73
40	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68	-74
45	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69	-75
50	-1	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-69	-76
55	-2	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70	-77
60	-2	-9	-16	-23	-30	-36	-43	-50	-57	-64	-71	-78
65	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-79
70	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72	-80
75	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73	-80
80	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74	-81

učinak kao temperatura -10°C

Smrzotine okrajina (ekstremiteta) (engl: frost bites)

lat.: congelatio

Smrznuto tkivo (plazma, stanična tekućina)
led ekspandira i razara stanice – krvarenje
oštećenje žila, uništenje, odumiranje, tkiva

- neosjetljivost
- tvrdoća (kao drvo)
- bijela boja
ili
- ljubičasta boja

ovisi o brzini ohlađivanja, trajanju i o efektivnoj vanjskoj temperaturi

- kasnije (nakon ugrijavanja)
- krvavi mjehuri i otok

- uz to: moguće je, ako je smrzavanje doboko i dugotrajno, i
- potpuno odumiranje dijela tkiva (ekstremiteta)

nužnost **amputacija odumrlih dijelova**

Opće ohlađenje (hipotermija) engl: Hypothermia, lat.hypothermio

Temperatura tijela (središta tijela; core temperature)
spušta se s normalne 36,6 - 37 °C ----- 24 °C i niže

Reakcija tijela na hlađenje **znakovi pothlađenja**

-teško izmjeriti na terenu
-treba gledati stanje

35°C - drhtanje



- stisak perifernih žila
- bljedilo kože, čuvanje topline krvi

Kasnije:

32°C - prestanak drhtanja



- širenje žila u perifernim dijelovima – osjećaj topline
- funkcionalna podjela krvotoka: “**jezgra i lupina**”
- sanjivost, usporenost
- san

28°C - nesvijest – koma - smrt



24°C

Početna faza

Uznapredovala faza

Prva pomoć kod smrzotina

Za situacije u pustolovnom turizmu kod nas

- zamjena mokrih dijelova odjeće, obuće suhima na licu mjesta
- kemijski grijači, ako ih ima
- sterilno previjanje
- imobilizacija
- zaštita od hladnoće
- **transport** (a ne hodanje) do **bolnice**

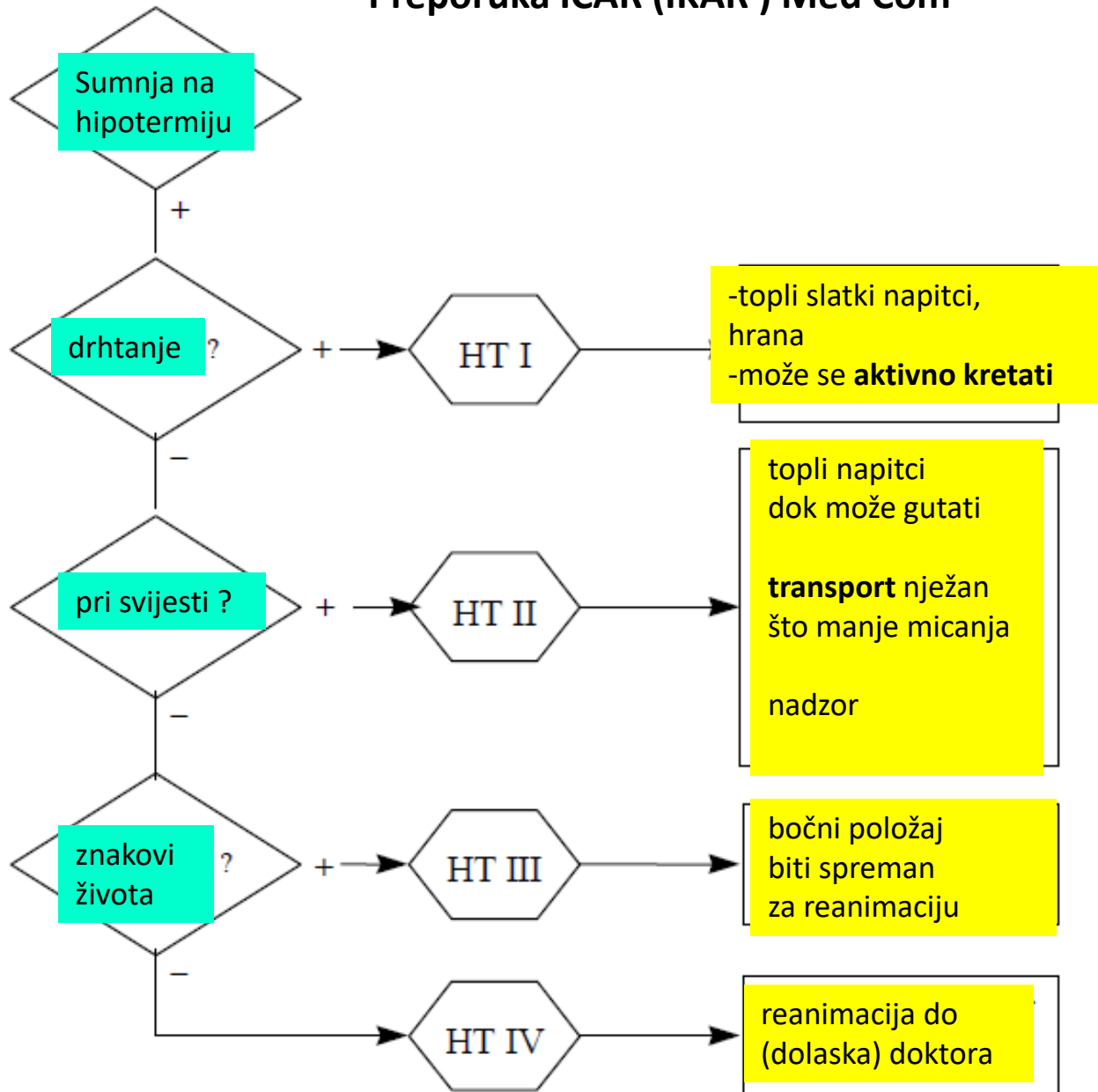
moguće:

