

EN FIRST AID INSTRUCTIONS

You have a moral obligation to help victims of accidents. Provide as much first aid and care as possible. Call an ambulance as soon as possible.

What to say during an emergency call?

Where? Describe the exact location of the accident.
What happened? Give a brief description of the accident.
How many injured? Indicate how many people have been injured.
What kind of injuries? Indicate the severity of the injuries.
Wait for further questions! Do not hang up until everything is clear.

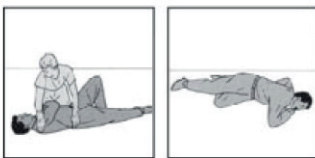
How to act at the scene of an accident.

Clear a passage for the ambulance. Always secure the accident site and place a warning triangle. Assess the situation and remain calm and attentive.

How to position a victim

Let the patient choose the most comfortable position themselves. Consider the following:

- In the event of an accident or abdominal complaints, lay them on their backs with the knees bent to relax.

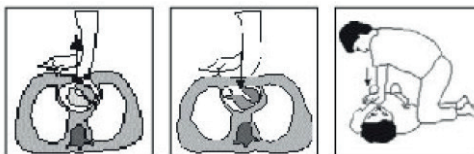


Cardiac arrest

Unconsciousness, respiratory arrest - resuscitation (CPR): call the ambulance!

Chest compressions:

Loosen the upper body. Place the palm of one hand on the centre of the victim's chest. Place the palm of your other hand on top of the first hand. Ensure that no pressure is applied to the victim's ribs, only to the sternum. Press the sternum down for about 4-5 cm while holding your arms straight. Release completely after each compression. After 30 compressions (100 compressions/min), clear the airway again.



Resuscitation

Tilt the head back and give two breaths into the mouth. Continue with 30 chest compressions and give two breaths into the mouth until the ambulance arrives.

Respiration:

Tilt the head back. Close the nose with your thumb and forefinger. Open the victim's mouth. Breathe slowly into the mouth while watching to see if the chest rises. After two breaths, continue with chest compressions.



Bleeding

For severe bleeding in the arm, lift the arm and apply pressure to the artery in the upper arm. Apply two pressure bandages to the bleeding.



Shock

People suffering from shock are pale, cold, restless, and anxious, and have clammy/sweaty skin. Reassure the victim and keep them warm. There is an emergency blanket in the first aid kit.

NL EHBO-INSTRUCTIES

U bent moreel verplicht om slachtoffers van ongevallen te helpen. Geef zoveel mogelijk eerste hulp en zorg.
Zorg zo snel mogelijk voor een ambulance.

Wat te zeggen bij een noodoproep?

Waar? Beschrijf de exacte locatie van het ongeval.
Wat is er gebeurd? Geef een korte beschrijving van het ongeval.
Hoeveel gewonden? Geef aan hoeveel mensen er gewond zijn geraakt.
Wat voor soort letsel? Geef de ernst van de verwondingen aan.
Wacht op verdere vragen! Hang niet op voordat alles duidelijk is.

Hoe te handelen op de plaats van een ongeval

Maak een doorgang vrij voor de ambulance.
Maak altijd de plaats van het ongeval veilig en plaats een gevarendriehoek.
Beoordeel de situatie en gedraag u rustig en attent.

Hoe een slachtoffer te positioneren

Laat de patiënt zelf de beste houding kiezen. Overweeg:
- Bij een ongeval of buikklachten, plat op de rug liggen met gebogen knieën om te ontspannen.



- Bij ademhalingsproblemen en als de patiënt bij bewustzijn is, laten liggen met het bovenlichaam iets hoger dan de benen.
- Als de patiënt hoofdletsel heeft, bijvoorbeeld een hersenschudding, en bij bewustzijn is, draai de patiënt alleen op de zij als hij moet braken.
- In geval van shock, wanneer de patiënt bij bewustzijn is, laat het slachtoffer gaan liggen.

Personen uit een voertuig halen

Breng eerst jezelf en andere betrokkenen in veiligheid en zorg voor gewonden. Verplaats een gewonde niet, behalve als deze in levensgevaar verkeert. Spreek met de gewonde. Maak de veiligheidsgordel los, pak de persoon bij de heupen vast en draai de rug naar u toe.
Breng uw armen onder de oksels van het slachtoffer door en pak één arm vast.

Sleep de gewonde uit het voertuig en plaats hem in een veilige positie.



Het verwijderen van de helm van een motorrijder

Laat de helm in principe zitten. Het afnemen van de helm kan tot letsel van het hoofd en de nek leiden. Open het vizier en spreek met het slachtoffer. Als er een bedreiging is voor de vitale functies zoals bewusteloosheid, met twee personen de helm voorzichtig verwijderen. Controleer de ademhaling. Als het slachtoffer ademt, leg hem dan in de stabiele zijligging.



Controle van de vitale functies

Bewustzijn: reageert het slachtoffer? Schud aan zijn schouder en vraag: "Gaat het?"

Ademhaling: maak de luchtwegen vrij: strek het hoofd en til de kaak op.
Controleer de ademhaling: zijn er tekenen van ademhaling? Kunt u die voelen of horen?



Bewusteloosheid - in stabiele zijligging leggen

Als het slachtoffer bewusteloos is, test dan de ademhaling: als het slachtoffer ademt, leg hem dan in stabiele zijligging.
Plaats de arm die het dichtst bij u is in een rechte hoek ten opzichte van het lichaam, met de elleboog gebogen en de handpalm naar boven gericht.
Plaats de andere arm kruislings over de borst en houd de rug van de hand tegen de wang van het slachtoffer die naar u toe is gericht.



Bewusteloosheid - stabiele zijligging (VERVOLG)

Pak met uw hand het verst verwijderde been net boven de knie vast en trek het omhoog, terwijl u de voet op de voet houdt. Trek dit gebogen been naar u toe terwijl u de hand van het slachtoffer tegen zijn wang houdt.
Strek het hoofd naar achteren en open de mond van het slachtoffer.

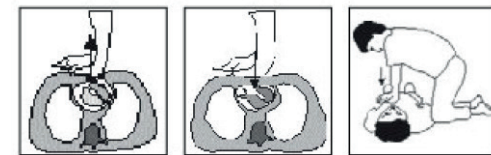


Hartstilstand

Bewusteloosheid, ademhalingsstilstand - reanimatie (CPR): bel de ambulance!

Hartmassage:

Maak het bovenlichaam los. Plaats de palm van uw ene hand op het midden van de borst van het slachtoffer. Plaats de palm van uw andere hand boven op de eerste hand. Zorg ervoor dat er geen druk op de ribben van het slachtoffer wordt uitgeoefend, alleen op het borstbeen.
Druk het borstbeen ongeveer 4-5 cm naar beneden met gestrekte armen. Laat na elke compressie volledig los. Na 30 compressies (100 compressies/min) de luchtweg weer vrijmaken.



Reanimatie

Strek het hoofd naar achteren en beadem twee keer in de mond.
Ga door met 30 hartmassages en beadem twee keer in de mond totdat de ambulance arriveert.

Beademing:

Strek het hoofd naar achteren. Sluit de neus met duim en wijsvinger. Open de mond van het slachtoffer. Adem langzaam in de mond terwijl je kijkt of de borstkas omhoogkomt. Ga na twee ademhalingen verder met de hartmassage.



- In case of breathing difficulties, and if the patient is conscious, leave them lying down with their upper body slightly higher than their legs.
- If the patient has a head injury, such as a concussion, and is conscious, only turn them onto their side if they need to vomit.
- In case of shock, when the patient is conscious, let the victim lie down.

Removing people from a vehicle

First, get yourself and others involved to safety and take care of the injured. Do not move an injured person unless their life is in danger. Talk to the injured person. Unfasten their seatbelt, grab them by the hips and turn their back towards you. Put your arms under the victim's armpits and grab one arm. Drag the injured person out of the vehicle and place them in a safe position.



Removing a motorcyclist's helmet

In principle, leave the helmet on. Removing the helmet can cause head and neck injuries. Open the visor and talk to the victim.
If there is a threat to vital functions, such as unconsciousness, two people should carefully remove the helmet.
Check their breathing. If the victim is breathing, place them in the recovery position.



Checking vital functions

Consciousness: is the victim responsive? Shake their shoulder and ask, 'Are you okay?'

Breathing: clear the airways: tilt the head back and lift the chin.

Check their breathing: are there signs of breathing? Can you feel or hear it?



Unconsciousness - place in the recovery position

If the victim is unconscious, test their breathing: if the victim is breathing, place them in the recovery position.
Place the arm closest to you at a right angle to the body, with the elbow bent and the palm facing upwards.
Place the other arm across the chest and hold the back of the hand against the victim's cheek facing you.



Unconsciousness - recovery position (CONTINUED)

Grasp the farthest leg just above the knee with your hand and pull it up, keeping the foot on the ground. Pull this bent leg towards you while holding the victim's hand against their cheek.
Tilt the head back and open the victim's mouth.



Bloedingen

Bij ernstige bloedingen in de arm, til de arm op en oefen druk uit op de slagader in de bovenarm. Breng twee drukverbanden aan op de bloeding.



Shock

Mensen die aan shock lijden, zijn bleek, koud, onrustig en angstig en hebben een klamme/zweterige huid. Stel het slachtoffer gerust en houd hen warm. Er ligt een nooddeken in de EHBO-does.

DE ERSTE-HILFE-ANWEISUNGEN

Sie sind moralisch verpflichtet, Unfallopfern zu helfen. Leisten Sie so viel Erste Hilfe und Pflege wie möglich. Rufen Sie so schnell wie möglich einen Krankenwagen.

Was sollte man bei einem Notruf mitteilen?

Wo? Beschreiben Sie den genauen Ort des Unfalls.
Was ist passiert? Geben Sie eine kurze Beschreibung des Unfalls.
Wie viele Verletzte? Geben Sie an, wie viele Personen verletzt wurden.
Welche Art von Verletzungen? Geben Sie die Schwere der Verletzungen an.
Warten Sie auf weitere Fragen! Legen Sie nicht auf, bevor alles geklärt ist.

Wie man sich am Unfallort verhält

Machen Sie den Weg für den Krankenwagen frei.
Sichern Sie immer die Unfallstelle und stellen Sie ein Warndreieck auf.
Beurteilen Sie die Situation und verhalten Sie sich ruhig und aufmerksam.

Wie man ein Opfer positioniert

Lassen Sie den Patienten selbst die beste Position wählen. Beachten Sie Folgendes:
- Bei einem Unfall oder Bauchbeschwerden: Legen Sie den Patienten flach auf den Rücken mit angewinkelten Knien, damit er sich entspannen kann.



- Bei Atemproblemen und wenn der Patient bei Bewusstsein ist: Lassen Sie ihn liegen, wobei der Oberkörper etwas höher als die Beine sein sollte.
- Wenn der Patient eine Kopfverletzung hat, z. B. eine Gehirnerschütterung, und bei Bewusstsein ist, drehen Sie den Patienten nur auf die Seite, wenn er sich übergeben muss.
- Bei einem Schock, wenn der Patient bei Bewusstsein ist, lassen Sie das Opfer liegen.

Personen aus einem Fahrzeug befreien

Bringen Sie zuerst sich selbst und andere Beteiligte in Sicherheit und kümmern Sie sich um Verletzte. Bewegen Sie einen Verletzten nicht, es sei denn, er schwimmt in Lebensgefahr.
Sprechen Sie mit dem Verletzten. Lösen Sie den Sicherheitsgurt, fassen Sie die Person an den Hüften und drehen Sie ihn mit dem Rücken zu sich.
Führen Sie Ihre Arme unter die Achseln des Opfers und fassen Sie einen Arm. Ziehen Sie den Verletzten aus dem Fahrzeug und bringen Sie ihn in eine sichere Position.



Entfernen des Helms eines Motorradfahrers

Lassen Sie den Helm grundsätzlich aufgesetzt. Das Abnehmen des Helms kann zu Verletzungen an Kopf und Hals führen. Öffnen Sie das Visier und sprechen Sie mit dem Verletzten.
Wenn eine Gefahr für die Vitalfunktionen besteht, z. B. Bewusstlosigkeit, entfernen Sie den Helm vorsichtig mit zwei Personen.
Überprüfen Sie die Atmung. Wenn der Verletzte atmet, bringen Sie ihn in die stabile Seitenlage.



Überprüfung der lebenswichtigen Funktionen

Bewusstsein: Reagiert der Verletzte? Schütteln Sie seine Schulter und fragen Sie: „Alles in Ordnung?“

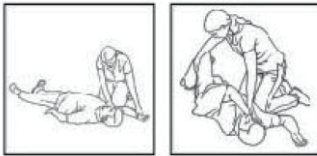
Atmung: Befreien Sie die Atemwege: Strecken Sie den Kopf und heben Sie den Kiefer an.

Überprüfen Sie die Atmung: Gibt es Anzeichen für eine Atmung? Können Sie diese fühlen oder hören?



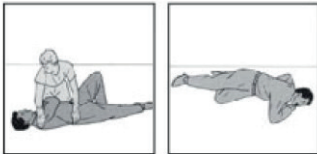
Bewusstlosigkeit – in stabile Seitenlage bringen

Wenn die Person bewusstlos ist, überprüfen Sie die Atmung: Wenn die Person atmet, bringen Sie sie in die stabile Seitenlage.
Legen Sie den Arm, der Ihnen am nächsten ist, in einem rechten Winkel zum Körper, mit gebeugtem Ellbogen und nach oben gerichteter Handfläche.
Legen Sie den anderen Arm quer über die Brust und halten Sie den Handrücken gegen die Ihnen zugewandte Wange des Opfers.



Bewusstlosigkeit – stabile Seitenlage (FORTSETZUNG)

Fassen Sie mit Ihrer Hand das am weitesten entfernte Bein knapp oberhalb des Knies und ziehen Sie es nach oben, während Sie den Fuß auf dem Boden halten. Ziehen Sie dieses angewinkelte Bein zu sich heran, während Sie die Hand des Opfers an seiner Wange halten.
Strecken Sie den Kopf nach hinten und öffnen Sie den Mund des Opfers.

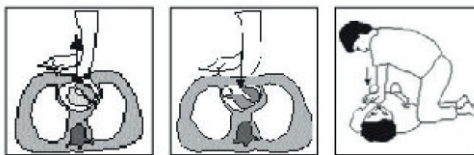


Herzstillstand

Bewusstlosigkeit, Atemstillstand – Wiederbelebung (CPR): Rufen Sie den Krankenwagen!

Herzmassage:

Lösen Sie den Oberkörper. Legen Sie die Handfläche einer Hand auf die Mitte der Brust des Opfers. Legen Sie die Handfläche der anderen Hand auf die erste Hand. Achten Sie darauf, dass kein Druck auf die Rippen des Opfers ausgeübt wird, sondern nur auf das Brustbein.
Drücken Sie das Brustbein mit gestreckten Armen etwa 4-5 cm nach unten. Lassen Sie nach jeder Kompression vollständig los. Nach 30 Kompressionen (100 Kompressionen/Minute) die Atemwege wieder freimachen.



Reanimation

Neigen Sie den Kopf nach hinten und beatmen Sie zweimal in den Mund.
Fahren Sie mit 30 Herzdruckmassagen fort und beatmen Sie zweimal in den Mund, bis der Krankenwagen eintrifft.

Beatmung:

Neigen Sie den Kopf nach hinten. Verschließen Sie die Nase mit Daumen und Zeigefinger. Öffnen Sie den Mund des Opfers. Atmen Sie langsam in den Mund ein und beobachten Sie, ob sich der Brustkorb hebt. Fahren Sie nach zwei Atemzügen mit der Herzdruckmassage fort.



Blutungen

Bei starken Blutungen im Arm heben Sie den Arm an und üben Sie Druck auf die Arterie im Oberarm aus. Legen Sie zwei Druckverbände auf die Blutung.



Schock

Menschen, die unter Schock stehen, sind blass, kalt, unruhig und ängstlich und haben eine klamm/schweißnasse Haut. Beruhigen Sie das Opfer und halten Sie es warm. Im Erste-Hilfe-Kasten befindet sich eine Rettungsdecke.

FR INSTRUCTIONS DE PREMIERS SECOURS

Vous avez l'obligation morale d'aider les victimes d'accidents. Fournissez autant de premiers soins que possible.

Appelez une ambulance dès que possible.

Que dire lors d'un appel d'urgence ?

Où ? Décrivez le lieu exact de l'accident.
Que s'est-il passé ? Décrivez brièvement l'accident.
Combien de blessés ? Mentionnez le nombre de personnes blessées.

Quel type de blessures ? Indiquez la gravité des blessures.
Attendez d'autres questions ! Ne raccrochez que lorsque tout est clair.

Comment agir sur les lieux d'un accident

Laissez le passage à l'ambulance.
Sécurisez toujours le lieu de l'accident et placez un triangle de signalisation.
Évaluez la situation et restez calme et attentif.

Comment positionner une victime

Laissez la victime choisir la position qui lui semble la plus confortable.
En cas d'accident ou de douleurs abdominales, allongez-la sur le dos, genoux fléchis.
En cas de choc, et si la victime est consciente, maintenez-la allongée sur le sol.



En cas de problèmes respiratoires, et si la victime est consciente, allongez-la sur le sol, la partie supérieure du corps légèrement surélevée.
En cas de traumatisme crânien, par exemple commotion cérébrale, et si la victime est consciente, allongez-la sur le côté uniquement si elle se met à vomir.
En cas de choc, et si la victime est consciente, maintenez-la allongée sur le dos.

Retirez les personnes d'un véhicule

Tout d'abord, mettez-vous et mettez les autres personnes impliquées en sécurité, et prenez soin des blessés. Ne déplacez pas une personne blessée, sauf si sa vie est en danger.
Parlez à la personne blessée. Détachez sa ceinture de sécurité, saisissez-la par les hanches et tournez-la, le dos vers vous.
Placez vos bras sous les aisselles de la victime et saisissez un bras.
Tirez la personne blessée hors du véhicule et placez-la dans une position sûre.



Enlevez le casque d'un motocycliste

En principe, il ne faut pas l'enlever. Le retrait du casque peut entraîner des blessures à la tête et au cou. Ouvrez la visière et parlez à la victime.
Si les fonctions vitales sont menacées, par exemple en cas de perte de connaissance, deux personnes doivent retirer le casque avec précaution.
Vérifiez sa respiration. Si la victime respire, placez-la en position de récupération.



