

Eroi în acțiune

ATELIERUL de Prim Ajutor

- > Când suni la 112?
- > Siguranța salvatorului
- > Poziția laterală de siguranță
- > Resuscitarea cardio-pulmonară
- > Înecul, hemoragiile, arsurile și alte urgențe



**Ai grijă de sănătatea ta
și a celor de lângă tine!**



DIRECȚIA DE MEDICINĂ ȘCOLARĂ



Vreau să salvez! Primul ajutor face diferența!

Într-o situație de urgență, fiecare secundă contează. Cunoștințele de prim ajutor pot face diferența dintre viață și moarte, iar educația în acest domeniu este esențială, mai ales în rândul tinerilor. Din păcate, statisticile arată că prea puțini oameni știu cum să intervină corect atunci când cineva are nevoie de ajutor:

- 70% dintre stopurile cardio-respiratorii au loc în afara spitalului, iar șansele de supraviețuire scad cu 10% pentru fiecare minut fără intervenție (European Resuscitation Council).
- În România, rata de supraviețuire în cazul unui stop cardio-respirator este de doar 6-10%, mult sub media europeană. În țările unde educația de prim ajutor este obligatorie, această rată depășește 40%.
- Peste 50% dintre adulți declară că nu ar ști să acorde primul ajutor în caz de urgență (Studiu al Crucii Roșii).

Ce ne propunem?

Campania „Eroi în acțiune” este destinată școlarilor și elevilor din Municipiul București, având scopul de a-i învăța tehnici esențiale de prim ajutor prin ateliere practice susținute de specialiști. Pe parcursul acestor sesiuni interactive, participanții vor învăța:

Cum să sune la 112 corect – Ce informații trebuie să transmitem pentru ca salvatorii să ajungă rapid.

Poziția laterală de siguranță – ce trebuie făcut atunci când o persoană este inconștientă, dar respiră normal, pentru a preveni sufocarea.

Resuscitarea cardio-respiratorie (RCR) – cum să recunoască un stop cardiac și să aplice corect masajul cardiac.

Ce trebuie făcut în cazul unui înec – măsuri imediate pentru salvarea unei persoane aflate în pericol de înec, fără a pune în pericol salvatorul.

Oprirea sângerărilor – tehnici eficiente pentru bandajare și compresie.

Gestionarea situațiilor de urgență – cum să reacționeze în cazul unui accident, leșin, arsuri sau alte incidente critice.

FIECARE MINUT CONTEAZA!

ATELIERUL DE PRIM AJUTOR

EROI ÎN ACȚIUNE

De ce este important?

Educația de prim ajutor nu doar că oferă competențe vitale, dar și crește gradul de responsabilitate, încrederea în sine și solidaritatea în comunitate. Obiectivul nostru este să transformăm fiecare participant într-un potențial salvator, pregătit să intervină atunci când contează cel mai mult.

Prin această inițiativă, contribuim la formarea unei generații mai pregătite, mai sigure și mai responsabile. Fii și tu un erou în acțiune!

Ce este primul ajutor?

Primul ajutor înseamnă ajutorul rapid și corect oferit unei persoane rănite sau aflate în pericol, până la sosirea ambulanței. Poate fi ceva simplu, precum punerea unui plastru pe o rană, sau ceva mai complex, cum ar fi resuscitarea în cazul unui stop cardio-respirator.

Gândește-te la primul ajutor ca la un set de super-puteri pe care le poți folosi în viața reală! Nu trebuie să fii **cadru medical** pentru a salva o viață – trebuie doar să știi ce să faci în momentele critice.

De ce este important?

- Salvezi vieți – Uneori, câteva secunde pot face diferența dintre viață și moarte. Dacă știi să reacționezi, poți fi eroul cuiva!
- Previi complicațiile – Dacă intervii corect, poți împiedica o rană mică să devină una gravă.
- Îți protejezi prietenii și familia – Accidentele se pot întâmpla oriunde: la școală, pe terenul de sport, acasă sau pe stradă. Dacă știi cum să acorzi primul ajutor, poți avea grijă de cei dragi.
- Câștigi încredere în tine – Vei ști că, indiferent de situație, ești pregătit să acționezi.

Tu ești pregătit să intervii?

Primul ajutor nu este doar despre tehnici, ci și despre curajul de a acționa. Cu cât mai mulți tineri **cunosc** aceste lucruri, cu atât comunitatea noastră devine mai sigură!

Și tu poți fii salvator!

Siguranța salvatorului

Atunci când vezi pe cineva în pericol, instinctul îți spune să sari imediat în ajutor. Dar un salvator trebuie să fie în primul rând în siguranță pentru a putea ajuta eficient. Dacă te expui la pericole, nu doar că te poți răni, dar riști să devii și tu o victimă, ceea ce complică și mai mult situația. De aceea, este esențial să urmezi câteva reguli de bază pentru protecția ta.



