



**GHIDUL MEDICAL  
complet care te învață  
CUM să acorzi PRIMUL  
AJUTOR în peste 50 de  
URGENȚE MEDICALE**

## CUPRINS :

1. Amputația accidentală
2. Arsura chimică
3. Arsura chimică la ochi
4. Arsura Termică – Gradul I
5. Arsura Termică – Gradul II
6. Arsura Termică – Gradul III
7. Arsura – caracteristici generale
8. Asfixia (provocată de gaze toxice, pătrunderea de vomă în căile aeriene, înec, electrocutare, strangulare, spânzurare)
9. Asfixia (provocată de pătrunderea unui obiect în căile aeriene: boabe de fasole, boabe de porumb, mărgel, bile etc.)
10. Coma diabetică
11. Coma hipoglicemică
12. Convulsii
13. Corpi străini în nas
14. Corpi străini în ochi
15. Corpi străini în urechi
16. Crampe musculare
17. Cucuie și umflături
18. Degerătura – Gradul I
19. Degerătura – Gradul II
20. Degerătura – Gradul III
21. Deshidratarea
22. Diareea
23. Durerile de cap (cefaleea, migrena)
24. Electrocutarea
25. Entorsa
26. Febra
27. Fracturarea mâinii
28. Fracturarea piciorului
29. Hemoragia externă
30. Hemoragia internă
31. Hemoragia nazală
32. Inconștiența
33. Înecul
34. Infarctul
35. Înțepăturile de insecte
36. Intoxicații alimentare
37. Intoxicația acută cu alcool etilic
38. Intoxicațiile cu ciuperci
39. Leșinul
40. Leziuni ale capului
41. Leziuni ale coloanei vertebrale
42. Leziuni ale gâtului
43. Luxația
44. Mușcături de animale
45. Rănirea (rană deschisă, tăietură)
46. Rănirea prin înțepare

47. Răul de mișcare (de mare, de avion, de automobil)
48. Sughitul
49. Șocul anafilactic (provocat de intoxicații alimentare, medicamente sau înțepături de insecte ca: albine, bondari, viespi)
50. Toxinfecții alimentare (provocate de alimente alterate: carne tocată, pește, paste din carne, maioneză, ouă etc.)
51. Vărsătura
52. Vezicule
53. Anexe
  - A) RCP
  - B) Manevra Heimlich
  - C) Trusa de prim ajutor
  - D) Reguli de conduită în acordarea primului ajutor

*„Atunci cand cineva apropiat tie, cineva drag din familia ta are nevoie de ajutor in urma uneia din cele peste 50 de urgente medicale mentionate in ghidul „**CUM sa acorzi PRIMUL AJUTOR in peste 50 DE URGENTE MEDICALE**”, vei stii sa acorzi corect primele masuri.*

*Iti prezint exact tot ceea ce ai nevoie ca sa nu fii nevoit sa astepti sfatul medicului sau sa suni dupa venirea ambulantei.*

*Pentru ca sa te simti in siguranta atat tu cat si familia ta si sa preintampini reactiile provocate de aceste urgente medicale, este bine sa te apuci acum sa citesti in intregime acest ghid medical si sa-l pastrezi in biblioteca ta!”*

**-Iulian Neagu-**  
*pentru ca te vreau sanatos*

## **Amputația accidentală**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Hemoragie intensă
- Stare de șoc (piele palidă, rece, umedă, slăbiciune extremă, neliniște, spaimă, puls rapid)
- Vărsături
- Fracturi
- Inconștiență

### **Avertisment**

- NU umblați pe rana sângerândă cu mâinile murdare, pentru prevenirea infecției
- NU dați lichide victimei dacă este inconștientă, are convulsii, dacă are lovituri la cap, dacă are o rană abdominală sau în caz de vomă
- NU lăsați victima singură
- În primul rând dați ajutorul de urgență victimei
- În al doilea rând îngrijiți-vă de membrul amputat, care în unele cazuri se poate reatașa dacă a fost păstrat în condiții corecte

### **Acțiune imediată**

- Mențineți căile aeriene libere
- Resuscitarea cardio-pulmonară (RCP) și apoi tratați hemoragia
- Aplicați o compresă sterilă mai groasă (tifon steril, batistă, prosop, pânză etc.) direct pe întreaga rană și apăsați cu podul palmei
- Dacă leziunea este la braț sau picior, aplicați un garou deasupra, între leziune și inimă și pansați leziunea