Vérification des fonctions vitales

Conscience : la victime est-elle réceptive ? Secouez-la par l'épaule et demandez-lui si ça va

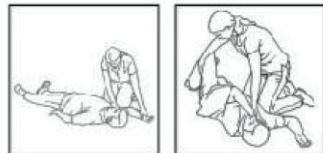
Respiration : dégagez les voies respiratoires : basculez sa tête en arrière et soulevez son menton.

Vérifiez la respiration : y a-t-il des signes de respiration ? La sentez-vous ou l'entendez-vous ?



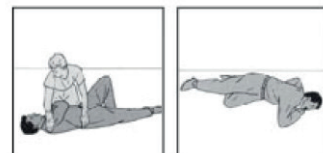
Perte de connaissance - mettez-la en position de récupération

Si la victime est inconsciente, testez sa respiration : si elle respire, mettez-la en position de récupération.
Placez le bras le plus proche de vous à angle droit par rapport au corps, le coude plié et la paume tournée vers le haut.
Placez l'autre bras en travers de la poitrine et maintenez le dos de la main contre la joue de la victime qui vous fait face.



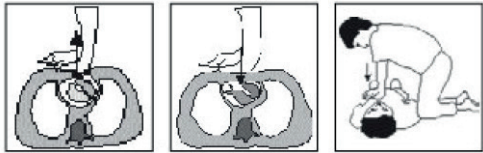
Perte de connaissance - position de récupération (SUITE)

Saisissez la jambe la plus éloignée juste au-dessus du genou avec votre main et tirez-la vers le haut, en gardant le pied au sol. Tirez cette jambe pliée vers vous tout en maintenant la main de la victime contre sa joue.
Inclinez la tête de la victime en arrière et ouvrez sa bouche.



Arrêt cardiaque

Perte de connaissance, arrêt respiratoire - réanimation (RCR) : appelez l'ambulance !



Compressions thoraciques :

Relâchez le haut du corps. Placez la paume d'une main au centre de la poitrine de la victime. Placez la paume de votre autre main sur la première. Veillez à ce qu'aucune pression ne soit exercée sur les côtes de la victime, mais uniquement sur le sternum.

Appuyez sur le sternum jusqu'à environ 4 à 5 cm tout en maintenant les bras tendus. Relâchez complètement après chaque compression. Après 30 compressions (100 compressions/min), dégagez à nouveau les voies respiratoires.

Réanimation

Inclinez la tête de la victime en arrière et effectuez deux insufflations dans sa bouche.

Continuez à effectuer 30 compressions thoraciques et effectuez deux insufflations dans la bouche de la victime jusqu'à l'arrivée de l'ambulance.

Réanimation :

Inclinez la tête de la victime vers l'arrière. Pincez son nez avec le pouce et l'index. Ouvrez la bouche de la victime. Insufflez lentement dans sa bouche tout en contrôlant si sa poitrine se soulève. Après deux insufflations, continuez les compressions thoraciques.



Hémorragie

En cas d'hémorragie grave au niveau du bras, soulevez le bras et exercez une pression sur l'artère de la partie supérieure du bras. Appliquez deux pansements compressifs sur l'hémorragie.



Choc

Les personnes en état de choc sont pâles, froides, agitées, anxieuses et ont la peau moite. Rassurez la victime et gardez-la au chaud. La trousse de premiers secours contient une couverture d'urgence.

ES INSTRUCCIONES DE PRIMEROS AUXILIOS

Usted tiene la obligación moral de ayudar a las víctimas de accidentes. Proporcione todos los primeros auxilios y cuidados que pueda. Llame a una ambulancia lo antes posible.

¿Qué decir durante una llamada de emergencia?

¿Dónde? Describa la ubicación exacta del accidente.
¿Qué ha pasado? De una breve descripción del accidente.
¿Cuántos heridos hay? Indique cuántas personas han resultado heridas.
¿Qué tipo de lesiones tienen? Indique la gravedad de las lesiones.
¿Espere a que le hagan más preguntas! No cuelgue hasta que todo esté claro.

Cómo actuar en el lugar de un accidente

Despeje el paso para la ambulancia.
Asegure siempre el lugar del accidente y coloque un triángulo de emergencia. Evalúe la situación y mantenga la calma y la atención.

Cómo colocar a una víctima

Deje que el paciente elija la posición más cómoda para él. Tenga en cuenta lo siguiente:

- En caso de accidente o molestias abdominales, acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas para relajarse.



- En caso de dificultades respiratorias, y si el paciente está consciente, déjelo acostado con la parte superior del cuerpo ligeramente más elevada que las piernas.

- Si el paciente tiene una lesión en la cabeza, como una conmoción cerebral, y está consciente, solo gírelo hacia un lado si necesita vomitar.

- En caso de shock, cuando el paciente esté consciente, deje que la víctima se acueste.

Sacar a las personas del vehículo

En primer lugar, póngase usted y a las demás personas involucradas a salvo y atienda a los heridos. No mueva a una persona herida a menos que su vida corra peligro.

Hable con la persona herida. Desabroche su cinturón de seguridad, sujétela por las caderas y gírela de espaldas a usted.

Ponga los brazos debajo de las axilas de la víctima y sujete un brazo.

Arrastre a la persona herida fuera del vehículo y colóquela en una posición segura.



Retirar el casco de un motociclista

En principio, deje el casco puesto. Retirar el casco puede causar lesiones en la cabeza y el cuello. Abra la visera y hable con la víctima.

Si hay una amenaza para las funciones vitales, como la pérdida del conocimiento, dos personas deben retirar el casco con cuidado.

Compruebe su respiración. Si la víctima respira, colóquela en posición de recuperación.



Comprobación de las funciones vitales.

Conciencia: ¿la víctima responde? Sacúdala el hombro y pregúntele: '¿Estás bien?'

Respiración: despeje las vías respiratorias: incline la cabeza hacia atrás y levante la barbilla.

Comprueba su respiración: ¿hay signos de respiración? ¿Puedes sentirla o escucharla?



Inconsciencia - coloquale en posición de recuperación

Si la víctima está inconsciente, compruebe su respiración: si respira, colóquela en posición de recuperación.

Coloque el brazo más cercano a usted en ángulo recto con el cuerpo, con el codo doblado y la palma de la mano hacia arriba.

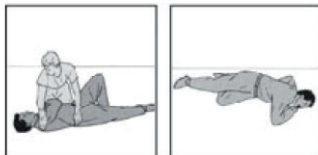
Coloque el otro brazo sobre el pecho y sostenga el dorso de la mano contra la mejilla de la víctima que está frente a usted.



Inconsciencia - posición de recuperación (CONTINUACIÓN)

Sujete la pierna más alejada justo por encima de la rodilla con la mano y tire de ella hacia arriba, manteniendo el pie en el suelo. Tire de esta pierna doblada hacia usted mientras sujeta la mano de la víctima contra su mejilla.

Incline la cabeza hacia atrás y abra la boca de la víctima.



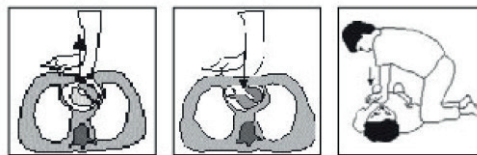
Paro cardíaco

Inconsciencia, paro respiratorio - reanimación (RCP): ¡llame a la ambulancia!

Compresiones torácicas:

Afloje la parte superior del cuerpo. Coloque la palma de una mano en el centro del pecho de la víctima. Coloque la palma de la otra mano sobre la primera. Asegúrese de no ejercer presión sobre las costillas de la víctima, solo sobre el esternón.

Presione el esternón hacia abajo unos 4-5 cm mientras mantiene los brazos rectos. Suelte completamente después de cada compresión. Después de 30 compresiones (100 compresiones/min), despeje de nuevo las vías respiratorias.



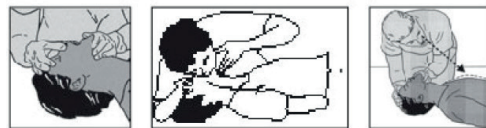
Reanimación

Incline la cabeza hacia atrás y dé dos respiraciones en la boca.

Continúe con 30 compresiones torácicas y dé dos respiraciones en la boca hasta que llegue la ambulancia.

Reanimación:

Incline la cabeza hacia atrás. Cierre la nariz con el pulgar y el índice. Abra la boca de la víctima. Respire lentamente en la boca mientras observa si el pecho se eleva. Después de dos respiraciones, continúe con las compresiones torácicas.



Hemorragia

En caso de hemorragia grave en el brazo, levante el brazo y aplique presión en la arteria de la parte superior del brazo. Aplique dos vendajes compresivos sobre la hemorragia.



Choque

Las personas que sufren un estado de choque suelen estar pálidas, frías, inquietas y ansiosas, y tienen la piel húmeda / sudorosa. Tranquilice a la víctima y manténgala caliente. Hay una manta de emergencia en el botiquín de primeros auxilios.

IT ISTRUZIONI DI PRIMO SOCCORSO

Hai l'obbligo morale di aiutare le vittime di incidenti. Fornisci il maggior soccorso e assistenza possibile. Chiamare un'ambulanza al più presto.

Cosa dire durante una chiamata di emergenza?

Dove? Descrivi la posizione esatta dell'incidente.
Cos'è successo? Fornisci una breve descrizione dell'incidente.
Quante persone ferite? Indicare quante persone sono rimaste ferite.
Che tipo di ferite? Indicare la gravità delle ferite.
Aspettare ulteriori domande! Non riagganciare finché non è tutto chiaro.

Come comportarsi sul luogo di un incidente

Liberare il passaggio per l'ambulanza.
Mettere sempre in sicurezza il luogo dell'incidente e posizionare un triangolo di segnalazione.
Valutare la situazione e mantenere la calma e l'attenzione.

Come posizionare una vittima

Lasciare che sia il paziente a scegliere la posizione più comoda. Considerare quanto segue:

- In caso di incidente o disturbi addominali, sdraiarsi supino con le ginocchia piegate per rilassarsi.



- In caso di difficoltà respiratorie e se il paziente è cosciente, lasciarlo sdraiato con la parte superiore del corpo leggermente più alta delle gambe.

- Se il paziente ha una lesione alla testa, come una commozione cerebrale, ed è cosciente, girarlo su un fianco solo se ha bisogno di vomitare.

- In caso di shock, se il paziente è cosciente, lasciarlo sdraiato.

Estrarre le persone dal veicolo

Per prima cosa, mettersi al sicuro insieme alle altre persone coinvolte e prendersi cura dei feriti. Non spostare una persona ferita a meno che la sua vita non sia in pericolo.

Parlare con la persona ferita. Sganciare la cintura di sicurezza, afferrarla per i fianchi e girare la schiena verso la vostra parte.

Mettere le braccia sotto le ascelle della vittima e afferrare un braccio.

Trascinare la persona ferita fuori dal veicolo e metterla in una posizione sicura.



Rimozione del casco di un motociclista

In linea di principio, non rimuovere il casco. Rimuovere il casco può causare lesioni alla testa e al collo. Aprire la visiera e parlare con la vittima.

Se vi è una minaccia alle funzioni vitali, come la perdita di coscienza, due persone potrebbero rimuovere con cautela il casco.

Controllare la respirazione. Se la vittima respira, metterla in posizione di recupero.



Controllare le funzioni vitali

Coscienza: la vittima è reattiva? Scuotere la spalla e chiedere: "Ti senti bene?"

Respirazione: liberare le vie respiratorie: inclinare la testa all'indietro e sollevare il mento.

Controllare la respirazione: ci sono segni di respirazione? È possibile sentire o percepire?



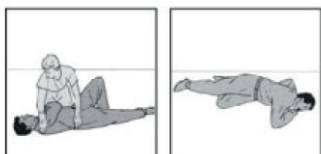
Incoscienza - mettere in posizione di recupero

Se la vittima è incosciente, controllare la respirazione: se la vittima respira, metterla in posizione di recupero. Posizionare il braccio più vicino a voi ad angolo retto rispetto al corpo, con il gomito piegato e il palmo rivolto verso l'alto. Posizionare l'altro braccio sul petto e tenere il dorso della mano contro la guancia della vittima rivolta verso di voi.



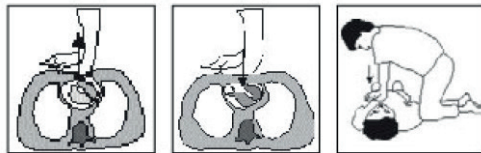
Incoscienza - posizione di recupero (CONTINUA)

Afferrare la gamba più lontana appena sopra il ginocchio con la mano e tirarla verso l'alto, mantenendo il piede a terra. Tirare questa gamba piegata verso di voi tenendo la mano della vittima contro la sua guancia. Inclinare la testa all'indietro e aprire la bocca della vittima.



Arresto cardiaco

Incoscienza, arresto respiratorio - rianimazione (RCP): chiamare l'ambulanza!



Compressioni toraciche:

Allentare la parte superiore del corpo. Posizionare il palmo di una mano al centro del torace della vittima. Posizionare il palmo dell'altra mano sopra la prima mano. Assicurarsi di non esercitare pressione sulle costole della vittima, ma solo sullo sterno. Premere lo sterno verso il basso di circa 4-5 cm mantenendo le braccia tese. Rilasciare completamente dopo ogni compressione. Dopo 30 compressioni (100 compressioni/min), liberare nuovamente le vie aeree.

Rianimazione

Inclinare la testa all'indietro e praticare due respirazioni nella bocca. Continuare con 30 compressioni toraciche e praticare due respirazioni nella bocca fino all'arrivo dell'ambulanza.

Rianimazione:

Inclinare la testa all'indietro. Chiudere il naso con il pollice e l'indice. Aprire la bocca della vittima. Soffiare lentamente nella bocca osservando se il torace si solleva. Dopo due respiri, continuare con le compressioni toraciche.



Sanguinamento

In caso di sanguinamento grave al braccio, sollevare il braccio e applicare pressione sull'arteria nella parte superiore del braccio. Applicare due bende compressive sul sanguinamento.



Shock

Le persone in stato di shock sono pallide, fredde, irrequiete e ansiose e hanno la pelle umida/sudata. Rassicurare la vittima e tenerla al caldo. Nel kit di pronto soccorso è presente una coperta di emergenza.

OK POKYNY PRO POSKYTNUTÍ PRVNÍ POMOCI

Máte morální povinnost pomoci obětem nehody. Poskytněte jim co nejvíce první pomoci a péče. Co nejdříve zavolejte záchrannou službu.

Co říci při tísňovém volání?

Kde? Popište přesné místo nehody.
Co se stalo? Stručně popište nehodu.
Kolik je zraněných? Uveďte, kolik lidí bylo zraněno.
Jaké jsou to zranění? Uveďte závažnost zranění.
Počkejte na další otázky! Nezavěšujte, dokud není vše jasné.

Jak se chovat na místě nehody

Uvolněte průjezd pro sanitku.
Vždy zajistěte místo nehody a umístěte výstražný trojúhelník.
Zhodnoťte situaci a zachovejte klid a pozornost.

Jak polohovat postiženého

Nechte pacienta, aby si sám zvolil nejpohodlnější polohu. Zvažte následující:
- V případě úrazu nebo bolesti břicha ležte na zádech s pokrčenými koleny, abyste se uvolnili.



- V případě dýchacích potíží a pokud je pacient při vědomí, nechte ho ležet s horní částí těla mírně výše než nohy.
- Pokud má pacient poranění hlavy, například otřes mozku, a je při vědomí, otočte ho na bok pouze v případě, že potřebuje zvracet.
- V případě šoku, kdy je pacient při vědomí, nechte oběť ležet.

Vyproštění osob z vozidla

Nejprve zajistěte bezpečnost sobě i ostatním a postarejte se o zraněné. Zraněnou osobu nepohybujte, pokud není ohrožen její život. Promluvte se zraněnou osobou. Odepněte ji bezpečnostní pás, uchopte ji za boky a otočte ji zády k sobě. Vložte ruce pod podpaží oběti a uchopte ji za jednu paži. Vytáhněte zraněnou osobu z vozidla a umístěte ji do bezpečné polohy.



Sundání helmy motocyklisty

V zásadě nechte helmu nasazenou. Sundání helmy může způsobit poranění hlavy a krku. Otevřete hledi a promluvte si s obětí. Pokud existuje ohrožení životních funkcí, například bezvědomí, měli by helmu opatrně sundat dvě osoby. Zkontrolujte dýchání. Pokud oběť dýchá, uložte ji do stabilizované polohy.



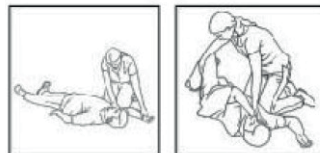
Kontrola životních funkcí

Vědomí: reaguje oběť? Potřeste ji ramenem a zeptejte se: „Jste v pořádku?“
Dýchání: uvolněte dýchací cesty: zakloňte hlavu a zvedněte bradu.
Zkontrolujte dýchání: jsou patrné známky dýchání? Cítíte nebo slyšíte dýchání?



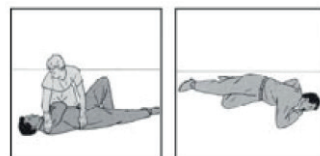
Bezvědomí – umístěte do stabilizované polohy

Pokud je oběť v bezvědomí, zkontrolujte její dýchání: pokud dýchá, umístěte ji do stabilizované polohy. Paži nejblíže k vám umístěte v pravém úhlu k tělu, s loktem ohnutým a dlaní směřující nahoru. Druhou paži položte přes hrudník a zadní část ruky přiložte k tváři oběti směřující k vám.



Bezvědomí – stabilizovaná poloha (POKRAČOVÁNÍ)

Uchopte rukou nejvzdálenější nohu těsně nad kolenem a vytáhněte ji nahoru, přičemž chodidlo nechte na zemi. Vytáhněte tuto ohnutou nohu k sobě, zatímco držte ruku oběti na její tváři. Nakloňte hlavu dozadu a otevřete ústa oběti.



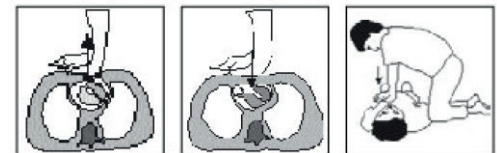
Zástava srdce

Bezvědomí, zástava dýchání – resuscitace (KPR): zavolejte záchrannou službu!