1. Evaluarea siguranței – Tu ești pe primul loc!

Înainte de a interveni, trebuie să te oprești și să analizezi rapid situația. Pune-ți următoarele întrebări:

- Există vreun pericol evident pentru mine? (foc, fum, gaze toxice, apă adâncă, cabluri electrice căzute, trafic intens etc.)
- Este mediul sigur pentru a mă apropia? Dacă nu, cum pot cere ajutor fără să mă expun?
- Pot ajuta fără echipament special? Dacă nu, e mai bine să aștept echipele de salvare.

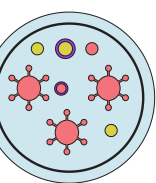
Dacă nu ești convins că este sigur să intervii, cel mai bine este să aștepți profesioniștii. Salvarea unei persoane nu înseamnă să îți riști propria viață.



2. Fii vizibil și protejat

Dacă ești într-o zonă periculoasă, trebuie să te faci vizibil pentru a evita accidentele.

- Pe marginea drumului – Dacă vezi un accident rutier, nu alerга direct spre victime. Asigură-te că nu există mașini care vin cu viteză. Dacă ai o vestă reflectorizantă sau o lanternă, folosește-le.
- În locuri întunecate – Aprinde lanterna telefonului pentru a vedea mai bine și pentru ca ceilalți să te vadă.
- În spații aglomerate – Dacă se întâmplă ceva într-un loc plin de oameni, păstrează-ți calmul și nu te aventura în mulțime fără un plan.

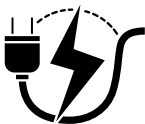


3. Protejează-te de Infecții

Dacă trebuie să acorzi primul ajutor, e important să te protejezi de posibile boli transmise prin sânge sau alte fluide corporale.

- Poartă mănuși de unică folosință – Dacă ai la îndemână, pune-ți mănuși înainte de a atinge o victimă rănită.
- Folosește un material protector – Dacă nu ai mănuși, poți folosi o pungă curată, o bucată de material sau chiar un prosop pentru a evita contactul direct cu sângele.
- Spală-te pe mâini – După ce ai acordat ajutor, spală-te bine cu apă și săpun sau folosește un gel dezinfectant.





4. Atenție la Pericolele Electrice

Dacă cineva a fost electrocutat, trebuie să fii extrem de atent!

- **NU** atinge victima cu mâinile goale – Curentul poate circula prin corpul persoanei și te poate electrocuta și pe tine.
- Oprește sursa de curent – Dacă poți face asta în siguranță, oprește alimentarea electrică înainte de a interveni.
- Folosește un obiect izolat – Dacă victima este în contact cu un fir electric, poți încerca să îl îndepărtezi cu un obiect uscat, din lemn sau plastic, dar doar dacă este sigur pentru tine.



5. Evită Situațiile de Risc și Violență

Dacă o persoană a fost agresată sau pare agitată, este important să nu te expui unui pericol mai mare.

- Păstrează distanța – Dacă există o altercație, nu te apropia până nu ești sigur că agresorul a plecat.
- Nu interveni direct într-o bătaie – În loc să încerci să desparti persoanele, sună la 112 și oferă informații despre ce se întâmplă.
- Dacă victima pare periculoasă (confuză, sub influența drogurilor sau alcoolului), vorbește calm și păstrează-ți distanța.



6. Cere Ajutor – Nu Ești Singur!

Chiar dacă ai cunoștințe de prim ajutor, este important să chemi profesioniștii cât mai repede.

- Sună la 112 și oferă informații clare:
- Ce s-a întâmplat?
- Unde te afli exact?
- Câte persoane sunt implicate?
- Victima este conștientă sau nu?
- Cere ajutorul celor din jur – Dacă sunt alți oameni prin preajmă, roagă-i să te ajute. De exemplu, cineva poate redirectiona traficul sau poate aduce o trusă de prim ajutor.



7. Rămâi Calm și Fă Ceea Ce Poți

Cel mai important lucru într-o situație de urgență este să rămâi calm și să nu te panichezi.

- Respiră adânc și gândește logic înainte de a acționa.
- Dacă nu știi ce să faci, cel mai bine este să aștepți echipele de salvare. Nu încerca să faci ceva despre care nu ai cunoștințe – uneori, intențiile bune pot agrava o situație.

Concluzie

Un salvator bun este un salvator care își protejează propria viață înainte de toate. Dacă te asiguri că ești în siguranță, poți oferi ajutor mai eficient și poți contribui la salvarea unei vieți fără să devii și tu o victimă.

Ține minte: **Siguranța ta este prioritară!**

Dacă ai grijă de tine, vei putea avea grijă și de ceilalți.



VERIFICAREA STĂRII DE CONȘTIENȚĂ

După ce ai verificat că ești în siguranță și te poți apropia de victimă, următorul pas este să **strigi după ajutor** și să **verifici dacă persoana este conștientă și respiră**.

1. PERSOANA CONȘTIENTĂ

- Răspunde când o strigi
- Poți avea un dialog coerent, se poate plânge de ceva
- Deschide ochii și te privește
- Reacționează normal: se mișcă, cooperează.