- Dacă nu aveți la îndemână nici un material, folosiți mâinile goale sau degetele pentru apăsare, până sângerarea scade
- Dacă compresa se îmbibă cu sânge, nu o îndepărtați, ci puneți altă compresă peste prima și continuați să apăsați cu presiune
- Dacă se formează cheag de sânge nu-l îndepărtați
- Dacă sângerarea se oprește sau scade aplicați un bandaj de tifon, pânză, cravată, fular etc., suficient de strâns pentru a menține compresa pe loc
- Apăsați continuu în timp ce strângeți bandajul în jurul răni și faceți nodul deasupra compresei
- Atenție să nu opriți circulația sângelui datorită unui bandaj prea strâns
- Este obligatoriu să simțiți pulsul sub nivelul bandajului, pe o arteră (artera duce sângele de la inimă spre extremități)
- Mențineți extremitatea rănită (braț, picior) deasupra nivelului inimii, pentru a reduce fluxul sanguin
- Înveliți victima pentru a împiedica pierderea de căldură
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- Cereți asistență medicală de urgență

#### **Cum se aplică garoul:**

- Folosiți o bucată de pânză, o cravată, un cordon, o centură, o eșarfă, o bandă de elastic, o bandă de cauciuc sau un material lat cam de 5 cm
- Așezați garoul (în hemoragia arterială) imediat deasupra locului de unde iese sângele, între leziune și inimă, fără a atinge rana
- Înfășurați de două ori

- Legați cu jumătate de nod (pentru a putea desface garoul cu mai multă ușurință)
- Puneți un rulou de fașă, un creion, un băț sau orice obiect mai dur și drept, peste jumătatea de nod
- Faceți apoi două noduri peste rulou sau creion etc.
- Pentru a strânge garoul, răsuciți creionul până când sângerarea se oprește
- Asigurați creionul înnodând capetele garoului sau folosiți o altă bucată de pânză
- După ce ați aplicat garoul nu-l mai lărgiți și nici nu-l mișcați
- Atașați un bilet cu ora la care ați pus garoul
- Dacă, totuși, a trecut mai mult de 20 minute de la aplicarea garoului, atunci garoul se poate slăbi din când în când, pentru a nu provoca și alte leziuni
- NU acoperiți garoul

### Acțiuni suplimentare

- Dacă victima este direct pe sol puneți o pătură sub ea
- Puneți victima pe o parte (nu cu fața în jos), pentru a preveni înecarea cu secreții sau vomă
- Dacă victima are probleme respiratorii ridicați-i capul și umerii și mențineți căile respiratorii deschise
- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima
- Dacă ambulanța nu ajunge mai repede de două ore dați victimei să bea din 15 în 15 minute, apă sau soluție ușor sărată (la 1 litru de apă puneți 1 linguriță de sare și ½ linguriță bicarbonat de sodiu) sau de exemplu suc de mere
- După ce ați acordat primul ajutor victimei, așezați membrul amputat într-un sac de plastic curat sau în orice vas corespunzător pentru ca membrul amputat să nu se usuce și să nu se contamineze

- Puneți sacul de plastic în gheață pentru a menține membrul amputat la o temperatură scăzută. Această temperatură reduce nevoia de oxigen a membrului amputat
- Membrul amputat nu trebuie introdus direct în apă sau gheață
- Anunțați spitalul că sosiți cu un accidentat cu amputație



## **Arsura chimică**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Pielea este arsă, albă sau carbonizată, pielea este distrusă
- Durerea nu este intensă sau chiar lipsește din cauză că terminațiile nervoase au fost distruse

### **Avertisment**

- NU aplicați vată, ulei, unt sau alte grăsimi pe arsură
- NU aplicați medicamente
- NU aplicați remedii din gospodărie
- NU aplicați gheață care poate intensifica reacția de șoc
- NU dați lichide dacă victima este inconștientă, dacă are convulsii sau dacă are leziuni la cap și abdomen
- Nu dați victimei alcool
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Îndepărtați victima de sursa care a provocat arsură sau invers
- Scoateți hainele care sunt îmbibate cu substanțe ce au provocat arsură pentru a stopa extinderea leziunii
- Resuscitarea cardio-pulmonară, dacă este nevoie
- Puneți pe zona arsă, imediat, apă rece (sau orice lichid potabil: ceai rece, bere rece, lapte bătut rece etc). Folosiți, dacă e nevoie, un furtun de grădină, găleată sau vas cu apă, duș
- Citiți instrucțiunile înscrise pe eticheta substanței chimice care a provocat arsură pentru a aplica antidotul recomandat