Komprese hrudníku:

Uvolněte horní část těla. Položte dlaně jedné ruky na střed hrudníku oběti. Položte dlaně druhé ruky na první ruku. Dbejte na to, aby nebyl vyvíjen tlak na žebra oběti, ale pouze na hrudní kost. Stlačte hrudní kost asi o 4-5 cm, přičemž paže držte rovně. Po každém stlačení

úplně uvolněte. Po 30 stlačeních (100 stlačení/min) znovu uvolněte dýchací cesty.



Resuscitace

Zakloňte hlavu a proveďte dva vdechy do úst. Pokračujte v 30 stlačeních hrudníku a provádějte dva vdechy do úst, dokud nepřijede záchranná služba.

Resuscitace:

Zakloňte hlavu. Uzavřete nos palcem a ukazováčkem. Otevřete ústa postiženého. Pomalu vdechujte do úst z sledujte, zda se hrudník zvedá. Po dvou vdechutích pokračujte v kompresích hrudníku.



Krvácení

Při silném krvácení z paže zvedněte paži a stlačte tepnu v horní části paže. Na krvácející místo přiložte dva tlakové obvazy.



Šok

Lidé trpící šokem jsou bledí, studení, neklidní a úzkostní a mají vlhkou/zpocenou pokožku. Uklidněte postiženého a udržujte ho v teple. V lékárnice je k dispozici nouzová deka.

PT INSTRUÇÕES DE PRIMEIROS SOCORROS

Temos a obrigação moral de ajudar vítimas de acidentes. Preste o máximo de primeiros socorros e cuidados possíveis. Chame uma ambulância o mais rapidamente possível.

O que dizer durante uma chamada de emergência?

Onde? Descreva o local exacto do acidente.
O que aconteceu? Descreva sucintamente o acidente.
Quantos feridos? Indique quantas pessoas ficaram feridas.
Que tipo de ferimentos? Indique a gravidade dos ferimentos.
Aguarde por mais perguntas! Não desligue até que tudo esteja esclarecido.

Como agir no local de um acidente

Liberte a passagem para a ambulância. Isole sempre o local do acidente e coloque um triângulo de sinalização. Avalie a situação e mantenha a calma e a atenção.

Como posicionar a vítima

Deixe que o doente escolha a posição mais confortável. Considere o seguinte:
- Em caso de acidente ou queixas abdominais, deite-o de costas com os joelhos flectidos para relaxar.



- Em caso de dificuldades respiratórias, e se o doente estiver consciente, deite-o deitado com o tronco ligeiramente mais alto que as pernas.
- Se o doente tiver uma lesão na cabeça, como uma concussão, e estiver consciente, vire-o de lado apenas se precisar de vomitar.
- Em caso de choque, quando o doente estiver consciente, deite a vítima deitar-se.

Retirar pessoas de um veículo

Em primeiro lugar, coloque-se a si e aos outros envolvidos em segurança e cuide dos feridos. Não mova uma pessoa ferida, a menos que a sua vida esteja em perigo. Fale com a pessoa ferida. Desaperte o cinto de segurança, segure-a pelas ancas e vire-a de costas para si. Coloque os braços por baixo das axilas da vítima e segure um braço. Arraste a pessoa ferida para fora do veículo e coloque-a numa posição segura.



Retirar o capacete de um motociclista

Em princípio, deixe o capacete. Remover o capacete pode provocar ferimentos na cabeça e no pescoço. Abra a viseira e converse com a vítima. Se houver risco de funções vitais, como inconsciência, duas pessoas devem retirar o capacete cuidadosamente. Verifique a respiração. Se a vítima estiver a respirar, coloque-a na posição de recuperação.



Verificando as funções vitais

Consciência: a vítima está a reagir? Abane o seu ombro e pergunte: “Está bem?”
Respiração: desobstrua as vias respiratórias: incline a cabeça para trás e levante o queixo.
Verifique a respiração: há sinais de respiração? Consegue sentir ou ouvir?



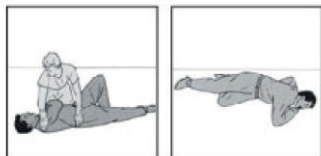
Inconsciência - posição de recuperação

Se a vítima estiver inconsciente, teste a sua respiração: se a vítima estiver a respirar, coloque-a em posição de recuperação.
Posicione o braço mais próximo de si num ângulo recto com o corpo, com o cotovelo dobrado e a palma da mão virada para cima.
Coloque o outro braço sobre o peito e segure o dorso da mão contra a face da vítima, de frente para si.



Inconsciência - posição de recuperação (CONTINUAÇÃO)

Segure a perna mais afastada, logo acima do joelho, com a mão e puxe-a para cima, mantendo o pé no chão. Puxe essa perna dobrada na sua direcção enquanto segura a mão da vítima contra a sua face.
Incline a cabeça para trás e abra a boca da vítima.

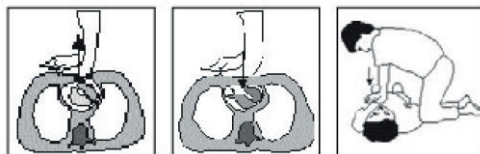


Paragem cardíaca

Inconsciência, paragem respiratória - reanimação (RCP): chame uma ambulância!

Compressões torácicas:

Solte a parte superior do corpo. Coloque a palma de uma das mãos no centro do peito da vítima. Coloque a palma da outra mão sobre a primeira mão. Certifique-se de que não existe pressão nas costelas da vítima, apenas no esterno.
Pressione o esterno para baixo cerca de 4 a 5 cm, mantendo os braços esticados. Solte completamente após cada compressão. Após 30 compressões (100 compressões/min), desobstrua novamente as vias aéreas.



Ressuscitação

Incline a cabeça para trás e aplique duas insuflações na boca.
Continue com 30 compressões torácicas e aplique duas insuflações na boca até à chegada da ambulância.

Ressuscitação:

Incline a cabeça para trás. Feche o nariz com o polegar e o indicador. Abra a boca da vítima. Respire lentamente pela boca, observando se o tórax se eleva. Após duas insuflações, continue com as compressões torácicas.



Sangramento

Em caso de hemorragia intensa no braço, levante-o e aplique pressão na artéria da parte superior do braço. Aplique duas ligaduras de pressão sobre o sangramento.



Choque

As pessoas em choque ficam pálidas, frias, inquietas e ansiosas, e têm a pele húmida e suada. Tranquile a vítima e mantenha-a quente. Existe um cobertor de emergência no kit de primeiros socorros.

PL INSTRUÇÃO DE UTILIZAÇÃO DA PRIMEIRA AJUDA

Mas o moral é o mesmo: ajudar a vítima e manter a calma. Se não houver ninguém para ajudar, chame a polícia ou a ambulância. Se não houver ninguém para ajudar, chame a polícia ou a ambulância.

Co powdered durante a ligação de alarme

Quando? Descreva a localização exata do acidente.
O que aconteceu? Dê uma breve descrição do acidente.
Há feridos? Quantos feridos? Quantos feridos?
Qual o tipo de acidente? Qual o tipo de acidente?
Espere as perguntas! Não desligue o telefone, até que não for autorizado a desligar.

Jak postępować w miejscu wypadku

Garantuj przejazd karetce pogotowia.
Zawsze zabezpiecz miejsce wypadku i ustaw trójkąt ostrzegawczy.
Oceń sytuację i zachowaj spokój oraz rozwagę.

Jak ułożyć poszkodowanego

Pozwól pacjentowi samodzielnie wybrać najwygodniejszą pozycję. Weź pod uwagę następujące kwestie:
- W razie wypadku lub dolegliwości brzusznych należy położyć się płasko na plecach z ugiętymi kolanami, aby się rozluźnić.



- W przypadku trudności z oddychaniem i jeśli pacjent jest przytomny, pozostaw go w pozycji leżącej z górną częścią ciała nieco wyżej niż nogi.
- Jeśli pacjent doznał urazu głowy, takiego jak wstrząs mózgu, i jest przytomny, obróć go na bok tylko wtedy, gdy musi wymiotować.
- W przypadku wstrząsu, gdy pacjent jest przytomny, pozwól mu się położyć.

Wyciąganie osób z pojazdu

Najpierw zapewnij bezpieczeństwo sobie i innym osobom uczestniczącym w zdarzeniu oraz zajmij się rannymi. Nie przenoś rannego, chyba że jego życie jest zagrożone. Porozmawiaj z poszkodowanym. Odpnij pas bezpieczeństwa, chwyc osobę za biodra i obróć tyłem do siebie. Wsuń ręce pod pachy poszkodowanego i chwyc jedną rękę. Wyciągnij poszkodowanego z pojazdu i umieść go w bezpiecznej pozycji.



Zdejmowanie kasku motocyklisty

Zasadniczo należy pozostawić kask na głowie. Zdejmowanie kasku może spowodować urazy głowy i szyi. Otwórz wizjer i porozmawiaj z poszkodowanym. Jeśli istnieje zagrożenie dla funkcji życiowych, np. utrata przytomności, dwie osoby powinny ostrożnie zdjąć kask.
Sprawdź oddychanie. Jeśli poszkodowany oddycha, ułóż go w stabilnej pozycji bocznej.



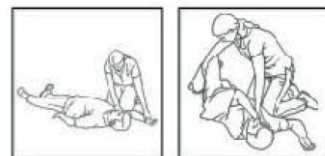
Sprawdzenie funkcji życiowych

Świadomość: czy poszkodowany reaguje? Potrząśnij jego ramieniem i zapytaj: „Wszystko w porządku?”
Oddychanie: udroźnij drogi oddechowe: odchyl głowę i unieś żuchwę.
Sprawdź oddychanie: czy są oznaki oddychania? Czy czujesz lub słyszysz oddech?



Utrata przytomności – ułożenie w stabilnej pozycji bocznej

Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, sprawdź, czy oddycha: jeśli oddycha, ułóż go w stabilnej pozycji bocznej.
Ramie znajdujące się najbliżej Ciebie ułóż pod kątem prostym względem ciała, z łokciem zgiętym i dłonią skierowaną do góry.
Drugie ramie ułóż na piersi i przytrzymaj wierzchem dłoni policzek poszkodowanego skierowany w Twoją stronę.
Jeśli poszkodowany nie oddycha, wykonaj sztuczne oddychanie.



Nieprzytomność – stabilna pozycja boczna (KONTYNUACJA)

Chwyc dłoń najbardziej oddaloną nogę tuż nad kolanem i podnieś ją, trzymając stopę na podłodze. Przyciągnij tę zgiętą nogę do siebie, trzymając dłoń poszkodowanego przy jego policzku.
Odchyl głowę do tyłu i otwórz usta poszkodowanego.

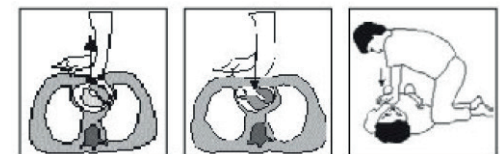


Zatrzymanie akcji serca

Utrata przytomności, zatrzymanie oddechu – reanimacja (CPR): wezwij karetkę pogotowia!

Masaż serca:

Rozluźnij górną część ciała. Połóż dłoń jednej ręki na środku łąki piersiowej poszkodowanego. Połóż dłoń drugiej ręki na pierwszej dłoni. Upewnij się, że nie wywierasz nacisku na żebra poszkodowanego, a jedynie na mostek.
Naciskaj mostek w dół o około 4-5 cm, trzymając ręce wyprostowane. Po każdym uciśku całkowicie zwolnij nacisk. Po 30 uciśnięciach (100 uciśnięć/min) ponownie udroźnij drogi oddechowe.



Resuscytacja

Odchyl głowę do tyłu i wykonaj dwa wdechy do ust.
Kontynuuj 30 uciśnięć łąki piersiowej i dwa wdechy do ust, aż do przybycia karetki pogotowia.

Sztuczne oddychanie:

Odchyl głowę do tyłu. Zaciśnij nos kciukiem i palcem wskazującym. Otwórz usta poszkodowanego. Powoli wdychaj powietrze do ust, obserwując, czy łąka piersiowa unosi się. Po dwóch oddechach kontynuuj masaż serca.



Krwawienie

W przypadku poważnego krwawienia z ramienia należy unieść ramię i ucisnąć tętnicę w górnej części ramienia. Na miejsce krwawienia należy nałożyć dwa opatrunki uciskowe.



Wstrząs

Osoby przeżywające wstrząs są blade, zimne, niespokojne i przestraszone, a ich skóra jest wilgotna/spocona. Należy uspokoić poszkodowanego i zapewnić mu ciepło. W apteczce pierwszej pomocy znajduje się koc ratunkowy.

RU ИНСТРУКЦИИ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

У вас есть моральное обязательство помогать пострадавшим в ДТП. Окажите как можно более полную первую помощь и уход.
Как можно скорее вызовите скорую помощь.

Что говорить при экстренном вызове?

Где? Опишите точное место происшествия.
Что произошло? Кратко опишите аварию.
Сколько пострадало? Укажите, сколько человек пострадало.
Какого рода травмы? Укажите тяжесть травм.
Ждите дальнейших вопросов! Не вешайте трубку, пока всё не прояснится.

Как действовать на месте ДТП

Освободите путь для машины скорой помощи.
Всегда обеспечивайте безопасность места происшествия и устанавливайте знак аварийной остановки.
Оцените ситуацию и действуйте спокойно и внимательно.

Как расположить пострадавшего

Позвольте пострадавшему выбрать оптимальное положение.
Учитывайте следующее:
- В случае несчастного случая или дискомфорта в животе, надо лечь на спину, согнув колени для расслабления.



- Если дыхание затруднено, а пациент в сознании, уложите его так, чтобы верхняя часть тела была немного выше уровня ног.
- Если у пациента черепно-мозговая травма, например, сотрясение мозга, и

он в сознании, переверните его на бок только при рвоте.
- В случае шока, если пациент в сознании, уложите его.

Извлечение людей из автомобиля

Прежде всего, переместите себя и других людей в безопасное место и позаботьтесь о пострадавших. Не перемещайте пострадавшего, если его жизни не угрожает опасность.
Поговорите с пострадавшим. Отстегните ремень безопасности, возьмите пострадавшего за бедра и поверните его спиной к себе.
Возьмите пострадавшего под мышки и возьмите его за руку.
Вытащите пострадавшего из автомобиля и расположите его в безопасном положении.



Снятие шлема с мотоциклиста

Всегда не снимайте шлем. Снятие шлема может привести к травмам головы и шеи. Откройте забрало и поговорите с пострадавшим.
Если есть угроза жизненно важным функциям, например, потеря сознания, попросите двух человек осторожно снять шлем.

Проверьте дыхание. Если пострадавший дышит, уложите его в стабильное



Проверка жизненно важных показателей

Сознание: **реагирует ли пострадавший? Встряхните его за плечо и спросите:** «Вы в порядке?»

Дыхание: Освободите дыхательные пути: запрокиньте голову и поднимите челюсть.

Проверьте дыхание: Есть ли признаки дыхания? Вы их чувствуете или слышите?



Без сознания — уложите в стабильное положение для восстановления

Если пострадавший без сознания, проверьте дыхание: Если пострадавший дышит, уложите его в положение для восстановления. Расположите ближайшую к вам руку под прямым углом к телу, согнув локоть и обратив ладонь вверх.

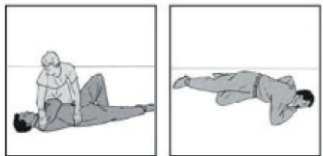
Скрестите другую руку на груди и прижмите тыльную сторону ладони к щеке пострадавшего, которая обращена к вам.



Без сознания — Положение для восстановления (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Захватите рукой дальнюю от вас ногу чуть выше колена и потяните её вверх, не отрывая стопу от пола. Потяните согнутую ногу к себе, прижимая руку пострадавшего к его щеке.

Запрокиньте голову назад и откройте рот пострадавшего.



Остановка сердца

Без сознания, остановка дыхания — Сердечно-лёгочная реанимация (СЛР): Вызовите скорую помощь!

Непрямой массаж сердца:

Освободите верхнюю часть тела. Положите ладонь одной руки на центр грудной клетки пострадавшего. Положите ладонь другой руки поверх первой. Убедитесь, что давление не оказывается на ребра пострадавшего, а только на грудину.
Надавите на грудину примерно на 4-5 см, вытянув руки. Полностью расслабьте руки после каждого нажатия. После 30 нажатий (100 нажатий в минуту) откройте дыхательные пути.

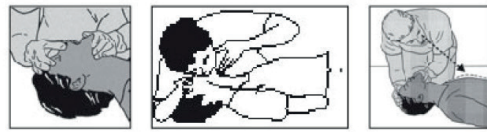


Реанимация:

Оттяните голову назад и сделайте два вдоха в рот. Продолжайте 30 нажатий на грудную клетку и два вдоха в рот до прибытия машины скорой помощи.

Реанимация:

Оттяните голову назад. Закройте нос большим и указательным пальцами. Откройте рот пострадавшего. Медленно вдохните в рот, наблюдая за подъемом грудной клетки. Продолжайте надавливания на грудную клетку после двух вдохов.



Кровотечение

При сильном кровотечении из руки поднимите руку и надавите на плечевую артерию. Наложите две давящие повязки на область кровотечения.



Шок

Люди, находящиеся в состоянии шока, бледны, холодны, беспокойны и тревожны, а их кожа липкая/потная. Успокойте пострадавшего и согрейте его. В аптечку первой помощи входит одеяло.

TR İLK YARDIM TALIMATLARI

Kazazedelere yardım etmek için ahlaki bir yükümlülüğünüz vardır. Mümkün olduğunca çok ilk yardım ve bakım sağlamaya özen gösterin. En kısa sürede ambulans çağırın.

Acil çağrı sırasında ne söylenir?

Nerede? Kazanın tam yerini tarif edin.
Ne oldu? Kazayı kısaca açıklayın.
Kaç yaralı var? Kaç kişinin yaralandığını belirtin.
Ne tür yaralanmalar var? Yaralanmaların ciddiyetini belirtin.
Sorumlu bitene kadar bekleyin! Her şey netleşmeden telefonu kapatmayın.