Ce trebuie să faci?

- Întreab-o cum se simte.
- Află ce s-a întâmplat.
- Stai lângă ea și cheamă un adult sau personal medical dacă e nevoie, apelând numărul 112.
- O poți ajuta să găsească o poziție comodă
- Poți încerca să o liniștești

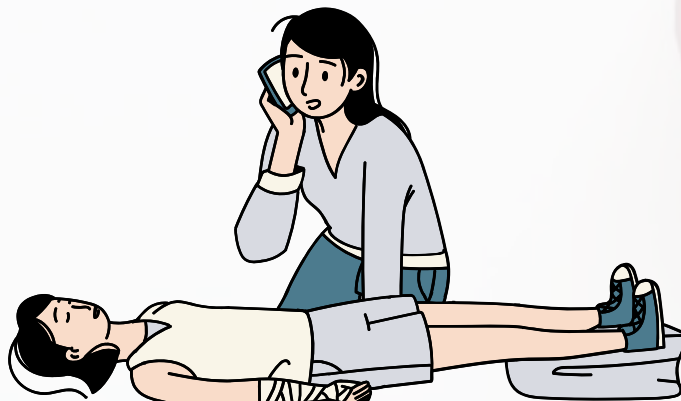


2. PERSOANA INCONȘTIENTĂ (care respiră)

- Apropie-te de victimă astfel încât dacă ar deschide ochii să te poată vedea.
- Vorbește clar și suficient de puternic: **Mă auziți? Sunteți bine?**
- Îngenunchează lângă victimă, prinde-i umerii și, scuturând ușor, întreabă din nou: **Mă auziți? Sunteți bine?**
- *Observă reacția: Se mișcă? Vorbește? Deschide ochii?*

Ce vei putea observa?

- Persoana are ochii închiși și nu răspunde la voce, la atingere sau la ciupituri ușoare.



VERIFICAREA RESPIRAȚIEI

Dacă nu observi nicio reacție din partea victimei, treci la *verificarea respirației*.

Cum verifici respirația?

Deschide căile respiratorii: ***Pune o mână pe fruntea victimei și înclină capul pe spate ridicând bărbia cu vârful degetelor de la cealaltă (asta dacă nu suspicionezi o leziune la nivelul coloanei cervicale)***

Apropie-te cu urechea de nasul și gura victimei cu privirea orientată spre torace – **privește, ascultă, simte (PAS):**

- *Privește dacă pieptul se ridică și coboară* (de aproximativ 2-3 ori în 10 secunde)
- *Ascultă sunetul respirației*
- *Simte respirația pe obraz*

Fă asta timp de maximum **10 secunde**.



Dacă victima respiră normal dar este inconștientă, aceasta poate oricând vărsa și se poate îneca cu lichidul de vărsătură. De aceea aceasta trebuie întoarsă într-o parte pentru a o proteja.

POZIȚIA LATERALĂ DE SIGURANȚĂ (PLS)

- Este o manevră esențială în primul ajutor, destinată să ajute o persoană **inconștientă**, dar **care respiră** corect, să rămână într-o poziție sigură până la sosirea echipajului medical.

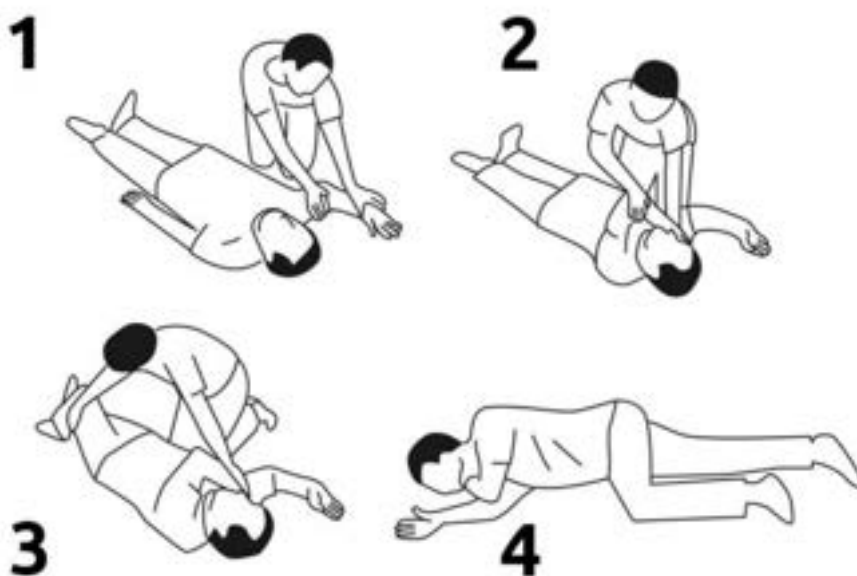
De ce se face poziția laterală de siguranță?