1 tbl
acetilsalicilne kiseline
(Aspirin, Andol)

Pitati postoje li
smetnje zgrušavanja
ili smetnje zbog
uzimanja

Prva pomoć kod općeg pothlađenja

- presvlačenje u suhu odjeću **ako je to moguće**
- grijanje tijela tijelom, termoforima (trup a ruke i noge ne, u uznapredovaloj fazi)
- zaštita od ohlađenja: astrofolija
- topli napitak u fazi drhtanja, kasnije ne
- kod uznapredovale hipotermije što manje pomicati
- **transport**, brz, **do bolnice** gdje je moguće **ugrijavanje** (uznapredovala faza)
 - pozivanje helikoptera
 - zemaljski transport vrlo nježan, horizontalan



U svim fazama:

1. Zaštita od ohlađivanja
 - izolacija
 - topli oblozi na trup (prepone, pazuh, vrat) ne direktno na kožu
 - topao vlažan zrak
 - presvlačenje u suho ako je moguće
2. Opskrba drugih ozljeda
3. Poziv doktoru



grijanje tijelima

bivak vreća ili sl.

Stanja u kojima se ne smije pogriješiti jer se može jako naškoditi

- nesvijest
- prijelom kralješnice (kralježnice)



Svijest



Nesvijest ?

Prividna smrt?

Smrt ?



Utvrđivanje životnih funkcija



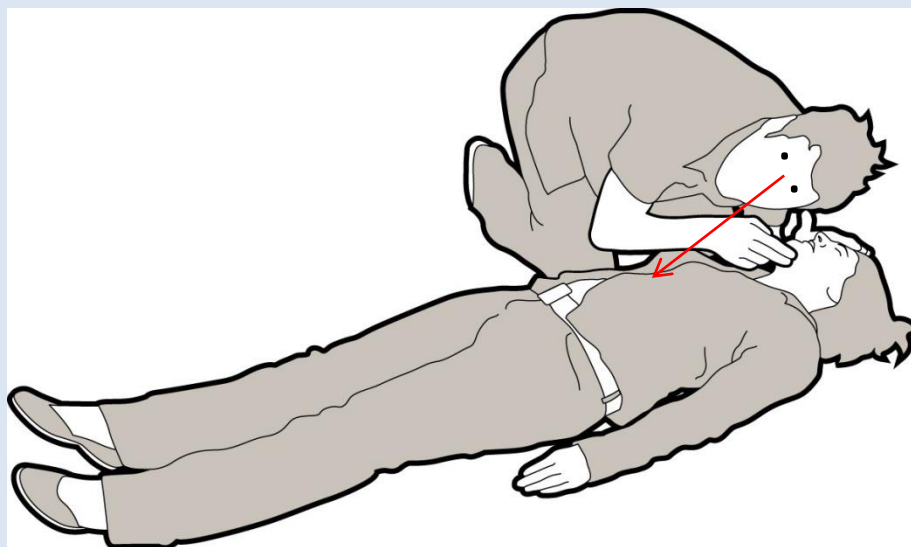
Provjera rada srca
na vratnoj žili kucavici