Kaza yerinde nasıl hareket edilir?

Ambulans için bir geçiş yolu açın.
Kaza yerini mutlaka güvenli hale getirin ve üçgen reflektör koyun.
Durumu değerlendirin ve sakin, dikkatli olun.

Yaralıyı Pozisyonlandırma

Hastanın kendini en rahat hissettiği pozisyonu seçmesine izin verin. Aşağıdakileri göz önünde bulundurun:
- Kaza durumunda veya karın ağrısı varsa, dizler rahat şekilde bükülü olacak şekilde sırt üstü uzanılmalı.



- Nefes almada güçlük varsa ve yaralının bilinci yerindeyse, üst gövdesi bacak seviyesinden biraz daha yukarıda olacak şekilde yatırın.
- Yaralının kafa travması (beyin sarsıntısı gibi) geçirmesi durumunda ve bilinci yerinde ise, yalnızca kusması halinde yan çevirin.
- Şok durumunda ve bilinci yerindeyse, yaralının uzanmasına izin verin.

Aractan insan çıkarma

Önce kendinizi ve diğer dahil olan herkesi güvenli bir alana alınmalı ve ardından yaralıyla ilgilenilmelidir. Yaralıyı hayatı tehlikeye yoksuz hareket ettirmeyin. Yaralı ile konuşun. Emniyet kemeri çözün, kişiyi kollarından tutup sırtı size bakacak şekilde döndürün.
Kollarınızı yaralının koltuk altından geçirip kenetleyin.
Yaralıyı aractan dışarı çekerek çıkarın ve güvenli bir mesafeye yerleştirin.



Motosiklet sürücüsünün kaskını çıkarma

Kural olarak kask çıkarılmaz. Kaskı çıkarmak baş ve boyun yaralanmalarına yol açabilir. Siperliği açın ve yaralıyla konuşun.
Bilinç kaybı gibi hayatı fonksiyonları tehdit eden bir durum varsa, kask iki kişi tarafından dikkatlice çıkarılmalıdır.
Solunumunu kontrol edin. Nefes alıyorsa yaralıyı koma pozisyonuna getirin.



Hayati fonksiyonları kontrol etme

Bilinç: Yaralı tepki veriyor mu? Omuzlarından hafifçe sarsın ve “iyi misin?” diye sorun.

Solunum: Hava yolunu açın: başını geriye itin ve çenesini yukarı kaldırın.

Solunum kontrol edin: nefes aldığını gösteren bir belirti var mı? Nefes alışı hissediliyor veya duyuluyor musunuz?



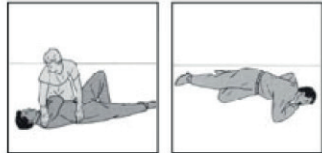
Bilinç kaybı - koma pozisyonu

Eğer yaralının bilinci yerinde değilse, solunumunu kontrol edin: nefes alıyorsa koma pozisyonuna getirin.
Yaralının size yakın olan kolunu düzgün bir açıyla uzatın, dirsek bükülü ve avuç içi yukarı bakacak şekilde yerleştirin.
Diğer kolunu göğsünün üzerinden geçirin ve elinin arkası yaralının size bakan yanına gelecek şekilde tutun.



Bilinç kaybı - koma pozisyonu (DEVAM)

Size uzakta kalan bacağı dizin hemen üstünden kavrayınız ve ayağı yere basar şekilde dizden yukarı kaldırınız. Bükülü bacağı kendinize doğru çekin, çekerken yaralının yanındaki elini sabit tutmaya dikkat edin.
Başını geriye yatırın ve ağızını açın.

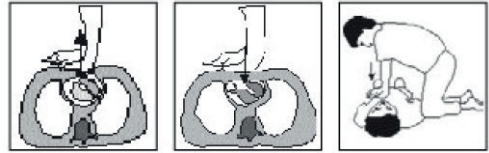


Kalp durması

Bilinç kaybı, solunum durması - temel yaşam desteği (CPR): ambulans çağırın!

Kalp masajı:

Üst gövdedeki kıyafetleri gevşetin. Bir elinizin avucunu yaralının göğsünün ortasına yerleştirin. Diğer elinizin avuç içi ilk elinizin üzerine yerleştirin. Basınım yalnızca göğüs kemiğine uygulandığında, kaburgalara baskı olmadığında emin olunuz.
Kollarınızı düz tutarak göğüs kemiğini yaklaşık 4-5 cm aşağı bastırın. Her basıdan sonra baskıyı tamamen bırakın. 30 bası yaptıktan sonra (dakikada yaklaşık 100 bası), tekrar solunum yolunun açık olduğuna emin olun.

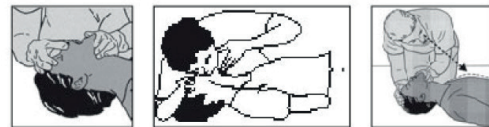


Temel yaşam desteği (CPR)

Başı geriye yatırın ve iki kez ağızdan nefes verin.
30 kalp basısı ve 2 nefesten oluşan bu döngüyü, ambulans gelene kadar devam edin.

Suni solunum:

Başı geriye yatırın. Burnunu baş ve işaret parmağınızla kapatın. Yaralının ağızını açın. Göğsünün yükseldiğini göreceğiniz şekilde yavaşça nefes verin. İki nefes sonrası göğüs basısına devam edin.



Kanama

Yaralının kolunda şiddetli bir kanama varsa, kolu kaldırın ve üst koldaki atardamara baskı uygulayın. Kanamanın üzerine iki adet basınç bandajı uygulayın.



Şok

Şok geçiren kişiler soluk, soğuk, huzursuz ve endişelidir, ciltleri nemli/terlidir. Yaralıyı sakinleştirin ve sıcak tutun. İlk yardım çantasında acil durum battaniyesi vardır.

DK FÖRSTEHJ/ELPSINSTRUKTIONER

Du har en moralsk forpligtelse til at hjælpe ulykkesofre. Yd så meget førstehjælp og pleje som muligt.
Ring efter en ambulance så hurtigt som muligt.

Hvad skal man sige ved et nødopkald?

Hvor? Beskriv det nøjagtige sted for ulykken.
Hvad skete der? Beskriv kort ulykken.
Hvor mange kom til skade? Angiv, hvor mange personer der blev såret.
Hvilken type skade? Angiv skadernes alvor.
Vent på yderligere spørgsmål! Læg ikke på, før alt er tydeligt.

Hvad skal man gøre på et ulykkessted?

Ryd en vej for ambulancen.
Sørg altid for, at ulykkesstedet er sikkert, og placer en advarselstrekan.
Vurder situationen, og handl roligt og opmærksomt.

Sådan positionerer du en tilskadekommen.

Lad patienten selv vælge den bedste stilling. Overvej:
- I tilfælde af en ulykke eller mavesmerter, læg dem fladt på ryggen med bøjede knæ for at slappe af.



- Hvis patienten er ved bevidsthed og har svært ved at trække vejret, skal vedkommende lægges ned med overkroppen lidt højere end benene.
- Hvis patienten har en hovedskade, såsom en hjernerystelse, og er ved bevidsthed, skal vedkommende kun vendes om på siden, hvis vedkommende kaster op.
- I tilfælde af chok, og hvis patienten er ved bevidsthed, skal vedkommende lægges sig ned.

Få folk ud af et køretøj

Først skal du bringe dig selv og andre i sikkerhed og tage hånd om eventuelle tilskadekomne. Flyt ikke en tilskadekommen person, medmindre deres liv er i fare.
Tal med den tilskadekomne. Løsn sikkerhedsselen, tag fat i personen i hofterne og vend ryggen mod dig.
Placer dine arme under offerets armhuler, og hold fast i den ene arm.
Træk den tilskadekomne person ud af køretøjet, og placer vedkommende i en sikker position.



Aftagning af motorcyklisthjelme

I princippet skal hjelmen være på. Aftagning af hjelmen kan forårsage hoved- og nakkeskader. Åbn visiret og tal med offeret. Hvis der er en trussel mod vitale funktioner, såsom bevidstløshed, skal to personer forsigtigt tage hjelmen af. Kontroller vejtrækningen. Hvis offeret trækker vejret, skal vedkommende lægges i stabilt sideleje.



Tjek vitale tegn

Bevidsthed: Reagerer offeret? Ryst hans skulder og spørg: "Er du okay?"
Vejtrækning: Ryd luftvejene: ret hovedet og løft kæben.
Tjek vejtrækning: Er der tegn på vejtrækning? Kan du mærke eller høre dem?



Bevidstløshed - Læg personen i stabilt sideleje

Hvis offeret er bevidstløs, test deres vejtrækning: Hvis de trækker vejret, læg dem i stabilt sideleje.
Placer den arm, der er tættest på dig, i en ret vinkel i forhold til deres krop, med albuen bøjet og håndfladen opad.
Kryds den anden arm hen over brystet og læg bagsiden af den hånd, som vender mod dig mod offerets kind.



Bevidstløshed - Stabilt sideleje (FORTSAT)

Grib fat i det yderste ben med hånden lige over knæet og træk det opad, mens du holder foden på jorden. Træk dette bøjede ben mod dig, mens du holder offerets hånd mod kinden. Løft hovedet tilbage, og åbn offerets mund.

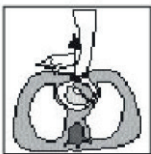


Hjertestop

Bevidstløshed, åndedrætsstop - hjerte-lunge-redning (HLR): Ring efter en ambulance!

Brystkompressioner:

Løsn overkroppen. Placer den ene håndflade midt på offerets brystkasse. Placer den anden håndflade oven på den første hånd. Sørg for, at der ikke trykkes på offerets ribben, kun på brystbenet.
Tryk brystbenet ned ca. 4-5 cm med armene strakt. Slip helt efter hver kompression. Efter 30 kompressioner (100 kompressioner/minut) skal du åbne luftvejene igen.



Genoplivning

Løft hovedet og giv to indåndinger ind i munden.
Fortsæt med 30 brystkompressioner og to indåndinger i munden, indtil en ambulance ankommer.



Blødning

Ved alvorlig blødning i armen løftes armen op og der lægges tryk på arterien i overarmen. Anbring trykbandager på det blødende område.



Chok

Personer, der lider af chok, er blege, kolde, rastløse og ængstelige og har klam/svedfuld hud. Berolig offeret og hold dem varme. Et nødtæppe er inkluderet i førstehjælpskassen.

NO FØRSTEHJELPSINSTRUKSJONER

Du har en moralsk forpligtelse til at hjælpe ulykkesofre. Gi så meget førstehjælp og pleie som mulig.
Sørg for at ambulance blir tilgængelig så hurtigt som mulig.

Hva skal man si i en nødsituasjon?

Hvor? Beskriv det nøyaktige stedet for ulykken.
Hva skjedde? Beskriv kort ulykken.
Hvor mange ble skadet? Angi hvor mange personer som ble skadet.
Hvilken type skader? Angi alvorlighetsgraden av skadene.
Vent på ytterligere spørsmål! Ikke legg på før alt er klart.

Hvordan handle på et ulykkessted

Rydd en vei for ambulansen.
Gjør alltid ulykkesstedet trygt og plasser en varselstrekan.
Vurder situasjonen og opptre rolig og oppmerksomt.

Hvordan plassere en skadet person.

La pasienten velge den beste stillingen. Vurder:
- Ved en ulykke eller ubehag i magen, ligg flatt på ryggen med bøyde knær for å slappe av.



- Ved pustevansker og hvis pasienten er bevisst, la pasienten legge seg ned med overkroppen litt høyere enn beina.
- Hvis pasienten har en hodeskade, for eksempel hjernerystelse, og er bevisst, må pasienten bare snus på siden hvis vedkommende kaster opp.
- Ved sjokk, hvis pasienten er bevisst, la offeret legge seg ned

Fjerne personer fra et kjøretøy

Først, bring deg selv og andre i sikkerhet og ta vare på den skadde. Ikke flytt en skadet person med mindre livet er i fare.
Snakk med den skadde. Løsn sikkerhetsbeltet, ta personen i hoftene og snu ryggen mot deg.
Plasser armene under offerets armhuler og ta tak i den ene armen. Dra den skadde personen ut av kjøretøyet og plasser vedkommende i en trygg posisjon.



Ta av hjelmen på motorsyklisten

La alltid hjelmen være på. Å ta den av kan forårsake hode- og nakkeskader. Åpne visiret og snakk med offeret.
Hvis det er en trussel mot vitale funksjoner, for eksempel bevisstløshed, må to personer forsiktig ta av hjelmen.
Kontroller pusten. Hvis offeret puster, legg vedkommende i stabilt sideleje.



Sjekk vitale tegn

Bevissthet: Er offeret responsiv? Rist på skulderen og spør: «Går det bra?»

Pust: Frisk luftveiene ved å strekke hodet og løfte kjeven.

Sjekk pusten: Er det noen tegn til pusting? Kan du føle eller høre dem?



Bevisstløshet - Legg personen i stabilt sideleie

Hvis personen er bevisstløs, test pusten deres: hvis personen puster, legg personen i stabilt sideleje.
Plasser armen nærmest deg i rett vinkel i forhold til kroppen, med albuen bøyd og håndflaten opp.
Kryss den andre armen over brystet og hold baksiden av hånden mot personens kinn, som vender mot deg.



Bevisstløshet - Stabilt sideleie (FORTSETTELSE)

Ta tak i det ytterste benet med hånden rett over kneet og trekk det oppover, mens du holder foten på bakken. Trekk dette bøyde benet mot deg mens du holder offerets hånd mot kinnet.
Løft hodet bakover og åpne offerets munn.

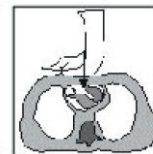
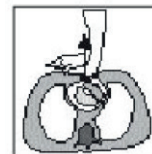


Hjertestans

Bevisstløshet, respirasjonsstans - hjerte-lunge-redning (HLR): Ring ambulansel!

Brystkompresjoner:

Løse overkroppen. Plasser den ene håndflaten midt på pasientens brystkasse. Plasser den andre håndflaten oppå den første hånden. Sørg for at det ikke legges trykk på pasientens ribbein, kun på brystbenet.
Trykk brystbenet ned ca. 4-5 cm med armene utstrakt. Slipp helt etter hver kompresjon. Etter 30 kompresjoner (100 kompresjoner/minutt), åpne luftveiene igjen.



Livredning

Trekk hodet bakover og gi to innblåsninger inn i munnen.
Fortsatt med 30 brystkompresjoner og to innblåsninger inn i munnen til ambulance kommer.

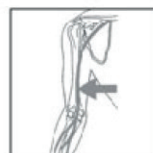
Kunstig åndedrett:

Trekk hodet bakover. Lukk nesen med tommel og pekefinger. Åpne offerets munn. Pust sakte inn i munnen mens du ser etter at brystet hever seg. Etter to innblåsninger, fortsatt med brystkompresjoner.



Blødning

Ved alvorlig blødning i armen, løft armen og legg trykk på arterien i overarmen. Legg trykbandasjer på det blødende området.



Sjokk

Personer som lider av sjokk er bleke, kalde, rastløse og engstelige, og har klam/svett hud. Berolig den skadde og hold dem varme. Et nødtæppe er inkludert i førstehjelpsskrinet.

SE FÖRSTA HJÄLPEN-INSTRUKTIONER

Du har en moralisk skyldighet att hjälpa olycksoffer. Ge så mycket första hjälpen och vård som du har möjlighet till. Kontakta ambulansen via nödnumret så snabbt som möjligt.

Vad ska man säga vid ett nödsamtal?

Var? Beskriv den exakta platsen för olyckan.

Vad hände? Beskriv kortfattat olyckan.

Hur många skadades? Ange hur många personer som skadades.

Vilken typ av skador? Ange hur allvarliga skadorna var.

Vänta på ytterligare frågor! Lägg inte på luren förrän allt är klart.

Hur man agerar på en olycksplats

Håll vägen fri för ambulansen.

Se alltid till att olycksplatsen är säker och placera ut en varningstriangel.

Bedöm situationen och agera lugnt och uppmärksam.

Hur man positionerar en skadad

Låt patienten själv välja den bekvämare positionen. Tänk på följande:

- Vid en olycka eller magsmärter, låt den skadade ligga platt på rygg med böjda knä för att slappna av.



- Vid andningsvårigheter, och om patienten är medveten, låt personen ligga ner med överkroppen något högre än benen.
- Om patienten har en huvudskada, såsom hjärnskakning, och är medveten, vänd personen endast på sidan om hen behöver kräkas.
- Vid chock, när patienten är medveten, låt personen ligga ner.

Att förflytta personer från ett fordon

Först, för dig själv och andra personer i säkerhet och ta hand om den skadade. Flytta inte en skadad person om inte deras liv är i fara.

Prata med den skadade. Lossa säkerhetsbältet, ta tag i personen i höfterna och vänd ryggen mot dig.

Placera armarna under offrets armbålar och ta tag i en arm.

Dra ut den skadade personen ur fordonet och placera hen i en säker position.



Att ta av en motorcykelhjälm

Låt alltid hjälmen sitta kvar. Att ta av hjälmen kan orsaka huvud- och nackskador. Öppna visiret och prata med offret.

Om det finns ett hot mot vitala funktioner, såsom medvetslöshet, låt två personer försiktigt ta av hjälmen.

Kontrollera andningen. Om offret andas, placera hen i stabilt sidoläge.



Kontroll av vitala tecken

Medvetande: Svarar offret? Skaka axeln och fråga: "Är du okej?"

Andning: Frigör luftvägarna: sträck ut huvudet och lyft käken.

Kontrollera andningen: Finns det några tecken på andning? Kan du känna eller höra dem?



Medvetslöshet - stabilt sidoläge

Om offret är medvetslös, testa andningen: om personen andas, placera hen i stabilt sidoläge.

Placera armen närmast dig i rät vinkel mot kroppen, med böjd armbåge och handflatan uppåt.

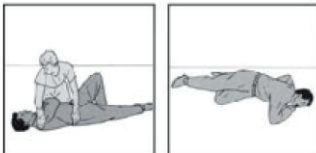
Korsa den andra armen över bröstet och håll handryggen mot offrets kind, som är vänd mot dig.