- **Pentru a ne asigura că persoana poate respira:** Dacă persoana este inconștientă și stă pe spate, aceasta riscă să aibă căile respiratorii blocate din cauza limbii sau a secrețiilor care se pot acumula în gât.
- **Pentru a preveni înecarea cu vomă:** În Poziția Laterală de Siguranță, persoana are capul într-o parte, iar în cazul în care vomită, lichidul va fi eliminat din gură și nu va ajunge în căile respiratorii.

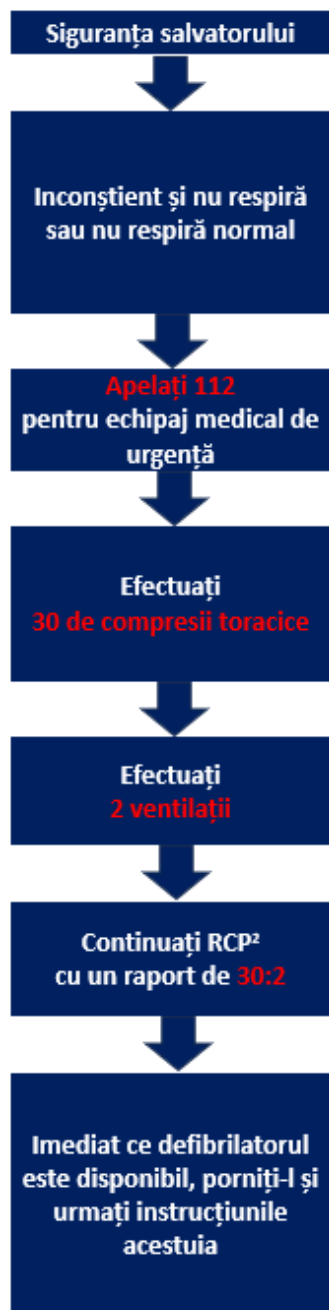
POZIȚIA LATERALĂ DE SIGURANȚĂ

Cum se efectuează?

1. Îngenunchează lateral de victimă. Scoate-i ochelarii și orice alte obiecte voluminoase din buzunare, de exemplu chei sau telefonul mobil. Victima trebuie să fie întinsă pe spate și cu picioarele întinse.
2. Așează-i brațul cel mai apropiat de tine în unghi drept față de corp, cotul fiind îndoit și palma orientată în sus **(1)**.
3. Brațul de partea opusă se aduce peste torace de aceeași parte cu tine și se poziționează cu dosul palmei în contact cu obrazul **(2)**.
4. Prinde membrul inferior de partea opusă cu mâna chiar deasupra genunchiului și trage-l în sus, dar păstrând contactul piciorului cu solul **(3)**.
5. Cu o mână pe genunchiul flectat și cu cealaltă menținând dosul mâinii victimei pe obraz, rotește victima spre tine în poziție laterală, până când piciorul flectat se sprijină pe sol. Ajustează poziția astfel încât coapsa și genunchiul să fie flectate în unghi drept **(4)**.
6. Împinge și menține capul victimei ușor spre posterior pentru a asigura eliberarea căilor aeriene; această manevră se realizează prin ajustarea poziției mâinii de sub obraz.
7. Dacă victima trebuie lăsată în poziția laterală de siguranță mai mult de 30 minute, așează-o pe spate și apoi întoarce-o pe partea opusă - cu excepția cazului în care aceasta prezintă leziuni ce te împiedică să faci acest lucru.
8. Dacă suspectezi un traumatism la nivelul coloanei vertebrale, nu poziționa singur persoana în poziția laterală de siguranță. Ai nevoie de cel puțin o altă persoană.



RESUSCITAREA CARDIO-PULMONARĂ



Asigură-te că tu și cei din jurul tău sunt în siguranță, înainte de a acționa;

Strigă după ajutor!

Verifică starea de conștiență (scutură ușor victima de umeri și întreabă tare: „Mă auziți? Sunteți bine?”)

Dacă nu răspunde, poziționează victima pe spate;

Cu o palmă plasată pe fruntea victimei și două degete pe zona osoasă a bărbiei, înclină cu blândețe capul victimei spre spate, ridicându-i bărbia pentru deschiderea căilor aeriene (hiperextensia capului);

Evaluează respirația prin metoda PAS (Privește – Ascultă – Simte) timp de cel mult 10 secunde;

Activează funcția de difuzor a telefonului astfel încât să începi manevrele de resuscitare în timp ce vorbești cu serviciile de urgență;

Trimite pe cineva să caute și să aducă un defibrilator (DEA – Defibrilator Extern Automat);

Îndepărtează hainele victimei dacă acestea îngreunează efectuarea RCP;

Efectuează compresiile pe un plan dur, la jumătatea sternului, cu o frecvență de 100-120 compresii pe minut;

Apasă pe torace la o adâncime de 5-6 cm (dar nu mai mult de 6 cm) – aproximativ lungimea degetului mare;

După fiecare compresie permite toracelui să se expandeze fără a pierde contactul dintre podul palmei și pieptul victimei;

Poziționează capul victimei în hiperextensie, pensează nasul folosind indexul și policele de la mâna pe care ai așezat-o pe frunte, inspiră normal, plasează buzele tale în jurul gurii victimei asigurând etanșeitatea și expiră constant în gura acesteia timp de aproximativ 1 secundă, observând expansiunea toracelui. Repetă!