<http://www.pflegekurse.de/006kursdemo01.asp?>

KID=16&seitennummer=7



Provjera disanja



Nesvijest

znakovi

- nema odgovora na podražaje
- srce radi
- disanje postoji

kao dubok san

Zapadanje jezika pri položaju na leđima može dovesti do gušenja i smrti

pomoć

- stabilan bočni položaj**
- ili
- pridržavanje jezika
- ili
- zabačen položaj glave uz podizanje donje čeljusti
- pozivanje pomoći s doktorom
- transport

slika

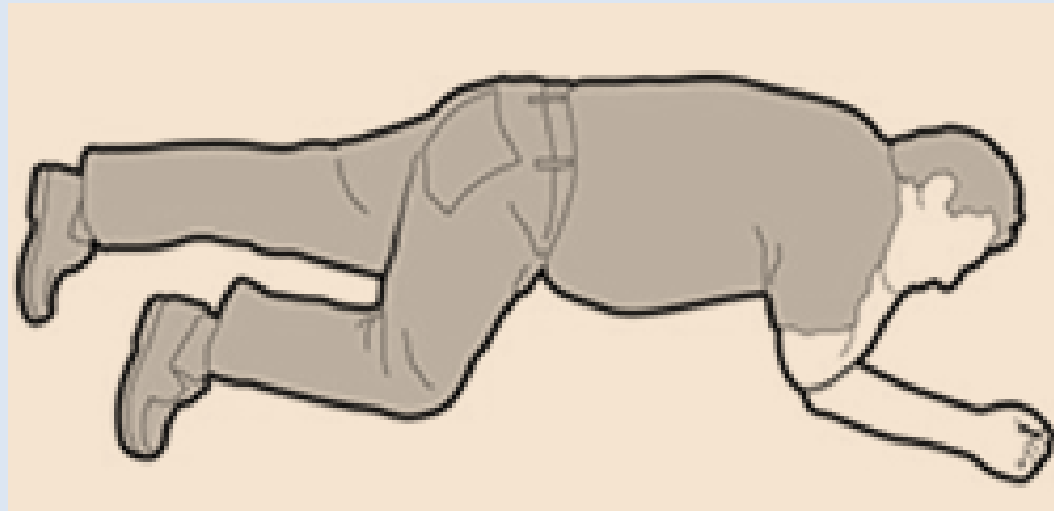


Ako ustanovimo da je netko u nesvijesti

Nesvijest

stabilan bočni položaj

izbjegavanje zapadanja jezika i gušenja



<http://www.hitna-kzz.hr/Prva-pomoc/Bocni-polozej>

Prijelom kralješnice

-bol

- gubitak osjeta

- ispad funkcija, paraliza i dr

Prva pomoć: imobilizacija

ostali (trupni) dijelovi kralješnice,

Nikako u sjedeći stav !

jer se napuknuti dijelovi mogu pomaknuti

polegnuti i pričvrstiti na **ravnu tvrdu podlogu**
(daska, improvizirana "daska") ; pod vrat i
pod donji dio leđa ("križa") nešto, **malo**, podmetnuti.

vratni dio kralješnice

Schanzova kravata ili okovratnik

- standardni

- improvizirani: omot poput debelog i
čvrstog šala, SAM udlage i sl.