Medvetslöshet - Stabilt sidoläge (FÖRSÄTTNING)

Ta tag i det längst borta benet strax ovanför knät med handen och dra det uppåt, håll foten på marken. Dra detta böjda ben mot dig medan du håller offrets hand mot kinden.

Sträck huvudet bakåt och öppna offrets mun.



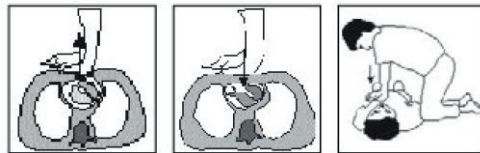
Hjärtstopp

Medvetslöshet, andningsstopp - hjärt-lungräddning (HLR): Ring ambulans!

Bröstkompressioner:

Släpp överkroppen. Placera ena handflatan mitt på offrets bröstorg. Placera den andra handflatan ovanpå den första handen. Se till att det inte finns något tryck på offrets revben, bara på bröstbenet.

Tryck ner bröstbenet cirka 4-5 cm med armarna utsträckta. Släpp helt efter varje kompression. Efter 30 kompressioner (100 kompressioner/min), öppna luftvägarna.



HLR

Dra huvudet bakåt och ge två andetag i munnen.

Fortsätt med 30 bröstkompressioner och två andetag i munnen tills ambulanspersonal anländer.

HLR:

Dra huvudet bakåt. Stäng näsan med tummen och pekfinger. Öppna offrets mun. Andas långsamt in i munnen medan du ser till att bröstet höjs. Efter två andetag, återuppta bröstkompressionerna.



Blödning

Vid kraftig blödning i armen, lyft armen och utöva tryck på blodådern. Applicera två tryckbandage på det blödande området.



Chock

Personer som lider av chock är bleka, kalla, rastlösa och oroliga, och har fuktig/svettig hud. Lugna offret och håll hen varm. En nödfilt ingår i första hjälpen-lådan.

HU ELSÖGEGELYNJUTÄSI UTÄSÄTÖK

Önnek erkölcsi kötelesége segíteni a balesetek áldozatainak. Nyújtson elsősegélyt és ellátást, amennyire csak lehetséges.

A lehető leggyorsabban hívjon mentőt.

Mit kell mondani egy segélyhívás során?

Hol? Írja le a baleset pontos helyszínét.

Mi történt? Adjön rövid leírást a balesetről.

Hány sérült van? Adja meg, hány ember sérült meg.

Milyen típusú sérülések? Adja meg a sérülések súlyosságát.

Várjon további kérdésekre! Ne tegye le a telefont, amíg minden nem tisztázódott.

Hogyan kell cselekedni a baleset helyszínén?

Biztosítson szabad utat a mentőautónak.

Mindig biztosítsa a baleset helyszínét, és helyezzen ki veszélyt jelző táblát.

Mérlegelje a helyzetet, és viselkedjen nyugodtan és figyelmesen.

Hogyan helyezzük el a sérültet?

Hagyja, hogy a beteg maga válassza ki a legkényelmesebb testhelyzetet. Vegye figyelembe a következőket:

- Baleset vagy hasi panaszok esetén feküdjön hanyatt, térdét behajlítva, hogy ellazuljon.



- Légzési nehézségek esetén, ha a beteg eszméleténél van, hagyja úgy, hogy a felsőtest kissé magasabban legyen, mint a lábak.

- Ha a betegnek fejsérülése van, például agyrázkódás, és eszméleténél van, csak akkor fordítsa oldalra, ha hánynia kell.

- Sokk esetén, ha a beteg eszméleténél van, hagyja fekvé a sérültet.

Személyek kimentése a járműből

Először saját magát és a többi érintett személyt helyezze biztonságba, majd gondoskodjon a sérültekről. Ne mozgassa a sérültet, kivéve, ha az életveszélyben van.

Beszélgjen a sérülttel. Oldja ki a biztonsági övet, fogja meg a személyt a csípőjénél, és fordítsa a hátát magához.

Tegye a karjait a sérült hóna alá, és fogja meg az egyik karját.

Húzza ki a sérültet a járműből, és helyezze biztonságos helyzetbe.



A motoros sisakjának eltávolítása

Főszabályként hagyja a sisakot a helyén. A sisak eltávolítása fejsérülést és nyaksérülést okozhat. Nyissa ki a sisak plexijét és beszéljen az sérülttel.

Ha életveszélyes állapot áll fenn, például eszméletvesztés, akkor két személy segítségével óvatosan vegye le a sisakot.



A létfontosságú funkciók ellenőrzése

Tudatállapot: reagál a sérült? Rázza meg a vállát, és kérdezze meg: „Jól van?”

Légzés: szabaddítsa fel a légutakat: hajtsa hátra a fejet, és emelje fel az állát.

Ellenőrizze a légzését: vannak-e légzésre utaló jelek? Érti vagy hallja a légzést?

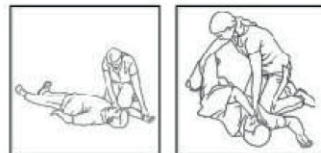


Eszméletlenség – stabil oldalfekvésbe helyezés

Ha a sérült eszméletlen, ellenőrizze a légzését: ha a sérült lélegzik, helyezze stabil oldalfekvésbe.

Helyezze az Önhöz legközelebb lévő kart a testre merőlegesen, a könyök behajlítva és a tenyér felfelé irányítva.

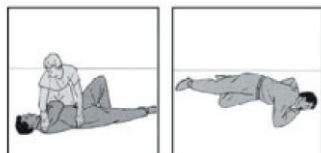
Helyezze a másik kart keresztben a mellkasra, a kézhatár éri a sérült arcához, amely Ön felé van fordítva.



Eszméletlenség – stabil oldalfekvés (FOLYTATÁS)

A távolabbi lábat a térdnél behajlítva húzza fel úgy, hogy a talp a talajra feküdjön. Az egyik kezét az arcnál tartva, a másik kézzel a térdénél (combjánál) fogva óvatosan fordítsa át a sérültet.

Hajtsa hátra a fejet, és nyissa ki a sérült száját.



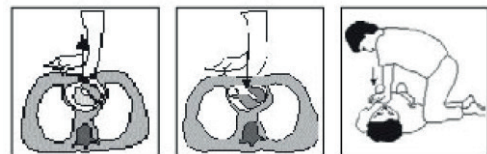
Szívmegeállás

Eszméletlenség, légzéselállás – újraélesztés (CPR): hívjon mentőt!

Mellkaskompresszió:

Tegye hozzáférhetővé el a felsőtestet. Helyezze az egyik tenyerének élét a sérült mellkasának közepére. Helyezze a másik tenyerét az alsó tenyerére, majd kulcsolja össze az ujjait. Ügyeljen arra, hogy ne gyakoroljon nyomást a sérült bordáira, csak a szegycsontjára.

Nyújtsa ki a karjait, és nyomja le a szegycsontot körülbelül 4-5 cm-rel. Minden kompresszió után engedje el teljesen. 30 kompresszió után (100 kompresszió/perc) ismét tisztítsa meg a légutakat.



Újraélesztés

Hajtsa hátra a fejet, és végezzen két befújást a sérült szájába.

Folytassa a 30 szívmasszázszt és két szájba történő lélegeztetést, amíg a mentő megérkezik.

Lélegeztetés:

Hajtsa hátra a fejet. Zárja el a sérült orrát a hüvelyk- és a mutatóujjával. Nyissa ki a sérült száját. Lassan végezze a befújást a szájba, miközben figyeli, hogy emelked-e a mellkas. Két lélegeztetés után folytassa a szívmasszázszt.



Verzés
A kar súlyos vérzése esetén emelje fel a kart, és gyakoroljon nyomást a felkar artériájára. Helyezzen két nyomókötést a vérzésre.



Sokk
A sokkban szenvedő emberek sápadtak, hidegek, nyugtalanok és idegesek, bőruk hideg és izzadt. Nyugtassa meg a sérültet és tartsa melegen. A elsősegélydobozban található egy vészhelyzeti takaró.

FI ENSIAPUOHJEET

Sinulla on moraalinen velvollisuus auttaa onnettomuuden uhreja. Anna ensiapua ja hoitoa niin paljon kuin mahdollista. Soita ambulanssi heti kun mahdollista.

Mitä sanoa hätäpuhelussa?
Missä? Kuvaile onnettomuuden tarkka sijainti.
Mitä on tapahtunut? Anna lyhyt kuvaus onnettomuudesta.
Kuinka monta loukkaantunutta? Ilmoita, kuinka monta ihmistä on loukkaantunut.
Millaisia vammoja? Kerro vammojen vakavuudesta.
Odota lisäkysymyksiä! Älä lopeta puhelua, ennen kuin kaikki on selvää.

Kuinka toimia onnettomuuspaikalla
Avaa ambulanssille kulkuväylä.
Varmista aina onnettomuuspaikan turvallisuus ja aseta varoituskolmio. Arvioi tilanne ja pysy rauhallisena ja valppaana.

Uhrin asettaminen oikeaan asentoon
Anna potilaan itse valita paras asento. Ota huomioon seuraavat vaihtoehdot:
- Onnettomuuden tai vatsakivun yhteydessä, aseta potilas selälleen polvet koukkuun rentoutumisen helpottamiseksi.



- Jos potilaalla on hengitysvaikeuksia ja hän on tajuiissaan, pidä hänet makuulla siten, että ylävartalo on hieman korkeammalla kuin jalat.
- Jos potilaalla on päävamma, esimerkiksi aivotärähdyks, ja hän on tajuiissaan, käännä potilas kyljelleen vain, jos hänen täytyy oksentaa.
- Shokin yhteydessä, kun potilas on tajuiissaan, pidä hänet makuuasennossa.

Henkilöiden poistaminen ajoneuvosta
Vie ensin itsesi ja muut osalliset turvalliseen paikkaan ja huolehdi loukkaantuneista. Älä siirrä loukkaantunutta, ellei hänen henkensä ole vaarassa. Puhu loukkaantuneelle. Irrota turvavyö, ota kiinni lantiasta ja käännä hänen selkäänsä itseäsi kohti.
Aseta käsivartesi loukkaantuneen kainaloiden alle ja tartu toiseen käsivarteeseen. Vedä loukkaantunut pois ajoneuvosta ja aseta hänet turvalliseen asentoon.



Moottoripyöräilijän kypärän poistaminen
Periaatteessa kypärä on jätettävä päähän. Kypärän poistaminen voi aiheuttaa pää- ja niskavammoja. Avaa visiiri ja puhu loukkaantuneelle.
Jos elintoiminnot ovat vaarassa, esimerkiksi jos loukkaantunut on tajuton, kahden henkilön on poistettava kypärä varovasti.
Tarkista hengitys. Jos loukkaantunut hengittää, aseta hänet kylkiasentoon.



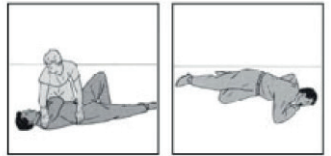
Elintoimintojen tarkistaminen
Tajunta: reagoiko loukkaantunut? Ravista olkapäätä ja kysy: "Oletko kunnossa?"
Hengitys: avaa hengitystiet: kallista päätä taaksepäin ja nosta leukaa.
Tarkista hengitys: onko merkkejä hengityksestä? Voitko tuntea tai kuulla sitä?



Tajuttomuus - aseta vakaaseen kylkiasentoon
Jos loukkaantunut on tajuton, tarkista hengitys: jos loukkaantunut hengittää, aseta kylkiasentoon.
Aseta lähin käsivarsi yläviistoon kyynärpää taivutettuna ja kämmen ylöspäin. Tuo toinen käsi rinnan yli ja aseta käden selkä sinuun päin olevan posken päälle, pidät käsi paikallaan.

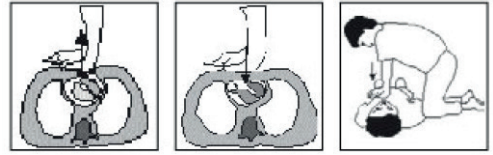


Tajuttomuus – kylkiasento (JATKO)
Tartu kauempana olevaan jalkaan juuri polven yläpuolelta ja vedä se koukkuun niin, että jalkaterä pysyy maassa.
Vedä taivutettua jalkaa itseäsi kohti samalla kun pidät loukkaantuneen kättä hänen sinuun päin olevan poskensa päällä.
Kallista päätä taaksepäin ja avaa loukkaantuneen suu.



Sydänpysähdys
Tajuttomuus ja hengityksen pysähtyminen – aloita elvytys (CPR): soita ambulanssi!

Rintakehän painelut:
Riisu ylävartalo paljaksi. Aseta toisen käden kämmen loukkaantuneen rintalastan keskelle. Aseta toisen käden kämmen ensimmäisen päälle. Varmista, ettei painetta kohdistu kylkiluihin, vain rintalastaan.
Paina rintalastaa noin 4–5 cm syvyyteen pitäen käsivarret suorina. Vapauta paine kokonaan jokaisen painelun jälkeen.
30 painelun jälkeen (100 painelua/min), avaa hengitystiet uudelleen.



Elvytys
Taivuta päätä taaksepäin ja puhalla kaksi kertaa suuhun.
Jatka 30 rintakehän painelulla ja puhalla sen jälkeen kaksi kertaa suuhun, kunnes ambulanssi saapuu.

Hengitys:
Taivuta päätä taaksepäin. Sulje nenä peukalolla ja etusormella. Avaa potilaan suu. Hengitä hitaasti suuhun ja seuraa, nouseeko rintakehä. Kahden puhalluksen jälkeen jatka rintakehän painelulla.



Verenvuodot
Jos käsivarressa on vakava verenvuoto, nosta käsivarsi ylös ja paina olkavarren valtimoa. Aseta kaksi painesidettä verenvuodon kohdalle.



Shokki
Shokissa olevat henkilöt ovat kalpeita, kylmiä, levottomia ja ahdistuneita, ja heidän ihonsa on nihkeä/hikinen. Rauhoittele uhria ja pidä hänet lämpimänä. Ensiapulaukussa on hätäpeite.

GR OAHGIES ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Έχετε ηθική υποχρέωση να βοηθήσετε τα θύματα ατυχημάτων. Παρέχετε όσο το δυνατόν περισσότερες πρώτες βοήθειες και φροντίδα. Καλέστε ασθενοφόρο το συντομότερο δυνατό.

Τι να πείτε κατά τη διάρκεια μιας κλήσης έκτακτης ανάγκης;
Πού; Περιγράψτε την ακριβή τοποθεσία του ατυχήματος.
Τι συνέβη; Δώστε μια σύντομη περιγραφή του ατυχήματος.
Πόσοι τραυματίες; Αναφέρετε πόσα άτομα έχουν τραυματιστεί.
Τι είδους τραυματισμοί; Αναφέρετε τη σοβαρότητα των τραυματισμών.
Περιμένετε για περαιτέρω ερωτήσεις! Μην κλείσετε το τηλέφωνο μέχρι να ξεκαθαρίσουν όλα.

Πώς να ενεργήσετε στον τόπο ενός ατυχήματος
Ανοίξτε δρόμο για το ασθενοφόρο.
Πάντα ασφαλίστε τον τόπο του ατυχήματος και τοποθετήστε ένα προειδοποιητικό τρίγωνο.
Αξιολογήστε την κατάσταση και παραμείνετε ήρεμοι και προσεκτικοί.

Πώς να τοποθετήσετε ένα θύμα
Αφήστε τον ασθενή να επιλέξει ο ίδιος την καλύτερη θέση.
Αφήστε τον ασθενή να επιλέξει ο ίδιος την πιο άνετη θέση. Λάβετε υπόψη τα εξής:
- Σε περίπτωση ατυχήματος ή κοιλιακών ενοχλήσεων, झαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα για να χαλαρώσετε.



- Σε περίπτωση αναπνευστικών δυσκολιών και εάν ο ασθενής έχει τις αισθήσεις του, αφήστε τον झαπλωμένο με το άνω μέρος του σώματος ελαφρώς ψηλότερο από τα πόδια.
- Εάν ο ασθενής έχει τραυματισμό στο κεφάλι, όπως διάσειση, και έχει τις αισθήσεις του, γυρίστε τον στο πλάι μόνο εάν χρειάζεται να κάνει εμετό.
- Σε περίπτωση σοκ, όταν ο ασθενής έχει τις αισθήσεις του, αφήστε το θύμα झαπλωμένο.

Απομάκρυνση ατόμων από ένα όχημα
Πρώτα, μεταφέρετε τον εαυτό σας και τους άλλους που εμπλέκονται σε ασφαλές μέρος και φροντίστε τους τραυματίες. Μην μετακινείτε έναν τραυματία, εκτός αν η ζωή του βρίσκεται σε κίνδυνο.
Μιλήστε στον τραυματία. Λύστε τη ζώνη ασφαλείας του, πιάστε τον από τους γοφούς και γυρίστε τον με την πλάτη προς το μέρος σας.
Βάλτε τα χέρια σας κάτω από τις μασχάλες του θύματος και πιάστε το ένα χέρι του. Σύρετε τον τραυματία έξω από το όχημα και τοποθετήστε τον σε ασφαλή θέση.



Αφαίρεση του κράνους ενός μοτοσυκλετιστή
Κατά κανόνα, αφήστε το κράνος στη θέση του. Η αφαίρεση του κράνους μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς στο κεφάλι και τον αυχένα. Ανοίξτε το κάλυμμα και μιλήστε στο θύμα.
Εάν υπάρχει κίνδυνος για τις ζωτικές λειτουργίες, όπως απώλεια συνείδησης, δύο άτομα πρέπει να αφαιρέσουν προσεκτικά το κράνος.
Ελέγξτε την αναπνοή του. Εάν το θύμα αναπνέει, τοποθετήστε το σε θέση ανάνιψης.