Nu întrerupe compresiile mai mult de 10 secunde pentru a efectua cele două ventilații;

Dacă nu poți efectua ventilațiile, fă doar compresii toracice continuu, cu o frecvență de 100-120 pe minut.

Se alternează 30 compresii toracice cu 2 ventilații (ciclul de lucru este 30:2);

Atașează electrozii autocolanți pe pieptul gol al victimei;

Dacă sunt prezenți mai mulți salvatori, compresiile toracice și ventilațiile ar trebui continuate în timp ce electrozii autocolanți sunt așezați pe pieptul victimei;

După defibrilare reia imediat compresiile toracice și continuă să urmezi instrucțiunile defibrilatorului; În timpul defibrilării, nu atinge victima!

Dacă defibrilatorul nu este disponibil sau cât timp aștepti sosirea defibrilatorului, continuă neîntrerupt resuscitarea cardio-pulmonară.

Dacă victima dă semne că și-a revenit: se mișcă, deschide ochii, respiră normal – plasează-o în Poziția Laterală de Siguranță (PLS);

Fi pregătit să întorci victima pe spate și să începi RCP imediat, dacă victima nu mai respiră sau nu respiră normal.



OBSTRUCȚIA CĂILOR RESPIRATORII SUPERIOARE

Ce înseamnă?

Atunci când mâncarea sau un obiect străin se oprește în gâtul victimei și aceasta nu mai poate respira, vorbi sau tuși. Este o urgență!

Semne:

- Persoana respectivă duce mâinile la gât (semn universal de sufocare), se panichează, dă din mâini.
- Nu mai poate vorbi sau tuși
- Persoana se înroșește sau se învinețește și poate deveni inconștientă dacă nu se intervine rapid.

Pasul 1: Întreabă rapid: *Te îneci? Poți să tușești?*

Dacă victima respiră, încurajează-o să tușească. Nu-i oferi apă sau alimente!

Dacă NU poate, continuă cu pasul 2.

Pasul 2: 5 lovituri între omoplați

Dacă victima nu poate vorbi, nu mai tușește sau nu mai respiră aplică-i 5 lovituri între omoplați.

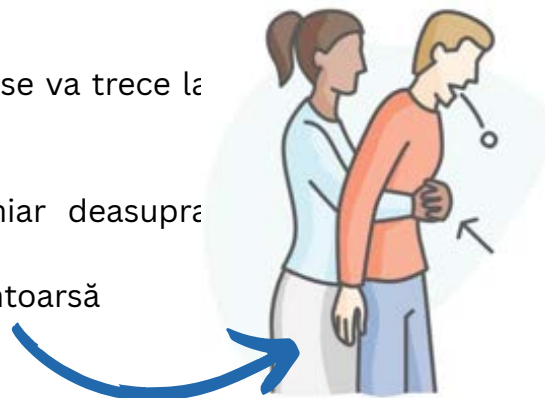
Stai ușor lateral, în spatele victimei

- Apleacă-i trunchiul înainte
- Dă 5 lovituri ferme, cu podul palmei, între omoplați (în zona dint umeri)



Pasul 3: 5 compresii abdominale (manevra Heimlich)

- Dacă loviturile pe spate nu au eliminat obstacolul, se va trece la compresiile abdominale
- Stai în spatele persoanei
- Pune un pumn (cu partea cu degetul mare) chiar deasupra ombilicului
- Trage brusc în sus și spre tine, sub forma literei „J” întoarsă
- Repetă de 5 ori



Continuă alternând 5 lovituri + 5 compresii abdominale

Până când: Obiectul iese și persoana începe să respire.

Dacă persoana își pierde cunoștința, apelează de urgență 112 și începe manevrele de resuscitare (descrise la pagina 9).



Hemoragia nazală

Hemoragia nazală, cunoscută și sub denumirea de sângerare din nas, apare atunci când vasele de sânge din interiorul nasului se rup și sângerează. Aceasta poate fi o situație frecventă, dar de obicei nu reprezintă un pericol major pentru sănătate. Totuși, este important să știm cum să o gestionăm corect pentru a preveni orice complicații.

✓ Cauze comune ale hemoragiei nazale:

1. **Uscăciunea aerului:** În timpul iernii sau în încăperi prea uscate, mucoasa nazală se poate usca și crăpa, provocând sângerări.
2. **Traumatisme ușoare:** Frecarea nasului sau lovirea ușoară poate rupe vasele de sânge sensibile din interiorul nasului.
3. **Infecții respiratorii:** Răceala și sinuzita pot provoca inflamații și iritații ale mucoasei nazale, favorizând apariția sângerărilor.
4. **Utilizarea medicamentelor:** Spray-urile nazale sau medicamentele care subțiază sângele pot contribui la apariția hemoragiilor.
5. **Factori de mediu:** Schimbările bruște de temperatură sau expunerea la substanțe iritante pot duce la sângerări nazale.