Imobilizacija trupne kralježnice
vakuumskim madracom



Tipizirani Schanzov okovratnik
za imobilizaciju vratne kralješnice

**Stanja u kojima se ne može čekati
i mora se pokušati spasiti život**

-prividna smrt prestanak rada srca
prestanak disanja

Prividna smrt

- nema kucanja srca
- nema disanja
- nema reakcije na podražaje (nema svijesti)

Stvarna smrt ne nastupa odmah i može se izbjeći prvom pomoći

Stvarna smrt se ne može lako ustanoviti na terenu, i uvijek se računa da se radi o prividnoj smrti

pomoć **što prije**, kako bi manjak cirkulacije u mozgu bio što kraći i kako bi spasili život i zdravlje

Prva pomoć: **reanimacija**

Masaža srca

100 puta u minuti

Umjetno disanje

usta na usta, usta na nos

ili pomoću džepne maske i sl

12/min ~ vlastiti ritam disanja

- poziv spašavateljima s doktorom

preporuke se često mijenjaju

Omjer: 30 masaža

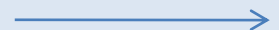
2 upuhavanja zraka

neki posve izostavljaju
upuhavanje

ali može biti drukčije:

- kod utapanja: 5 početnih udaha
- kod lavine: 5 početnih udaha
- kod udara munje: dulje umj. disanje

slika

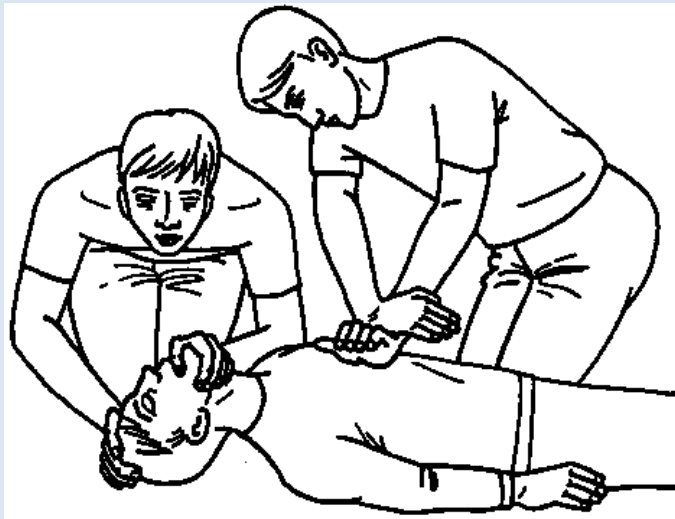


Masaža srca



ritam

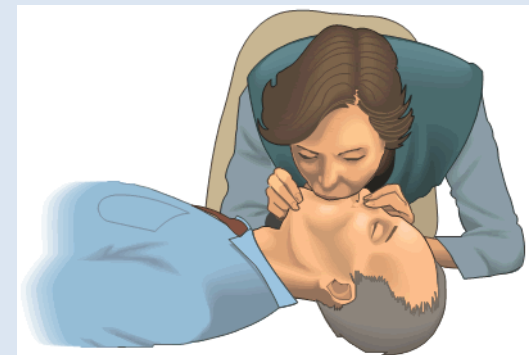
100/min: Bee Gees: "Stayin' Alive"



Prividna smrt, reanimacija



Položaj koji otvara dišni put



Umjetno disanje

Važnost prohodnosti dišnog puta

Mjerama umjetnog disanja prethodi ako je potrebno

oslobađanje prohodnosti dišnog puta

uklanjanjem **umjetnog zubala**, **povraćenih sadržaja**, **tjelesnih tekućina materijala iz vode**, zemlje, lišća, trave, **snijega** i dr.

prstima, poželjno u rukavicama, obavijenima po potrebi sterilnom gazom da se smanji klizavost i dr,

Koji put je to dovoljno da se prodiše

A ako disanja nema pristupa se umjentnom disanju

Ako se radi o utapanju, spuštanjem glave naniže i podizanjem sredine tijela unesrećenika okrenutog na bok ili trbuh odstranjuje se voda iz ždrijela i možda iz želuca, i time olakšava primjena umjetnog disanja.