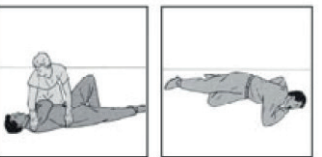
Έλεγχος ζωτικών λειτουργιών
Συνείδηση: το θύμα ανταποκρίνεται; Κουνήστε τον ώμο του και ρωτήστε: "Είσαι καλά;"
Αναπνοή: καθαρίστε τις αναπνευστικές οδούς: γείρετε το κεφάλι προς τα πίσω και σηκώστε το πηγούνι.
Ελέγξτε την αναπνοή του: υπάρχουν σημάδια αναπνοής; Μπορείτε να την αισθανθείτε ή να την ακούσετε;



Απώλεια συνείδησης - τοποθέτηση σε θέση ανάνιψης
Εάν το θύμα είναι αναισθητό, ελέγξτε την αναπνοή του: εάν αναπνέει, τοποθετήστε το σε θέση ανάνιψης.
Τοποθετήστε το χέρι που βρίσκεται πιο κοντά σε εσάς σε ορθή γωνία με το σώμα, με τον αγκώνα λυγισμένο και την παλάμη στραμμένη προς τα πάνω.
Τοποθετήστε το άλλο χέρι κατά μήκος του στήθους και κρατήστε το πίσω μέρος του χεριού σας στο μάγουλο του θύματος που βρίσκεται στραμμένο προς εσάς.



Απώλεια συνείδησης - θέση ανάνιψης (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)
Πιάστε το πιο μακρινό πόδι ακριβώς πάνω από το γόνατο με το χέρι σας και τραβήξτε το προς τα πάνω, κρατώντας το πόδι στο εδάφος. Τραβήξτε αυτό το λυγισμένο πόδι προς το μέρος σας, κρατώντας το χέρι του θύματος στο μάγουλό του.
Γείρετε το κεφάλι προς τα πίσω και ανοίξτε το στόμα του θύματος.



Καρδιακή ανακοπή
Απώλεια συνείδησης, αναπνευστική ανακοπή - ανάνιψη (CPR): καλέστε ασθενοφόρο!

Θωρακικές συμπίεσεις:
Χαλαρώστε το άνω μέρος του σώματος. Τοποθετήστε την παλάμη του ενός χεριού στο κέντρο του θώρακα του θύματος. Τοποθετήστε την παλάμη του άλλου χεριού πάνω από το πρώτο χέρι. Βεβαιωθείτε ότι δεν ασκείται πίεση στα πλευρά του

θύματος, αλλά μόνο στο στέρνο.
Πιέστε το στέρνο προς τα κάτω για περίπου 4-5 εκατοστά, κρατώντας τα χέρια σας τεντωμένα. Αφήστε εντελώς μετά από κάθε συμπίεση. Μετά από 30 συμπίεσεις (100 συμπίεσεις/λεπτό), καθαρίστε ξανά τις αναπνευστικές οδούς.



Αναζωογόνηση
Γείρετε το κεφάλι προς τα πίσω και δώστε δύο αναπνοές στο στόμα.
Συνεχίστε με 30 θωρακικές συμπίεσεις και δώστε δύο αναπνοές στο στόμα μέχρι να φτάσει το ασθενοφόρο.
Αναπνοή:
Γείρετε το κεφάλι προς τα πίσω. Κλείστε τη μύτη με τον αντίχειρα και τον δείκτη. Ανοίξτε το στόμα του θύματος. Αναπνεύστε αργά στο στόμα, παρακολουθώντας αν το στήθος ανεβαίνει. Μετά από δύο αναπνοές, συνεχίστε με τις θωρακικές συμπίεσεις.



Αιμορραγία
Για σοβαρή αιμορραγία στο χέρι, σηκώστε το χέρι και ασκήστε πίεση στην αρτηρία του άνω βραχίονα. Εφαρμόστε δύο επιδέσμους πίεσης στην αιμορραγία.



Σοκ
Τα άτομα που υποφέρουν από σοκ είναι χλωμά, κρύα, ανήσυχα και αγχωμένα, και έχουν κρύο/ιδρωμένο δέρμα. Ηρεμήστε το θύμα και κρατήστε το ζεστό. Στο κομμάτι πρώτων βοηθειών υπάρχει μια κουβέρτα έκτακτης ανάγκης.

LV PIRMĀS PALĪDZĪBAS NORĀDĪJUMI

Jums ir morāls pienākums palīdzēt nelaimes gadījumā upuriem. Sniedziet tik daudz pirmās palīdzības un aprūpes, cik iespējams. Izsauciet ātro palīdzību pēc iespējas ātrāk.

Ko teikt ārkārtas izsaukuma laikā?
Kur? Aprakstiet precīzu negadījuma vietu.
Kas notika? Sniedziet īsu negadījuma aprakstu.
Cik daudz ir cietuši? Norādiet, cik daudz cilvēku ir cietuši.
Kāda veida traumas? Norādiet traumu smaguma pakāpi.
Gaidiet turpmākos jautājumus! Nenolieciet klausuli, kamēr viss nav skaidrs.

Kā rīkoties negadījuma vietā
Atbrīvojiet ceļu ātrajai palīdzībai.
Vienmēr nodrošiniet negadījuma vietu un novietojiet bridinājuma trīsstūri.
Novērtējiet situāciju un saglabājiet mieru un modrību.

Kā novietot cietušo
Ļaujiet pacientam pašam izvēlēties visērtāko pozīciju. Ņemot vērā šādus apstākļus:
- Negadījuma vai vēdera sāpju gadījumā noguldiet uz muguras ar saliektiem ceļgaliem, lai atslābtu.



- Elpošanas grūtību gadījumā un ja pacients ir pie samaņas, ļaujiet viņam gulēt, augšdaļu nedaudz pacelot augstāk par kājām.
- Ja pacientam ir galvas trauma, piemēram, satricinājums, un viņš ir pie samaņas, pagrieziet pacientu uz sāniem tikai tad, ja viņš vemj.
- Šoka gadījumā, ja pacients ir pie samaņas, atstājiet cietušo gulus.

Cietušo izcelšana no transportlīdzekļa
Vispirms nodrošiniet savu un citu iesaistīto personu drošību un sniedziet palīdzību cietušajiem. Nekustiniet cietušo, ja vien tā dzīvība nav apdraudēta. Runājiet ar cietušo. Atsprādzējiet tā drošības jostu, satveriet to aiz gurniem un pagrieziet muguru pret sevi.
Ielieciet rokas zem cietuša padusēm un satveriet vienu roku.
Izvelciet cietušo no transportlīdzekļa un novietojiet drošā vietā.



Motociklista ķīveres noņemšana
Principā ķīverē ir jāatstāj uz galvas. Ķīveres noņemšana var izraisīt galvas un kakla traumas. Atveriet aizsargstiklu un runājiet ar cietušo.
Ja pastāv dzīvībai bīstami apstākļi, piemēram, cietušais ir bezsamaņā, diviem cilvēkiem ir jāņem ķīveres.
Pārbaudiet elpošanu. Ja cietušais elpo, novietojiet viņu stabilā sānu pozīcijā.



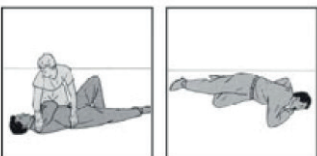
Dzīvībai bīstamu apstākļu pārbaude
Samaņa: vai cietušais reaģē? Pakratiet viņam plecu un jautāji: „Vai jums viss kārtībā?”
Elpošana: atbrīvojiet elpceļus: atlieciet galvu atpakaļ un paceliet zodu.
Pārbaudiet elpošanu: vai ir elpošanas pazīmes? Vai iūs to varat saist ar



Bezsamaņa - novietojiet cietušo stabilā sānu pozīcijā
Ja cietušais ir bezsamaņā, pārbaudiet viņa elpošanu: ja cietušais elpo, novietojiet viņu stabilā sānu pozīcijā.
Novietojiet sev tuvāko roku taisnā leņķī pret ķermeni, ar saliektu elkoni un plaukstu vērstu uz augšu.
Otru roku novietojiet pāri krūtīm un piespiediet plaukstu aiz muguri pie cietuša vaiga, kas ir jūsu pusē.



Bezsamaņa – stabilā sānu pozīcija (TURPINĀJUMS)
Ar roku satveriet vistālāk esošo kāju tieši virs ceļa un paceliet to, pēdu atstājot uz zemes. Pavecliet saliektu kāju uz sevi, vienlaikus turot cietuša roku pie vaiga. Nolieciet galvu atpakaļ un atveriet cietuša muti.



Sirdsdarbības apstāšanās
Bezsamaņa, elpošanas apstāšanās - atdzīvinašana (KPR): izsauciet ātro palīdzību!

Krūškurvja spāšpēšana:
Atslābiniet augšējo ķermeņa daļu. Vienas rokas plaukstu novietojiet uz cietuša krūškurvja centra. Otru plaukstu novietojiet uz pirmās plaukstas. Pārliecinieties, ka netiek izdarīts spiediens uz cietuša ribām, bet tikai uz krūšu kaulu.
Spiediet krūšu kaulu uz leju aptuveni 4–5 cm, turot rokas taisni. Pēc katra spiediena pilnībā atlaidiet. Pēc 30 spiedieniem (100 spiedieni/min) atkal atbrīvojiet elpceļus.



Atdzīvinašana
Atlieciet galvu atpakaļ un iepūtiet divas reizes mutē. Turpiniet ar 30 krūšu spiedieniem un pūšanu divas reizes mutē, līdz ierodas ātrā palīdzība.

Atdzīvinašana:
Atlieciet galvu atpakaļ. Aizspiediet degunu ar īkšķi un rādītārpirkstu. Atveriet cietuša muti. Lēnām elpojiet mutē, vienlaikus vērojot, vai krūškurvis paceļas. Pēc divām elpām turpiniet krūškurvja spāšpēšanu.



Asinošana
Smāgas roku asinošanas gadījumā paceliet roku un piespiediet augšdelma artēriju. Uzlieciet divus spiedošos pārsējus uz asinošanas vietas.



Šoks
Cilvēki, kas cieš no šoka, ir bāli, auksti, nemierīgi un satraukti, un viņiem ir mitra/sviedraina āda. Nomieriniet cietušo un turiet siltumu. Aptiecinā ir neatliekamās palīdzības sega.

LT PIRMOSIOS PAGALBOS INSTRUKCIJOS

Jūs turite moralinę pareigą padėti avarijos aukoms. Suteikite kuo daugiau pirmosios pagalbos ir priežiūros.
Kuo greičiau iškvieskite greitąją pagalbą.

Ką pasakyti iškvietus greitąją pagalbą?
Kur? Aprašykite tikslią nelaimingo atsitikimo vietą.
Kas nutiko? Trumpai aprašykite nelaimingą atsitikimą.
Kiek buvo sužeistųjų? Nurodykite, kiek žmonių buvo sužeista.
Kokie sužalojimai? Nurodykite sužalojimų sunkumą.
Laukite tolesnių klausimų! Nepadėkite ragelio, kol viskas bus aišku.

Kaip elgtis avarijos vietoje
Atlaisvinkite kelią greitosios pagalbos automobiliui.
Visada užtikrinkite avarijos vietos saugumą ir pastatykite įspėjamąjį trikampį.
Įvertinkite situaciją ir elkitės ramiai bei dėmesingai.

Kaip paguldyti nukentėjusįjį
Atlaisvinkite pacientui pačiam pasirinkti geriausią padėtį. Apsvarstykite:
- Įvykus nelaimingam atsitikimui ar pajutus skausmą pilve, atsigulkite ant nugaros, sulenkę kelius, kad atsipalaiduotumėte.



- Jei pacientui sunku kvėpuoti ir jis yra sąmoningas, paguldykite jį taip, kad viršutinė kūno dalis būtų šiek tiek aukščiau nei kojos.
- Jei pacientas turi galvos traumą, pavyzdžiui, smegenų sutrenkimą, ir yra sąmoningas, paguldykite jį ant šono tik tuo atveju, jei jis vemia.
- Šoko atveju, jei pacientas yra sąmoningas, leiskite jam atsigulti.

Žmonių iškėlimas iš transporto priemonės
Pirmiausia, pasirūpinkite kad jūs ir kiti žmonės būtų saugioje vietoje, tada pasirūpinkite sužeistaisiais. Nejudinkite sužeistojo, nebent jo gyvybei gresia pavojus.
Kalbėkite su sužeistuoju. Atlaisvinkite saugos diržą, suimkite asmenį už klubų ir atsukite jį nugarą į save.
Padėkite rankas po nukentėjusiojo pažastimis ir suimkite vieną ranką.
Ištraukite sužeistąjį iš transporto priemonės ir padėkite jį saugioje vietoje.



Motociklo šalmo nusiėmimas
Visada palikite šalmą užsidėję. Nuėmus šalmą, galima sužaloti galvą ir kaklą. Atidarykite skydelį ir kalbėkite su nukentėjusioju.
Jei kyla grėsmė gyvybinėms funkcijoms, pavyzdžiui, sąmonės netekimas, dviejų žmonių pagalbą atsargiai nuimkite šalmą.
Patikrinkite kvėpavimą. Jei nukentėjęs kvėpuoja, paguldykite jį stabilioje padėtyje ant šono.



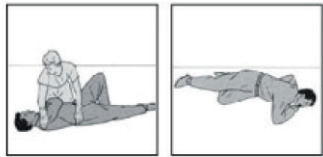
Gyvybinių požymių patikrinimas
Sąmonė: ar nukentėjusysis reaguoja? Papurtykite jo petį ir paklauskite: „Ar jam viskas gerai?”
Kvėpavimas: atlaisvinkite kvėpavimo takus: ištieskite galvą ir pakelkite žandikaulį.
Patikrinkite kvėpavimą: ar yra kvėpavimo požymių? Ar juos jaučiate ar girdite?



Sąmonės netekimas – stabilūs padėtis ant šono
Jei nukentėjusysis yra nesąmoningas, patikrinkite kvėpavimą: jei kvėpuoja, paguldykite jį stabilioje padėtyje ant šono.
Padėkite arčiausiai savęs esančią ranką staciū kampū į kūną, su sulenktą alkūnę ir delnų į viršų.
Sukryžiuokite kitą ranką per krūtinę ir laikykite nukentėjusiojo rankos nugarėlę prie nukentėjusiojo skruosto jūsų pusėje.



Sąmonės netekimas – stabilūs padėtis ant šono (TĘSINYS)
Ranka suimkite virš kelio tolimiausią nuo jūsų koją, ir patraukite ją aukštyn, laikydami padą ant žemės. Patraukite šią sulenktą koją link savęs, laikydami nukentėjusiojo ranką prie jo skruosto.
Atloškite galvą atgal ir atverkite nukentėjusiojo burną.

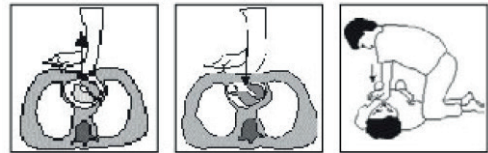


Širdies sustojimas

Sąmonės netekimas, kvėpavimo sustojimas – širdies ir plaučių gaivinimas (ŠPG): kvieskite greitąją pagalbą!

Krūtinės ląstos paspaudimai:

Atlaisvinkite viršutinę kūno dalį. Vienos rankos delną uždekite ant nukentėjusiojo krūtinės centro. Kitos rankos delną uždekite ant pirmosios rankos. Įsitikinkite, kad nespaudžiate nukentėjusiojo šonkaulius, tik krūtinkaulį. Ištiesomis rankomis spauskite krūtinkaulį maždaug 4–5 cm žemyn. Po kiekvieno paspaudimo visiškai atleiskite. Po 30 paspaudimų (100 paspaudimų/min.) atverkite kvėpavimo takus.



Gaivinimas

Atloškite galvą ir du kartus įkvėpkite į burną.

Tęskite 30 krūtinės paspaudimų ir du kartus įkvėpkite į burną, kol atvyks paramedikai.

Plaučių gaivinimas:

Atloškite galvą atgal. Uždarykite nosį nykščiu ir smiliumi. Atidarykite nukentėjusiojo burną. Lėtai kvėpuokite į burną, stebėdami, ar pakils krūtinės ląsta. Po dviejų įkvėpimų atnaujinkite krūtinės paspaudimus.



Kraujavimas

Esant stipriam kraujavimui rankoje, pakelkite ranką į viršų ir užspauskite peties arteriją. Uždekite du spaudžiamuosius tvarščius ant kraujavimo vietos.



Šokas

Žmonės, patiriantys šoką, yra blyškūs, šalti, neramūs ir nerimastingi, jų oda yra drėgna/prakaituota. Nuraminkite nukentėjusįjį ir laikykite jį šiltą. Pirmosios pagalbos vaistinėje yra skubios pagalbos atkoldė.

NAVODILA ZA PRVO POMOĆ

Moralno ste dolžni pomagati žrtvam nesreč. Nudite čim već prve pomoći in oškrbe. Čim prej pokličite rešilca.

Kaj povedati med klicem v sili?

Kje? Opisite natančno lokacijo nesreče.

Kaj se je zgodilo? Na kratko opišite nesrečo.

Koliko je ponesrečenec? Navedite, koliko ljudi je bilo poškodovanih.

Kakšne so poškodbe? Navedite resnost poškodb.

Počakajte na nadaljnja vprašanja! Ne zaključite klica, dokler ni vse jasno.

Kako ravnati na kraju nesreče

Sprosite pot reševalnemu vozilu.

Kraj nesreče vedno zavarujte in postavite varnostni trikotnik.

Ocenite situacijo ter ostanite mirni in pozorni.

Kako namestiti žrtev

Pacient naj sam izbere najudobnįjį položaj. Upoštečajte naslednje:

- V primeru nesreče ali bolečin v trebuhu naj se uleže na hrbet s pokrčnimi koleno, da se sprost.



- V primeru težav z dihanjem in če je bolnik pri zavesti, naj se uleže tako, da ima zgornji del telesa nekoliko višje od nog.

- Če ima bolnik poškodbo glave, na primer pretres možganov, in je pri zavesti, ga obrnite na bok le, če mora bruhati.

- V primeru šoka, ko je bolnik pri zavesti, naj se uleže.

Reševanje ljudi iz vozila

Najprej se skupaj z drugimi umaknite na varno in poskrbite za poškodovane. Poškodovane osebe ne premikajte, razen če je njeno življenje ogroženo.

Govorite s poškodovano osebo. Odpnite ji varnostni pas, jo primite za boke in jo obrnite s hrbtom proti sebi.

Položite roke pod pazduhe žrtev in jo primite za eno roko.

Poškodovano osebo izvlecite iz vozila in jo namestite na varno mesto.



Snemanje čelade motoristu

Čelado načeloma pustite na glavi. Snemanje čelade lahko povzroči poškodbe glave in vratu. Odprite vizir in govorite s ponesrečenim.