✓ Cum să oprești hemoragia nazală:

1. **Poziția corectă:** Persoana care suferă de sângerare nazală trebuie să stea într-o poziție dreaptă, cu capul ușor înclinat înainte (nu înapoi). Aceasta previne ca sângele să ajungă în gât, ceea ce poate duce la vărsături sau dificultăți de respirație.
2. **Comprimare pe nas:** Folosiți un șervețel sau un tifon curat pentru a apăsa ferm pe nările nasului, aplicând presiune timp de 5-10 minute. Acest lucru va ajuta la oprirea sângerării prin comprimarea vaselor de sânge rupte.
3. **Respirați pe gură:** Încurajați persoana să respire calm pe gură, pentru a preveni înghițirea sângelui.
4. **Aplicați rece pe nas:** Dacă sângerarea continuă, aplicați un pachet rece sau o compresă rece pe partea superioară a nasului pentru a reduce sângerarea prin comprimarea vaselor.

✓ Cereți ajutor medical:

De obicei, hemoragiile nazale nu sunt grave și se opresc de la sine, însă este necesar să contactați un medic în următoarele cazuri:

- Dacă sângerarea durează mai mult de 20-30 de minute.
- Dacă persoana are dificultăți de respirație sau se simte amețită.
- Dacă sângerarea apare frecvent sau este însoțită de alte simptome (de exemplu, febră sau dureri intense de cap).



ARSURILE



Arsurile minore sunt leziuni ale pielii care apar atunci când aceasta este expusă la surse de căldură, cum ar fi apă fierbinte, aburi, obiecte fierbinți sau expunerea prelungită la soare. De obicei, acestea sunt de intensitate scăzută, cauzând doar durere, roșeață și uneori umflături. Deși pot fi neplăcute, majoritatea arsurilor minore pot fi tratate eficient cu măsuri de prim ajutor simple, iar recuperarea are loc în câteva zile.

Cauzele arsurilor minore:

- **Apa fierbinte:** Se poate întâmpla atunci când intri în contact cu apă sau lichide fierbinți.
- **Obiecte fierbinți:** Atunci când te atingi de un fier de călcat, o oală încinsă sau alte obiecte care au fost expuse la căldură.
- **Expunerea la soare:** Un caz frecvent al arsurilor minore este arderea pielii de la expunerea prelungită la soare fără protecție.

Primul ajutor pentru arsurile minore:

1. **Răcește zona afectată:** Primul pas în tratamentul arsurilor minore este răcirea zonei afectate. Ține zona arsă sub un jet de apă rece (nu apă foarte rece) timp de 10-15 minute. Apa rece ajută la reducerea durerii, calmează inflamația și previne agravarea arsurii. Dacă nu ai acces imediat la apă curentă, folosește un prosop curat sau o compresă cu apă rece.
2. **Nu sparge veziculele:** În cazul în care arsurile formează vezicule (bule cu lichid), este important să nu le spargi. Veziculele protejează pielea subiacentă și reduc riscul de infecție. Dacă vezica se sparge accidental, curăță ușor zona cu apă curată și aplică un bandaj steril.
3. **Aplică un pansament curat:** După ce ai răcit zona arsă, aplică un pansament steril sau un material curat (precum un tifon sau un bandaj) pentru a proteja pielea. Evită folosirea materialelor care pot agrava rana.
4. **Nu aplica substanțe neadecvate:** Nu folosi unt, uleiuri, creme sau alte produse care nu sunt destinate pentru tratamentele arsurilor. Acestea pot agrava situația, blocând pielea și crescând riscul de infecție.
5. **Hidratează-te:** Asigură-te că persoana afectată bea suficiente lichide pentru a preveni deshidratarea, mai ales dacă arsura este provocată de expunerea prelungită la soare.



Când să ceri ajutor medical:

- Dacă arsurile sunt de dimensiuni mari sau se află pe zone sensibile, cum ar fi fața, gâtul, mâinile sau organele genitale.
- Dacă arsurile sunt însoțite de simptome precum durere severă, febră, umflături mari sau vezicule care se sparg.
- Dacă persoana afectată prezintă semne de șoc, cum ar fi amețeli, confuzie sau pierderea cunoștinței.

Prevenirea arsurilor minore:

- Folosește protecție solară atunci când stai în aer liber, pentru a preveni arsurile solare.
- Evită contactul direct cu obiecte fierbinți, cum ar fi vasele de gătit, fierul de călcat sau unelte de grădinar.
- Fii atent la temperatura apei atunci când îți faci baie sau duș, mai ales pentru copii.

CRIZA CONVULSIVĂ

O criză convulsivă apare atunci când activitatea creierului este brusc perturbată, provocând mișcări necontrolate ale corpului, pierderea conștienței sau tremurături puternice. Majoritatea crizelor durează 2-5 minute și, de obicei, nu pun viața în pericol. Printre cauze pot fi lovituri la cap, consumul unor substanțe toxice, alcool, etc. În timpul crizei corpul victimei devine rigid, buzele pot fi albastre-vineții, poate avea salivă la gură sau chiar și salivă amestecată cu sânge rezultat în urma mușcării limbii, pierderi de urină sau materii fecale.