Pri pojavi refleksnog kašljanja i izbacivanja vode za vrijeme reanimacije utopljenika, glavu treba okrenuti na stranu da voda oteče

Utapanje

Osoba koja je bila neko vrijeme pod vodom (onemogućeno disanje, udahne se voda), **bez svijesti** je i/ili ima **neki od znakova prividne smrti**

uz to:

boja kože blijeda, usta plavkasta kao znak gušenja

Prva pomoć

- Čišćenje usta od svega što ometa prolaz zraka
- U položaju nesrećenika na boku ili trbuhu spuštanje glave na niže i podizanje srednjeg dijela tijela rukama ili drugačije kako bi se postiglo istjecanje vode iz gornjeg dišnog puta i iz želuca

(ovaj klasični manevar mnogi u novim uputama preskaču)

ako postoji disanje i krvotok

- Postavljanje (ostavljanje) u položaj za nesvjesticu

a ako postoje znakovi prividne smrti, tj. nema disanja i/ili kucanja srca

- Okrenuti na leđa na ravnu tvrdu podlogu, osigurati prolaz zraka u pluća, položajem glave i donje vilice
- Primijeniti mjere reanimacije **većina predlaže: početi s 5 umjetnih disanja**
- Ako dođe do kašljanja i izbacivanja vode okrenuti glavu na stranu da se voda iscijedi



Neke nagle bolesi

- slabost, zatajenje srca
- moždani udar, kap
- pogoršanje šekerne bolesi

Slabost srca, zatajenje srca

Prestanak rada srca i krvotoka vodi u smrt

okolnosti

- napor
- hladnoća, pothlađivanje
- koji put bez vanjskog povoda

srčani bolesnik

znakovi

- slabost
- bol u prsištu
- trnjenje ruke (ruku)
- nesvijest, prividna smrt

pomoć

- mirovanje
- pousjedeći položaj (tvrda podloga)
- tableta aspirina /andola kao bombon
- smirivanje, utopljavanje

reanimacija ako treba

Pitati postoji li alergija ili dr.

-transport u polusjedećem položaju u trenutku poboljšanja
ili

-poziv ekipe za spašavanje s doktorom

Moždani udar (kap, šlag)

znakovi

Naglo:

jednostrana kljenut lica, ruke, noge
smetnje govora
smetnje svijesti

pomoć

mirovanje u polusjedećem položaju
hitan transport u bolnicu u ležećem položaju

Pogoršanje šećerne bolesti

manjak šećera u krvi (hipoglikemija)

Manjak šećera vodi u nesvijest, prestanak rada srca i smrt

okolnosti

- napor
 - gladovanje
- šećerni bolesnik

znakovi

- slabost
- znojenje, ubrzan puls (neki opisuju)
- nesvijest

pomoć

- utvrditi (pitati) radi li se o bolesniku od šećerne bolesti
- uzeti u obzir okolnosti
- dati šećer (šećerne pločice, čokolada,), slatki napitak, ili kruh (ugljikohidrat) i sl
ako je moguće
- mirovanje nakon oporavka
- transport, ne hodanje

Još neke češće bolesti i stanja

- probavne smetnje
- vrućica
- jaki bolovi (kolike)
- epileptični napadaj

Proljev, povraćanje

pomoć mirovanje
čajna dijeta: čaj slabo zaslađen i dvopek
ili
nemasna juha i dvopek

po potrebi transport u bolnicu

Vrućica (povišena tjelesna temperatura)

Mjereno toplomjerom: **>37°C**

znakovi vruća koža na opip, moguće znojna u određenom času
zimica, tresavica (groznica)
slabost, bolovi u udovima i leđima
pospanost

pomoć tableta protiv bolova i temperature: paracetamol
čaj
mirovanje
Po potrebi transport u bolnicu

Pitati postoji li alergija ili dr.

Jaki bolovi (kolike)

znakovi jaki grčeviti bolovi – kolike (bubrežne, žučne i dr)

pomoć mirovanje, transport u bolnicu

Epileptični napadaj

znakovi nesvijest, grčevi, pjena na ustima

pomoć pričekati da prestane
mirovanje, transport u bolnicu

Bol

kod ozljeda,
pogoršava stanje i pomaže nastanku šoka

Osjećaj boli je jako subjektivan i u velikoj mjeri ovisan o psihičkom stanju unesrećene osobe

Pomoć

- ispravan pristup unesrećenom (opisan ranije),
u okviru toga posebno:
 - psihološka potpora i uspostava povjerenja
- opskrba svih, pa i manjih ozljeda

Ako sve to nije dovoljno, i bol je znatno izražena, u obzir dolaze jednostavni lijekovi protiv boli, u laičkoj prvoj pomoći **samo: tipa paracetamol** (najsigurniji i najmanje škodljivi).

u količini od **samo jedne tablete**, a ako učinak nije zadovoljavajući još samo jedne, tj. **ukupno najviše dvije tablete!**

To vrijedi i za bolove kod upala uha, zuba, glavobolje i sl.