Če obstaja nevarnost za vitalne funkcije, kot je izguba zavesti, naj dve osebi previdno snemata čelado.

Preverite, ali ponesrečenec diha. Če ponesrečenec diha, ga namestite v stabilni bočni položaj.



Preverjanje vitalnih funkcij

Ponesrečenec je pri zavesti: ali se odziva? Stresite ga za ramo in ga vprašajte: "Ste v redu?"

Dihanje: sprostite dihalne poti: osebi nagnite glavo nazaj in dvignite brado.

Preverite dihanje: ali obstajajo znaki dihanja? Jih čutite ali slišite?



Nezavest – namestitev v stabilni bočni položaj

Če je ponesrečenec nezavest, preverite njegovo dihanje: če ponesrečenec diha, ga namestite v stabilni bočni položaj.

Roko, ki vam je bližje, namestite pod pravim kotom glede na telo ponesrečenca, s pokrčnim komolcem in dlanko obrnjeno navzgor.

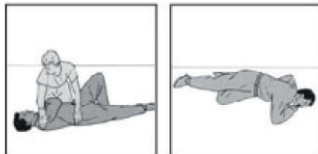
Drugo roko položite čez prsi in hrbtno stran dlani prislonite k poškodovančevemu licu, ki je obrnjeno proti vam.



Nezavest – stabilni bočni položaj (NADALJEVANJE)

Z roko primite bolj oddaljeno nogo ponesrečenca tik nad kolonom in jo potegnite navzgor, pri čemer naj stopalo ostane na tleh. Pokrčeno nogo potegnite k sebi, medtem ko držite roko ponesrečenca ob njegovem licu.

Nagnite glavo ponesrečenca nazaj in mu odprite usta.



Srčni zastoj

Nezavest, zastoj dihanja - oživljanje (CPR): pokličite rešilca!

Masaža srca:

Sprostitute zgornji del telesa. Dlan ene roke položite na sredino prsnega koša ponesrečenca. Dlan druge roke položite na prvo roko. Pazite, da ne pritiskate na rebra ponesrečenca, ampak samo na prsnico.

Z iztegnjenimi rokami pritisnite prsnico navzdol za približno 4-5 cm. Po vsakem stisku popolnoma sprostite. Po 30 stiskih (100 stiskov/minuto) ponovno sprostite dihalne poti.



Oživljanje

Nagnite glavo ponesrečenca nazaj in mu dvakrat vpihnite zrak v usta.

Nadaljujte s 30 stiski prsnega koša in dvema vpihoma v usta, dokler ne prispe reševalno vozilo.

Umetno dihanje:

Nagnite glavo ponesrečenca nazaj. S palcem in kazalcem mu zatesniste nosnice. Odprite usta ponesrečenca. Počasi mu vpihnite zrak v usta in opazujte, ali se prsni koš dvigne. Po dveh vpihih nadaljujte z masažo srca.



Krvavitve

Pri hudi krvavitvi roke dvignite roko in pritisnite na nadlaktko arterijo. Na krvavečo mesto namestite dva kompresijska povoja.



Šok

Ljudje, ki utrpijo šok, so bledi, hladni, nemirni in tesnobni ter imajo lepljivo/potno kožo. Pomirite žrtev in jo ohranjajte toplo. V kompletu za prvo pomoč je odeja za nujne primere.

ESMAABI JUHISED

Teil on moraalne kohustus aidata õnnetuses olnud kannatanuid.

Osutage nii palju esmaabi ja toetust kui võimalik.

Kutsuge kiirabi nii kiiresti kui võimalik.

Mida hädabikõne ajal öelda?

Kus? Kirjeldage õnnetuse täpset asukohta.

Mis juhtus? Kirjeldage õnnetust lühidalt.

Kui palju on vigastatud? Andke märku mitu inimest on viga saanud.

Millised vigastused? Andke märku vigastuste tõsidusest.

Oodake edasisi küsimusi! Arge pange kõne kinni enne kui kõik on selge.

Kuidas käituda õnnetuspaigas

Tehke kiirabile tee vabaks.

Alati tehke õnnetuspaik turvaliseks ning pange maha ohukolmnurk.

Hinnake olukorda ning püsige rahulikuna ning tähepanelikuna.

Kuidas kannatanut paigutada

Laske kannatanul ise valida, kuidas neil on kõige parem olla. Arvestage järgnevat:

- Olukorras, kus nad on olnud õnnetuses või nad kurdavad kõhu üle, laske neil põlved kõveras selili lamada, et rahuneda.



- Kui neil on hingamisraskusi ning kannatanu on teadvusel, jätke nad lamama nii, et nende ülakeha on natuke kõrgemal kui nende jalad.

- Kui kannatanul on peavigastus, nagu näiteks peapõrutus, ja nad on teadvusel, keerake kannatanu külli ainult siis kui neil on vaja oksendada.

- Kui nad on šokis, kui kannatanu on teadvusel, jätke nad lamama.

Inimeste sõidukist eemaldamine

Esmaol viige ennast ja teisi osalejaid ohutusse kohta ning hoolitsege vigastanute eest. Arge liigutage vigastanute kui nende elu ei ole ohus.

Rääkige vigastanuga. Tehke lahti nende turvavöö, võtke neilt puusadest kinni ning keerake nende selg teie poole.

Pange oma käed kannatanu kaenla alla ja võtke ühest käest kinni.

Vedake kannatanu sõidukist välja ning asetage nad ohutusse asendisse.



Motorrattajuhi kiivri eemaldamine

Põhimõtteliselt tuleks kiivri pähe jätta. Kiivri eemaldamine võib põhjustada pea- ja kaelavigastusi. Avage visor ning rääkige kannatanuga.

Kui on oht elutähtsatele funktsioonidele, nagu näiteks teadvusetus, peaksid kiivrit eemaldama ettevaatlikult kaks inimest.

Kontrollige nende hingamist. Kui kannatanu hingab, asetage nad taastumisasendisse.



Elutähtsate funktsioonide kontrollimine

Teadvus: kas kannatanu on reageeriv? Raputage neid õlast ning küsige: "Kas teil on kõik korras?"

Hingamine: õhuteede vabastamine: kallutage pea taha ning tõstke lõug üles. **Kontrollige nende hingamist:** kas on hingamismärke? Kas tunnete või kuulete seda?



Teadvusetus - asetage nad taastumisasendisse

Kui kannatanu on teadvusetu, kontrollige nende hingamist: kui kannatanu hingab, asetage nad taastumisasendisse.

Asetage teile lähim käsi kehaga täisnurkses asendisse nii, et küünarnukk on kõver ja peopesa vaatab üles.

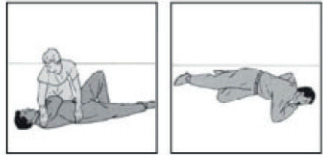
Asetage teine käsi rinnale ning hoidke käetagust vastu kannatanu põske, mis on teie poole.



Teadvusetus - taastumisasend (JÄTKUB)

Haarake kaugeimat jalga täpselt põlve kohalt ning tõstke see üles nii, et labajalg on maas. Tõmmake seda kõverat jalga enda poole hoides samal ajal kannatanu kätt vastu nende põske.

Kallutage pea taha ning avage kannatanu suu.

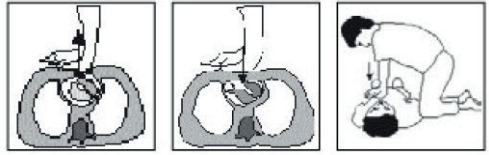


Südameseiskus

Teadvusetus, hingamisseiskus - elustamine (CPR): kutsuge kiirabi!

Südamemassaaž:

Lõdvestage ülakeha. Pange ühe käe peopesa kannatanu rinnaku keskele. Asetage teine käsi esimese käe peale. Veenduge, et survet ei avaldata kannatanu ribidele, ainult rinnakule. Vajutage rinnakut alla umbes 4-5 cm hoides oma käsi sirgena. Laske täielikult üles tõusta peale iga rindkerekompressiooni. Peale 30 rindkerekompressiooni (100 rindkerekompressiooni/min), vabastage jälle õhuteed.



Elustamine

Kallutage pea taha ning hingake kaks korda suhu. Jätkake 30 rindkerekompressiooniga ja kahe suhu hingamisega kuni kiirabi saabub.

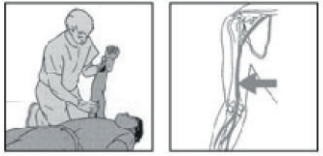
Elustamine:

Kallutage pea taha. Pange nina kinni pöidla ja nimetissõrmega. Avage kannatanu suu. Hingake aeglaselt suhu vaadates samal ajal, kas rindkere tõuseb. Peale kahte hingamist, jätkake rindkerekompressioonidega.



Verejooks

Käe tõise verejooksu korral, tõstke käsi üles ning avaldage survet käe ülaosa arterile. Paigaldage kaks rõhksidet verejooksule.



Šokk

Inimesed, kes on šokis on näost kahvatud, rahutud, närvilised ning nende nahk on kleepuv/higine. Rahustage kannatanut ja hoidke neid soojas. Esmaabikomplektis on hädaolukorra tekk.

HR UPUTE ZA PRVU POMOC

Imate moralnu obvezu pomoci žrtvama nesreće. Pružite što je moguće više prve pomoći i njege. Što prije organizirajte dolazak hitne pomoći.

Što reći u hitnom pozivu?

Gdje? Opišite točno mjesto nesreće.
Što se dogodilo? Ukratko opišite nesreću.
Koliko je ozlijeđenih? Navedite koliko je ljudi ozlijeđeno.
Koje vrste ozljeda? Navedite težinu ozljeda.
Pričekajte daljnja pitanja! Ne prekidajte vezu dok se sve ne razjasni.

Kako postupiti na mjestu nesreće

Oslobodite put za hitnu pomoć.
Uvijek osigurajte mjesto nesreće i postavite trokut upozorenja.
Procijenite situaciju i postupajte smireno i pažljivo.

Kako namjestiti ozlijeđenog.

Dopustite pacijentu da odabere najbolji položaj. Razmotrite:
- U slučaju nesreće ili nelagode u trbuhu, legnite na leđa sa savijenim koljenima kako biste se opustili.



- U slučaju poteškoća s disanjem i ako je pacijent pri svijesti, neka legne s gornjim dijelom tijela malo višim od nogu.
- Ako pacijent ima ozljedu glave, poput potresa mozga, i pri svijesti je, okrenite pacijenta na bok samo ako povraća.
- U slučaju šoka, ako je pacijent pri svijesti, neka legne.

Izvlačenje osoba iz vozila

Prvo, sebe i druge osobe dovedite na sigurno i brinite se za ozlijeđene. Ne pomičite ozlijeđenu osobu osim ako joj je život u opasnosti. Razgovarajte s ozlijeđenom osobom. Otkopčajte sigurnosni pojas, uhvatite osobu za bokove i okrenite je leđima prema sebi. Stavite ruke ispod pazuha žrtve i uhvatite je za jednu ruku. Izvucite ozlijeđenu osobu iz vozila i smjestite je na sigurno mjesto.



Skidanje kacige s motociklista

Uvijek ostavite kacigu na glavi. Skidanje kacige može uzrokovati ozljede glave i vrata. Otvorite vizir i razgovarajte s unesrećenim. Ako postoji prijetnja vitalnim funkcijama, poput nesvijesti, neka dvije osobe pažljivo skinu kacigu. Provjerite disanje. Ako unesrećeni diše, stavite ga u položaj za oporavak.



Provjera vitalnih znakova

Svijest: Reagira li unesrećeni? Protresite mu rame i pitajte: "Jeste li dobro?"
Disanje: Oslobodite dišne putove: ispružite glavu i podignite čeljust.
Provjerite disanje: Postoje li znakovi disanja? Možete li ih osjetiti ili čuti?



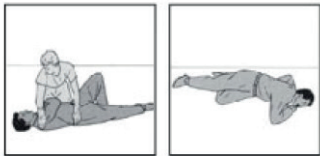
Nesvijest - Stavite u položaj za oporavak

Ako je unesrećeni bez svijesti, provjerite disanje: Ako unesrećeni diše, stavite ga u položaj za oporavak. Postavite ruku najbližu vama pod pravim kutom u odnosu na tijelo, sa savijenim laktom i dlanom okrenutim prema gore. Prekrižite drugu ruku preko prsa i držite nadlanicu uz obraz žrtve, koji je okrenut prema vama.



Nesvijest - Položaj za oporavak (NASTAVAK)

Uхватite najudaljeniju nogu rukom odmah iznad koljena i povucite je prema gore, držeći stopalo na podu. Povucite ovu savijenu nogu prema sebi dok držite ruku žrtve uz obraz. Podignite glavu unatrag i otvorite usta žrtve.

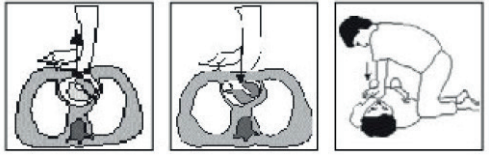


Srčani zastoj

Nesvijest, respiratorni zastoj - kardiopulmonalna reanimacija (KPR): Pozovite hitnu pomoć!

Kompresija prsnog koša:

Otpustite gornji dio tijela. Stavite dlan jedne ruke na sredinu prsnog koša žrtve. Stavite dlan druge ruke na vrh prve ruke. Pazite da se ne vrši pritisak na rebra žrtve, već samo na prsnu kost. Kompimirajte prsnu kost otprilike 4-5 cm prema dolje s ispruženim rukama. Potpuno otpustite nakon svake kompresije. Nakon 30 kompresija (100 kompresija/min), otvorite dišni put.



Reanimacija:

Zabačite glavu unatrag i udahnite dva puta na usta. Nastavite s 30 kompresija prsnog koša i dva puta na usta dok ne stigne hitna pomoć.

Umjetno disanje:

Zabačite glavu unatrag. Zatvorite nos palcem i kažiprstom. Otvorite usta unesrećenog. Polako udahnite na usta dok promatrate kako se prsni koš podiže. Nakon dva udaha, nastavite s kompresijama prsnog koša.



Krvarenje

U slučaju jakog krvarenja u ruci, podignite ruku i pritisnite brahijalnu arteriju. Na područje krvarenja stavite dva kompresivna zavoja.



Šok

Osobe koje pate od šoka su blijede, hladne, nemirne i tjeskobne te imaju ljepljivu/znojnu kožu. Umirite unesrećenog i držite ga toplim. Dekla za hitne slučajeve uključena je u pribor za prvu pomoć.

UA ІНСТРУКЦІЇ З НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

Ви маєте моральне зобов'язання допомагати постраждалим у ДТП. Надайте якнайповнішу першу допомогу та догляд. Якнайшвидше викличте швидку допомогу.

Що говорити під час екстреного виклику?

Де? Опишіть точне місце події.
Що сталося? Стисло опишіть аварію.
Скільки постраждало? Вкажіть, скільки людей постраждали.
Які травми? Вкажіть тяжкість травмування.
Чекайте на подальші запитання! Не вішайте трубку, доки все не проясниться.

Як діяти на місці ДТП

Звільніть шлях для швидкої допомоги.
Завжди забезпечуйте безпеку місця події та встановлюйте знак аварійної зупинки.
Оцініть ситуацію та дійте спокійно та уважно.

Як розмістити постраждалого

Дозвольте потерпілому обрати найзручніше становище. Врахуйте:
- У разі нещасного випадку або дискомфорту у животі, треба лягти на спину, зігнувши коліна для розслаблення.



- У разі утрудненого дихання, якщо пацієнт при свідомості, попросіть його лягти, розташувавши верхню частину тіла трохи вище за ноги.
- Якщо у пацієнта є травма голови, наприклад, струс мозку, і він при свідомості, поверніть пацієнта на бік лише у разі блювоти.
- У разі шоку, якщо пацієнт при свідомості, попросіть його лягти.

Вилучення людей з автомобіля

Перш за все, перемістіть себе та інших людей у безпечне місце та подбайте про постраждалих. Не переміщуйте потерпілого, якщо його життя не загрожує небезпека. Поговоріть із постраждалим. Відстебніть пас безпеки, візьміть постраждалого за стегна і поверніть його спиною до себе. Візьміть постраждалого під пахви та візьміть його за руку. Витягніть потерпілого з автомобіля та розташуйте його в безпечному положенні.



Зняття шолома з мотоцикліста

Завжди не знімайте шолом. Зняття шолома може призвести до травм голови та шиї. Відкрийте забрало та поговоріть із постраждалим. Якщо є загроза життєво важливим функціям, наприклад, непритомність, попросіть двох людей обережно зняти шолом.

Перевірте подих. Якщо постраждалий дихає, покладіть його у стабільне положення для відновлення.



Перевірка життєво важливих показників

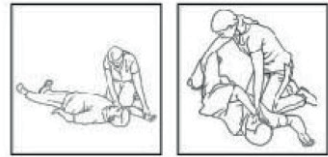
Свідомість: чи реагує постраждалий? Струсніть його за плече і запитайте: «Ви гаразд?»
Дихання: звільніть дихальні шляхи: закиньте голову і підніміть щелепу.
Перевірте дихання: Чи є ознаки дихання? Ви їх відчуваєте чи чуєте?



Непритомний — покладіть у стабільне становище для відновлення

Якщо потерпілий непритомний, перевірте дихання: Якщо потерпілий дихає, покладіть його у положення для відновлення. Розташуйте найближчу до вас руку під прямим кутом до тіла, зігнувши лікоть і звернувши долоню вгору.

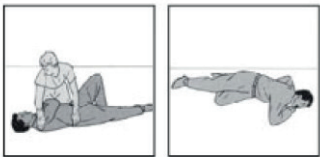
Схрестіть іншу руку на грудях і притисніть тильну сторону долоні до щок постраждалого, яка звернена до вас.



Непритомний — Положення для відновлення (ПРОДОВЖЕННЯ)

Захопіть рукою далеко від вас ногу трохи вище за коліно і потягніть її вгору, не відриваючи стопу від підлоги. Потягніть зігнуту ногу до себе, притискаючи руку постраждалого до його щок.

Закиньте голову назад і відкрийте рота постраждалого.