Ce trebuie să faci dacă vezi pe cineva având o criză convulsivă:

- Păstrează-ți calmul și cere ajutorul unui adult sau sună la 112.
- Îndepărtează obiectele periculoase din jurul persoanei, pentru a preveni rănirea.
- Protejează capul persoanei, punând ceva moale sub el (de exemplu, o haină împăturită).
- Nu ții persoana forțat și nu încerca să îi deschizi gura; nu introduce nimic între dinți.
- Întoarce persoana pe o parte după ce mișcările convulsive se opresc, pentru a preveni sufocarea.
- Rămâi lângă persoană până își revine complet și vorbește calm cu ea.

Când trebuie chemată urgent ambulanța (112):

- Criza durează mai mult de 5 minute.
- Persoana nu își revine după criză.
- Este prima criză convulsivă a persoanei.
- Persoana s-a rănit în timpul crizei.

Important de reținut:

O persoană care are o criză convulsivă are nevoie de ajutor și protecție, nu de panică. Fii atent și grijuliu! După criză, victima se poate simți obosită și greu cooperantă. Aceste lucruri se corectează ușor, în câteva minute.

TRAUMATISMUL CEREBRAL

Este o lovitură puternică la cap, care poate afecta creierul. Se poate întâmpla în accidente, căzături sau lovituri.

Semne după lovitură: durere de cap puternică, greață sau vărsături, amețeală sau pierderea echilibrului, somnolență sau confuzie, pierderea cunoștinței, convulsii.

Ce să facem?

1. Nu mișcăm persoana dacă e inconștientă sau suspectăm o leziune gravă
2. Sunăm imediat la 112.
3. Verificăm dacă respiră. Dacă nu, începem resuscitarea.
4. Așezăm victima pe o parte, dacă vomită, ca să nu se înece.
5. Nu îi dăm apă sau mâncare.
6. Rămânem lângă victimă până vine ambulanța.



LEȘINUL

01.

Leșinul (sau sincopa) este pierderea temporară a conștienței, cauzată de o scădere bruscă a fluxului de sânge către creier. De obicei, durează doar câteva secunde sau minute și persoana își revine singură.

02. Cum recunoști că cineva e pe cale să leșine:

- Se simte amețit sau slăbit.
- Are vederea încețoșată sau vede „pete negre”.
- Are pielea palidă și transpirată.
- Spune că îi este greață sau că îi este foarte cald.

03.

Ce trebuie să faci:

- Ajută persoana să se așeze sau să se întindă imediat, astfel încât sângele să ajungă mai ușor la creier.
- Ridică-i ușor picioarele dacă este întinsă, pentru a stimula circulația.
- Slăbește hainele strâmte (de exemplu, la gât sau talie).
- Asigură-te că are aer: deschide o fereastră sau înlătură mulțimea din jur.
- Vorbește calm cu persoana și rămâi lângă ea până își revine complet.



04.

Ce să NU faci:

- Nu agita persoana și nu-i da să bea apă dacă nu este complet trează.
- Nu încerca să o ridici brusc în picioare.

05.

Când trebuie chemată ambulanța (112):

- Dacă persoana nu își revine în câteva minute.
- Dacă a fost rănită în timpul leșinului.
- Dacă leșinul s-a produs după un traumatism grav, în timpul efortului fizic sau fără o cauză clară.

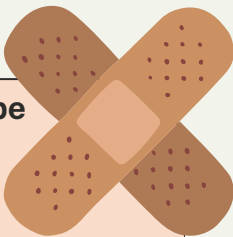
Lovituri și jolituri

O jolitură este o rană mică, care apare atunci când cazi sau te zgârii, de exemplu pe asfalt. Poate să doară puțin și uneori să sângereze.

Ce facem:

1. Spălăm rana și în jurul ei cu apă și săpun pentru a îndepărta murdăria.
2. Tamponează ușor cu un pansament curat sau cu un șervețel, pentru a usca.
3. Aplicăm un plasture sau o fașă curată, dacă e nevoie.
4. Nu scărpinăm și nu îndepărtăm sângele uscat care se formează - el va ajuta rana să se vindece.

Dacă rana e adâncă, sângerează mult sau are resturi care nu ies, trebuie să mergem la medic.



CE FACI LA CUTREMUR?



Copiii trebuie pregătiți în cazul unui cutremur!

Este important copilul să știe cum să se protejeze, dacă este surprins de cutremur acasă, la școală sau grădiniță.

CUM FACEM ASTA?