Prije davanja lijeka pitati ne postoji li možda alergija na taj lijek

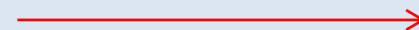
Na kraju: o potrebnoj opremi za prvu pomoć:

Osobni komplet prve pomoći – minimalni

- * prvi zavoj
- * dva obična kaliko – zavoja
- * jedna trokutasta marama (po želji)
- * obični flaster (smotak)
- * vrećica traka flastera s gazom ("hansaplast")
- * nekoliko tableta protiv bolova i temperature tipa paracetamola
- * jedna tableta aspirina/andola (samo za srčani napadaj)
- * nekoliko igala sigurnica
- * škarice, britvica, (nož)
- * plastična rukavica (rukavice) za jednokratnu uporabu
- * sapun i papirnati ručnik (dezinfekcijski gel?)
- * polietilenska (plastična) vrećica
- * metalizirana reflektirajuća folija (tzv. astrofolija)
- * SAM udlaga (po mogućnosti)
- * olovka i papir

u prikladnoj
(nepromoćivoj)
vrećici, torbici

Za **voditelje pustolovnog turizma**, ako vode veće skupine posjetitelja, sami ili ih je samo nekoliko, potrebno je više opreme, **jer se ne mogu računati na opremu iz osobnih komplete drugih voditelja**



Povećani komplet prve pomoći za veće skupine

u prikladnoj
torbici ili kutiji

- * 3 prva zavoja
- * 2 paketa sterilne gaze
- * 5 običnih kaliko – zavoja
- * 2 trokutaste maramice (po želji)
- * obični flaster (smotak)
- * vrećica traka flastera s gazom ("hansaplast")
- * kutija tableta protiv bolova i temperature tipa paracetamola
- * kutija tableta aspirina/andola (samo za srčani napadaj)
- * nekoliko igala sigurnica
- * škariće, britvica, (nož)
- * 4 plastične rukavice za jednokratnu uporabu
- * sapun i papirnati ručnik
- * polietilenska (plastična) vrećica
- * 2 metalizirane reflektirajuće folije (tzv. astrofolije)
- * 2 SAM udlage (po mogućnosti)
- ili 3 Kramerove odlage ili udlage na čičak i sl.
- * komad rastezljive mrežice koja može zamijeniti zamatanje (opcionarno)
- * standardni Schanzov okovratnik, za imobilizaciju vratne kralježnice
- * džepna maska, za davanje umjetnog disanja (pocket mask)
- * sredstvo za dezinfekciju ruku (gel, ili alkoholna otopina u bočici, ili dezinfekcijske maramice)
- * plastična vreća za odlaganje upotrijebljene onečišćene opreme (manja vreća za smeće)



i još:

Prva pomoć - gdje učiti i potražiti upute



* <http://www.hitna-pomoc-zg.hr/prva-pomoc/>

ZAVOD ZA HITNU MEDICINU GRADA ZAGREBA - Zavod za hitnu medicinu Grada Zagreba - Windows Internet Explorer

http://www.hitna-pomoc-zg.hr/#

File Edit View Favorites Tools Help

Search MRADIORAGE™ Hot 103 Jamz (K) Music News Lyrics Music Videos Last.fm 39°F New York

Favorites Værvarsel for Supetar, Spli... Virtualna knjiga - DEDI Suggested Sites Get more Add-ons

ZAVOD ZA HITNU MEDICINU GRADA ZAGREBA - ...