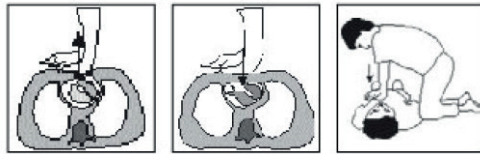


Зупинка серця

Непритомна зупинка дихання — Серцево-легенева реанімація (СЛР):
Викличте швидку допомогу!

Непрямий масаж серця:

Звільніть верхню частину тіла. Покладіть долоню однієї руки на центр грудної клітки постраждалого. Покладіть долоню другої руки поверх першої. Переконайтеся, що тиск не чиниться на ребра потерпілого, а тільки на грудину.
Натисніть на грудину приблизно на 4-5 см, витягнувши руки. Повністю розслабте руки після кожного натискання. Після 30 натискань (100 натискань на хвилину) відкрийте дихальні шляхи.



Реанімація:

Відтягніть голову назад і зробіть два вдихи до рота.
Продовжуйте 30 натискань на грудну клітку і два вдихи до рота до прибуття машини швидкої допомоги.

Реанімація:

Відтягніть голову назад. Закрийте носа великим і вказівним пальцями. Відкрийте рота постраждалого. Повільно вдихніть у рот, спостерігаючи за підйомом грудної клітки. Продовжуйте натискання на грудну клітку після двох вдихів.



Кровотеча

При сильній кровотечі з руки підніміть руку і натисніть на плечову артерію. Накладіть дві пов'язки на область кровотечі.



Шок

Люди, які перебувають у стані шоку, бліді, холодні, неспокійні і тривожні, а їхня шкіра липка/спітніла. Заспокойте постраждалого та зігрійте його. До аптечки першої допомоги входить ковдра.

RO INSTRUȚIUNI DE PRIM AJUTOR

Авеți obligația morală de a ajuta victimele accidentelor. Acordați cât mai mult prim ajutor și îngrijire posibil.
Sunati la salvare cât mai curând posibil.

Ce să spuneți în timpul unui apel la urgență?

Unde? Descrieți locația exactă a accidentului.
Ce s-a întâmplat? Dați o scurtă descriere a accidentului.
Câți răniți? Indicați câte persoane au fost rănite.
Ce fel de răni? Indicați gravitatea rănilor.
Așteptați alte întrebări! Nu închideți până când totul nu este clar.

Cum să acționați la locul unui accident

Eliberați trecerea pentru ambulanță.
Securizați întotdeauna locul accidentului și amplasați un triunghi de avertizare.
Evaluati situația și rămâneți calm și atent.

Cum se poziționează victima

Lăsați pacientul să aleagă singur poziția cea mai confortabilă. Luați în considerare următoarele:
- În caz de accident sau dureri abdominale, întindeți-vă pe spate cu genunchii îndoiți pentru a vă relaxa.



- În caz de dificultăți de respirație și dacă pacientul este conștient, lăsați-l întins cu partea superioară a corpului puțin mai sus decât picioarele.
- Dacă pacientul are o leziune la cap, cum ar fi o comotie cerebrală, și este conștient, întoarceți-l pe o parte doar dacă are nevoie să vomite.
- În caz de șoc, când pacientul este conștient, lăsați victima să se întindă.

Scoaterea persoanelor dintr-un vehicul

Mai întâi, aduceți-vă pe dumneavoastră și pe ceilalți în siguranță și aveți grijă de răniți. Nu mutați o persoană rănită decât dacă viața acesteia este în pericol. Vorbiți cu persoana rănită. Desfaceți-i centura de siguranță, apucați-o de șolduri și întoarceți-o cu spatele spre dumneavoastră.
Puneți brațele sub axilele victimei și apucați-o de un braț. Scoateți persoana rănită din vehicul și așezați-o într-o poziție sigură.



Scoaterea căștii unui motociclist

În principiu, lăsați casca pusă. Scoaterea căștii poate provoca leziuni la nivelul capului și gâtului. Deschideți viziera și vorbiți cu victima.
Dacă există o amenințare la adresa funcțiilor vitale, cum ar fi pierderea cunoștinței, două persoane ar trebui să scoată cu grijă casca.

Verificați-i respirația. Dacă victima respiră, așezați-o în poziția de recuperare.



Verificarea funcțiilor vitale

Conștiență: victima răspunde? Scuturați-o de umăr și întrebați-o: „Ești bine?”
Respirație: eliberați-i căile respiratorii: înclinați-i capul pe spate și ridicați-i bărbia.
Verificați-i respirația: există semne de respirație? O simțiți sau o auziți?



Inconștiență - așezați-o în poziția de recuperare

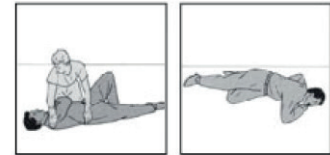
Dacă victima este inconștientă, testați-i respirația: dacă victima respiră, așezați-o în poziția de recuperare.
Așezați brațul cel mai apropiat de dumneavoastră într-un unghi drept față de corp, cu cotul îndoit și palma în sus.
Așezați celălalt braț peste piept și țineți dosul palmei pe obrazul victimei, cu fața spre dumneavoastră.



Inconștiență - poziție de recuperare (CONTINUARE)

Prindeți piciorul cel mai îndepărtat, chiar deasupra genunchiului, cu mâna și trageți-l în sus, ținând piciorul pe sol. Trageți acest picior îndoit spre dumneavoastră în timp ce țineți mâna victimei lipită de obrazul acesteia.

Înclinați capul pe spate și deschideți gura victimei.

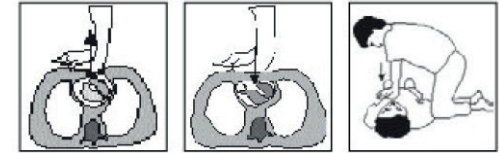


Stop cardiac

Inconștiență, stop respirator - resuscitare cardio pulmonară (RCP): sunați ambulanță!

Compresii toracice:

Relaxați partea superioară a corpului. Așezați palma unei mâini pe centrul pieptului victimei. Așezați palma celeilalte mâini peste prima mână. Asigurați-vă că nu se aplică nicio presiune pe coastele victimei, ci doar pe stern.
Apăsăți sternul în jos timp de aproximativ 4-5 cm, ținând brațele drepte. Eliberați complet după fiecare compresie. După 30 de compresii (100 de compresii/min), eliberați din nou căile respiratorii.



Resuscitare

Înclinați capul pe spate și faceți două respirații gură la gură.
Continuați cu 30 de compresii toracice și faceți două respirații gură la gură până la sosirea ambulanței.

Resuscitare:

Înclinați-i capul pe spate. Obturați-i nasul cu degetul mare și arătător. Deschideți gura victimei. Respirați încet în gură, urmărind dacă pieptul se ridică. După două respirații, continuați cu compresile toracice.



Sângerare

În cazul sângerărilor severe la nivelul brațului, ridicați brațul și aplicați presiune pe artera din partea superioară a brațului. Aplicați două bandaje compresive pe zona de sângerare.



Șoc

Persoanele care suferă de șoc sunt palide, reci, neliniștite și anxioase și au pielea umedă/transpirată. Liniștiți victima și țineți-o caldă. Există o pătură de urgență în trusa de prim ajutor.

BG

УКАЗАНИЯ ЗА ОКАЗВАНЕ НА ПЪРВА ПОМОЩ

Имате морално задължение да помагате на жертвите на злополуки. Осигурете възможно най-голяма първа помощ и грижи.
Повикайте линейка възможно най-скоро.

Какво трябва да кажа, когато се обадя на спешна помощ?

Къде? Опишете точното място на инцидента.
Какво се случи? Опишете инцидента накратко.
Колко души са пострадали? Посочете колко души са пострадали.
Какъв вид наранявания са получили? Посочете колко сериозни са нараняванията.
Изчакайте за допълнителни въпроси! Не затваряйте, докато не бъдат изяснени всички въпроси.

Как да действате на мястото на инцидент

Освободете път за линейката.
Винаги обезопасявайте мястото на инцидента и поставяйте предупредителен триъгълник.
Оценете ситуацията и запазете спокойствие и бдителност.

Как да позиционирате пострадалия

Оставете пациента сам да избере най-удобната за него позиция. Вземете предвид следното:
- В случай на инцидент или оплаквания в коремната област, легнете по гръб със свити колена, за да се отпуснете.



- При затруднено дишане и ако пациентът е в съзнание, оставете го в легнално положение, като горната част на тялото му е малко по-високо от краката.
- Ако пациентът има травма на главата, като комотии, и е в съзнание, обърнете го настрани само ако се налага да повърне.
- В случай на шок, когато пациентът е в съзнание, оставете го да легне.

Извеждане на хора от превозно средство

Първо, осигурете безопасност за себе си и останалите участници и се

погрижете за ранените. Не премествайте ранен човек, освен ако животът му е в опасност.
Говорете с ранения. Разкопчайте колана на ранения, хванете го за бедрата и го обърнете с гръб към Вас.
Поставете ръцете си под мишниците на жертвата и хванете едната ръка. Изведете ранения от превозното средство и го поставете в безопасно положение.



Сваляне на каска на мотоциклетист

Общото правило е, че трябва да оставите каската и да не я сваляте от главата. Свалянето на каската може да доведе до наранявания на главата и врата. Отворете визьора и говорете с ранения.
Ако има опасност за жизнените функции, например при загуба на съзнание, двама души трябва внимателно да свалят каската.
Проверете дишането. Ако раненият диша, поставете го във възстановителна позиция.



Проверка на жизнените функции

Съзнание: раненият реагира ли? Разтърсете рамото му го и попитайте: „Добре ли сте?“
Дишане: освободете дихателните пътища: наклонете главата назад и повдигнете брадичката.
Проверете дишането им: има ли признаци на дишане? Усещате ли дишането или го чувате?



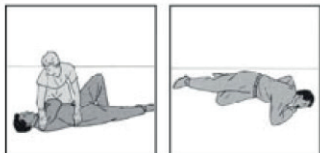
Безсъзнание – поставете го във възстановителна позиция

Ако раненият е в безсъзнание, проверете дишането му: ако диша, поставете го в стабилна странична позиция.
Поставете ръката, която е до Вас, под прав ъгъл спрямо тялото, с лакът, сгънат на 90 градуса, и длан, обърната нагоре.
Поставете другата ръка на гърдите и допрете горната част на ръката на бузата на пострадалия, с длан, обърната към Вас.



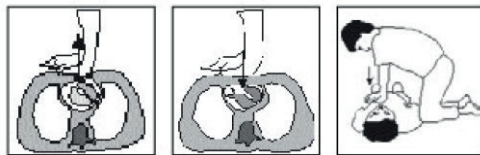
Безсъзнание – възстановителна позиция (ПРОДЪЛЖЕНИЕ)

Хванете крака, който се намира по-далеч от Вас, над коляното с ръка и го издърпайте нагоре, като държите стъпалото на земята. Дърпайте този сгънат крак към себе си, докато държите ръката на ранения опряна в бузата му.
Наведете главата назад и отворете устата на ранения.



Сърдечен арест

Безсъзнание, спиране на дишането – реанимация (CPR): повикайте линейка!



Сърдечен масаж:

Освободете горната част на тялото. Поставете дланта на едната си ръка в центъра на гърдите на ранения. Върху нея поставете дланта на другата си ръка. Уверете се, че не се упражнява натиск върху ребрата на жертвата, а само върху гръдната кост.
Натиснете гръдната кост надолу с около 4-5 см, като държите ръцете си изправени. Освободете напълно след всяка компресия. След 30 компресии (100 компресии/мин), отново освободете дихателните пътища.

Продължете с 30 компресии на гръдния кош и вдишайте два пъти устатата, докато пристигне линейката.

Реанимация:

Наклонете главата назад. Затворете носа с палеца и показалеца си. Отворете устата на ранения. Вдишайте бавно в устата, докато наблюдавате дали гръдният кош се повдига. След две вдишвания продължете с компресиите на гръдния кош.



Кървене

При силно кървене от ръката, вдигнете ръката и притиснете артерията в горната част на ръката. Поставете две притискащи превръзки върху кървящото място.



Шок

Хората, страдащи от шок, са бледи, студени, неспокойни и тревожни, а кожата им е влажна/потна. Успокойте ранения и го дръжте на топло. В аптеката за първа помощ има одеяло за спешни случаи.

SK POKYNY NA POSKYTOVANIE PRVEJ POMOCI

Мáte морálnu povinnosť pomáhať obetiam nehôd. Poskytnite čo najviac prvej pomoci a starostlivosti.
Čo najskôr zavolajte záchranku.

Čo máte povedať počas tiesňového volania?

Kde? Opíšte presné miesto nehody.
Čo sa stalo? Uveďte stručný opis nehody.
Koľko zranených? Uveďte, koľko ľudí bolo zranených.
Aké zranenia? Uveďte závažnosť zranení.
Čakajte na ďalšie otázky! Neukončujte hovor, kým nebude všetko jasné.

Ako postupovať na mieste nehody

Uvoľnite prístup pre sanitku.
Vždy zabezpečte miesto nehody a umiestnite výstražný trojuholník.
Zhodnoťte situáciu, zostaňte pokojní a pozorní.

Ako umiestniť postihnutého

Nechajte pacienta, aby si sám vybral najlepšiu polohu. Zvážte nasledujúce:
- V prípade nehody alebo problémov s brušom si ľahnite na chrbát s pokrčenými kolenami, aby ste sa uvoľnili.



- V prípade ťažkostí s dýchaním, ak je pacient pri vedomí, nechajte ho ležať s hornou časťou tela mierne vyššie ako nohy.
- Ak má pacient poranenie hlavy, napríklad otras mozgu, a je pri vedomí, otočte ho na bok iba vtedy, ak potrebuje zvracať.
- V prípade šoku, keď je pacient pri vedomí, nechajte postihnutého ľahnúť si.

Vyberanie osôb z vozidla

Najskôr dostaňte seba a ostatných účastníkov do bezpečia a postarajte sa o zranených. Zranenú osobu nepresúvajte, ak nie je ohrozený jej život.
Rozprávajte sa so zranenou osobou. Odpovzte jej bezpečnostný pás, chyťte ju za boky a otočte ju chrbtom k sebe.
Dajte si ruky pod pazuchy zranenej osoby a chyťte ju za jednu ruku.
Vyťahnite zranenú osobu z vozidla a uložte ju na bezpečné miesto.



Snímanie prilby motocyklistu

V zásobe platí, že prilbu treba nechať nasadenú. Odstránenie prilby môže spôsobiť poranenie hlavy a krku. Otvorte priezor a rozprávajte sa so zranenou osobou.
Ak sú ohrozené životne dôležité funkcie, napríklad hrozí bezvedomie, prilbu by mali opatrne odstrániť dve osoby.
Skontrolujte dýchanie zranenej osoby. Ak zranená osoba dýcha, uložte ju do stabilizovanej polohy.



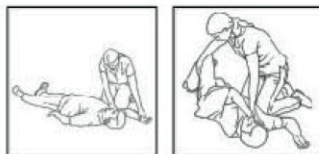
Kontrola životných funkcií

Vedomie: reaguje zranená osoba? Zatraste ňou za plecía a pýtajte sa, „Ste v poriadku?“
Dýchanie: uvoľnite dýchacie cesty: zakloňte hlavu dozadu a zdvihnite bradu.
Skontrolujte dýchanie zranenej osoby: prejavuje známky dýchania? Čítate alebo počujete ho?



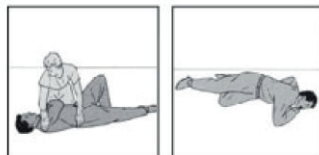
Bezvedomie – uložte do stabilizovanej polohy

Ak je zranená osoba v bezvedomí, skontrolujte jej dýchanie: ak dýcha, uložte ju do stabilizovanej polohy.
Položte pažu, ktorá je k vám najbližšie, v pravom uhlí k telu, s ohnutým lakťom a dlaňou smerujúcou nahor.
Druhú pažu položte cez hrudník a chrbát ruky priložte k lícu zranenej osoby, ktoré je na vašej strane.



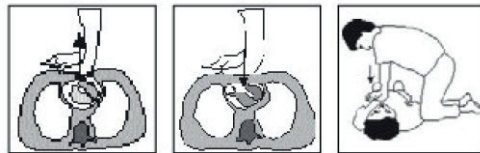
Bezvedomie – stabilizovaná poloha (POKRAČOVANIE)

Rukou uchopte vzdialenejšiu nohu tesne nad kolenom a potiahnite ju hore tak, aby chodidlo zostalo na zemi. Túto pokrčenú nohu ťahajte k sebe a zároveň držte ruku zranenej osoby pri jej líci.
Zakloňte hlavu a otvorte ústa zranenej osoby.



Zástava srdca

Bezvedomie, zástava dýchania – resuscitácia (KPR): zavolajte sanitku!



Stlačanie hrudníka:

Uvoľnite hornú časť tela. Položte dlaň jednej ruky na stred hrudníka zranenej osoby. Položte dlaň druhej ruky na prvú ruku. Dbajte na to, aby ste netlačili na rebrá zranenej osoby, iba na hrudnú kosť.
S vystretnými pažami stlačte hrudnú kosť asi o 4 – 5 cm. Po každom stlačení úplne uvoľnite. Po 30 stlačeniach (100 stlačení/min) opäť uvoľnite dýchacie cesty.

Resuscitácia

Zakloňte hlavu a dvakrát vdýchnite do úst.
Pokračujte 30 stlačeními a dvomi vdychmi do úst až do príchodu sanitky.

Resuscitácia:

Zakloňte hlavu. Palcom a ukazovákom uzavrite nos. Otvorte ústa zranenej osoby. Pomaly vdýchnite do úst a sledujte, či sa hrudník dvíha. Po dvoch vdychoch pokračujte v stlačaní hrudníka.



Krvácanie

Pri silnom krvácaní z paže zdvihnite pažu a zatlačte na tepnu v hornej časti paže. Na krvácajúce miesto použite dva tlakové obväzy.



Šok

Osoby, ktoré utrpeli šok, sú bledé, studené, nepokojné a úzkostlivé a majú lepkavú/spotenú pokožku. Upokojte danú osobu a udržiavte ju v teple. V lekárnici sa nachádza pohotovostná deka.



Ningbo Tianbo First Aid Product Co., Ltd.
Yushan Tou Village, Dongqiao Town,
Haishu, Ningbo, China



Prolinx GmbH
Brehmstr. 56, 40239, Duesseldorf