- **Discutând** despre cutremure și efectele lor!
- Învățându-i pe copii **unde să se așeze, să se acopere și să se țină** în timpul unui cutremur. Este necesar de știut care sunt **locurile sigure**, de exemplu: o masă puternică, un birou, mobilă solidă, departe de geamuri sau oglinzi, sub tocul unei uși, sub grinda casei.
- Crearea unui **plan de urgență** al familiei. Planul trebuie exersat în mod regulat astfel încât fiecare să știe ce are de făcut.
- Crearea **rucsacului de urgență**. Pregătiți împreună toate lucrurile necesare, și puteți include în rucsac gustarea lor preferată sau o jucărie de mici dimensiuni.

Învăța copii să ceară ajutor și să nu se ascundă de salvatori, pompieri sau poliție.

Fii alături de copilul tău după un cutremur!

Acesta poate fi înfricoșător pentru cei mici deoarece ei nu înțeleg foarte bine aceste situații și sunt mai puțin capabili să controleze evenimentele. Din cauza fricii și a stării de anxietate este posibil să nu își poată exprima și comunica corect sentimentele. Ei trebuie susținuți și înțeleși astfel încât să se simtă în siguranță.

Dacă cutremurul apare în timp ce copilul se află la **școală sau grădiniță**, este important ca cel mic să știe exact ce are de făcut.

În niciun caz **nu trebuie să părăsească școala**, ci trebuie să rămână acolo.

Primul lucru pe care trebuie să-l facă este **să se bage sub bancă și să-și acopere capul și ceafa cu ghiozdanul**.

Sub nicio formă **nu trebuie să plece pe scări**, pentru că magnitudinea seismică poate face ca acestea să se prăbușească rapid.

În același timp, este foarte important copilul să cunoască:

- **Planul de urgență al unității de învățământ**. Dacă nu au un plan, trebuie încurajați să dezvolte unul.
- Planurile de evacuare și locurile de întâlnire post-urgență ale unității de învățământ.



Mai multe informații pe: fiipregatit.ro

Fracturile

O fractură înseamnă o ruptură a unui os.

Se poate întâmpla după o căzătură sau lovitură puternică.

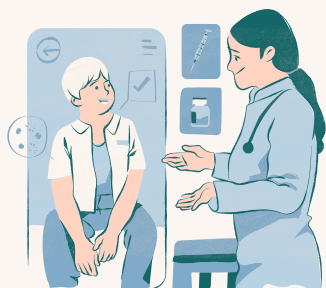
SEMNELE UNEI FRACTURI POT FI:

- durere mare în zona afectată
- umflătură sau vânătăie
- imposibilitatea de a mișca zona respectivă
- forma anormală a brațului sau piciorului

CE TREBUIE SĂ FACI:

- nu mișca zona rănită
- anunță imediat un adult sau sună la 112
- dacă este posibil, ține zona imobilizată (nemișcată) până vine ajutorul
- nu încerca să îndrepți osul sau să-l așezi la loc!

Alergiile



Ce este o alergie?

Alergia este o reacție a organismului la o substanță care, de obicei, nu este periculoasă pentru alți oameni. Această substanță se numește alergen. Corpul crede greșit că acest lucru este periculos și începe să lupte împotriva lui, chiar dacă nu este nevoie.

Alergeni comuni

- Alune, nuci, ouă, lapte, pește
- Polen, praf, mușcari
- Păr de animale
- Înțepături de insecte (albine, viespi)
- Unele medicamente (ex: penicilină)



Ce trebuie să faci?

- Spune imediat unui adult.
- Evită contactul sau înlătură alergenul (ex. spălarea regiunii de contact cu apă și săpun, acul insectei trebuie îndepărtat imediat fără a face însă presiune pe sacul de venin)
- Dacă este cazul, poate fi luat un medicament prescris de medic (ex: antihistaminic).

Simptomele unei alergii

Ușoare și moderate

- Strănut, nas care curge
- Ochi roșii, care mâncă
- Erupții pe piele (bubițe, mâncărime)
- Umflături ușoare la nivelul feței sau buzelor
- Greață, dureri de burtă



Severe - Urgență medicală 112

- Dificultăți de respirație
- Umflarea bruscă a feței, limbii, gâtului
- Roșeață și mâncărime pe tot corpul
- Leșin sau amețală
- Bătăi rapide ale inimii

Dacă reacția este severă

- **Cheamă imediat ajutor – sună la 112!**
- Dacă persoana are adrenalină auto-injectabilă (stilou), ajut-o să o folosească.
- Așază persoana pe spate și ridică-i picioarele, dacă este conștientă.
- Nu îi da nimic de mâncat sau băut.
- Rămâi lângă ea până vine ambulanța.

Cum să previi alergiile la școală?

- Nu schimba mâncarea cu alți colegi.
- Nu oferi alimente altora fără să știi dacă sunt alergici.
- Spune medicului, asistentului sau profesorului dacă tu sau un coleg aveți o alergie.
- Citește etichetele produselor.
- Spală-te pe mâini după ce mănânci.



Alergiile pot fi periculoase, dar dacă știi cum să reacționezi, poți ajuta!
Nu ignora niciodată simptomele.



Primăria
Capitalei

ASSM
Administrația Spitalelor și Serviciilor Medicale București



www.assmb.ro