ZAVOD ZA HITNU MEDICINU GRADA ZAGREBA 194

NASLOVNICA POVIJEST HITNE POMOĆI **PRVA POMOĆ** PUBLIKACIJE LOKACIJA I KONTAKT

AKTUALNO Viroze, prehlade, hunjavice

PRVA POMOĆ

- RANE
- OPEKLINE
- KRVARENJE
- ZAVOJI
- SMRZOTINE
- PRIJELOMI
- IŠČAŠENJA
- UGANUĆA
- IMOBILIZACIJA
- OZLJEDE KRALJEŽNICE
- STRANA TIJELA
- AMUTACIJSKE OZLJEDE
- OZLJEDE ZUBA
- UNUTARNJE KRVARENJE
- ŠOK
- UDAR STRUJE
- BESVJESNO STANJE
- BOČNI POLOŽAJ
- REANIMACIJA
- TOPLINSKI UDAR
- POTHLADENOST
- OTROVANJA
- UGLJIČNI MONOKSID
- ZMIJSKI UGRIZ
- VRUĆICA
- PORODAJ
- SRČANI UDAR
- MOŽDANI UDAR
- ZNAKOVI SMRTI
- UDAR GROMA

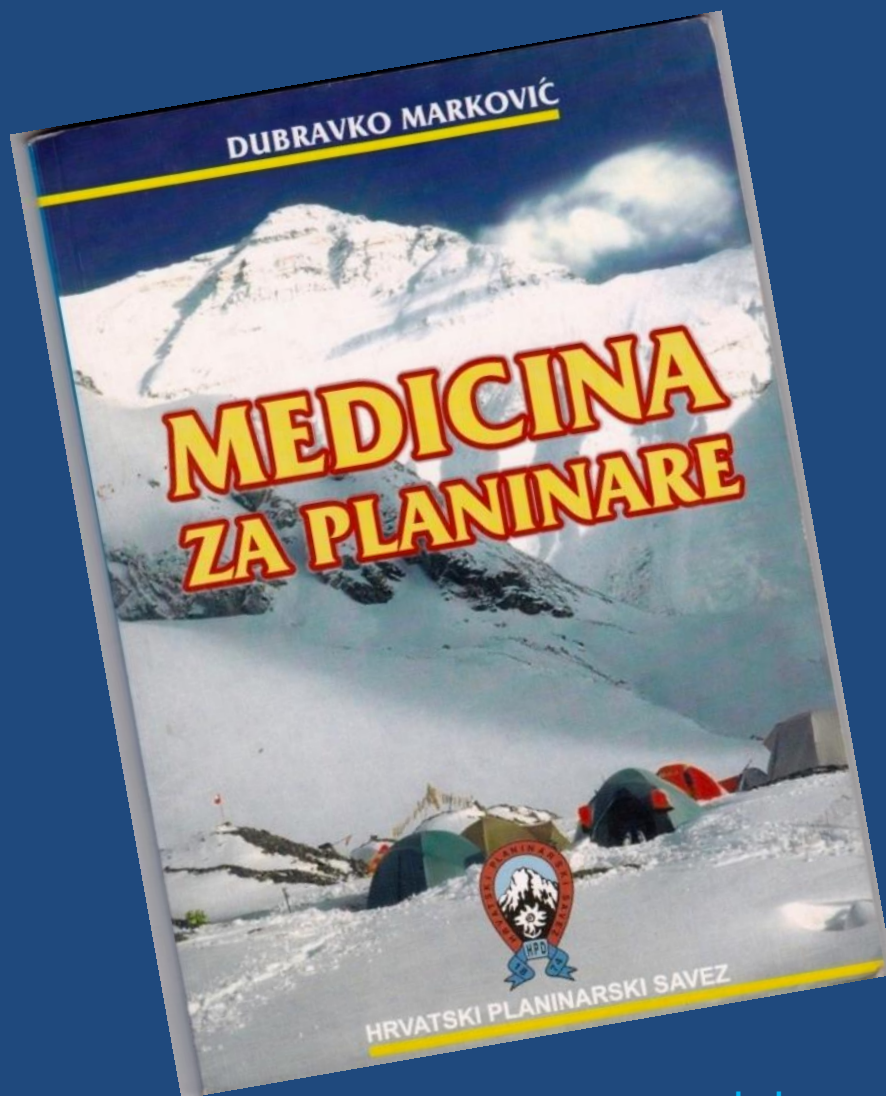
30 Stu 2014 | Pregleda:226 | Novosti

Internet | Protected Mode: Off 100%

HR 17:04 14.1.2015.

* http://www.skolamedvinogradska.hr/site/s/default/files/HMP_vjezbe.pdf

INTERNET



i druge

KNJIGE



HVALA NA POZORNOSTI



Stručno osposobljavanje voditelja
pustolovnog turizma

B. Aleraj: Prva pomoć ©

Požega 2018.