- După îndepărtarea hainelor continuați să udați zona lezată cu apă din abundență, mai mult timp pentru a opri extinderea leziunii
- Acoperiți zona arsă cu pansament steril, pânză, batistă, prosop etc.
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- Cereți asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Dacă victima este direct pe sol puneți o pătură sub ea
- Dacă arsura e la mână sau picior ridicați mâna sau piciorul victimei mai sus de nivelul inimii
- Dacă arsura e la picior nu permiteți victimei să umble
- Dacă arsura e la față sau gât sprijiniți victima de perne
- Puneți victima pe o parte pentru a preveni înecarea cu secreții sau vomă
- Dacă victima are probleme respiratorii ridicați-i capul și umerii și mențineți căile respiratorii deschise
- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima
- Dacă apar convulsii îndepărtați victima de zonele periculoase (scări, uși de sticlă etc.) și asigurați-vă că victima nu se poate lovi
- NU interveniți asupra convulsiilor deoarece contracțiile musculare pot determina fracturi
- NU așezați între dinții victimei, pe perioada convulsiilor, obiecte ca lingură, creion etc.
- În timpul convulsiilor nu turnați lichide în gură și nu aruncați cu apă pe fața victimei
- Verificați dacă victima nu are și alte leziuni ca sângerări, fracturi și luați măsuri

- Dacă ambulanța nu ajunge mai repede de două ore dați victimei să bea din 15 în 15 minute, apă sau soluție ușor sărată (la 1 litru de apă, puneți 1 linguriță de sare și ½ linguriță bicarbonat de sodiu)

## **Arsura chimică la ochi**

### **Manifestări**

- Substanțele de curățat bucătăria sau baia, înalbitorii sau acizii sunt substanțe chimice care pot provoca arsuri la ochi, chiar orbirea
- Leziunile se pot produce într-un interval foarte scurt, 1-5 minute

### **Avertisment**

- NU permiteți victimei să se frece la ochi
- NU aplicați medicamente

### **Acțiune imediată**

- Îndepărtați victima de sursa care a provocat arsura sau invers
  - Spălați imediat ochiul cu multă apă rece, de la robinet, cel puțin 10 minute pentru a îndepărta substanța chimică și pentru a opri extinderea leziunii
  - Țineți capul victimei cu pleoapele deschise sub jetul de apă (de la robinet sau dintr-un pahar)
  - Aveți grijă să spălați ochiul în întregime, în așa fel încât apa să nu poarte substanța chimică spre partea neafectată a ochiului
  - Puteți pune victima cu fața într-un vas cu apă și, cu ochii în apă, să efectueze mișcări cu pleoapele în sus și în jos, mai ales dacă sunt afectați amândoi ochii

- Puteți folosi lapte dacă nu aveți apă la îndemână



- Citiți instrucțiunile înscrise pe eticheta substanței chimice care a provocat arsura pentru a aplica antidotul recomandat
  - Păstrați eticheta substanței care a provocat arsura pentru a i-o arăta medicului
- Acoperiți ochiul (pleoapele să fie închise) cu un pansament steril sau cu o batistă curată și bandajați
  - Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
  - Cereți asistență medicală de urgență

## **Arsura Termică – Gradul I**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Piele înroșită
- Umflătură locală ușoară
- Piele fără bășicuțe
- Durere
- Frisoane

### **Avertisment**

- NU aplicați vată, ulei, unt sau alte grăsimi pe arsură
- NU aplicați medicamente
- NU aplicați remedii din gospodărie
- NU aplicați gheață

### **Acțiune imediată**

- Îndepărtați victima de sursa care a provocat arsură sau invers
- Resuscitarea cardio-pulmonară, dacă este nevoie
  - Puneți pe zona arsă, imediat, apă rece (sau orice lichid potabil: ceai rece, bere rece, lapte bătut rece etc.)
  - Acoperiți zona arsă cu pansament steril, pânză, batistă, prosop etc.

- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel

### **Acțiuni suplimentare**

- NU sunt necesare măsuri suplimentare
- NU este nevoie de intervenția medicului

## **Arsura Termică – Gradul II**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Piele înroșită
- Umflătură locală care durează mai multe zile
- Piele cu bășicuțe (vezicule) pline cu lichid
- Durere intensă

### **Avertisment**

- NU aplicați vată, ulei, unt sau alte grăsimi pe arsură
- NU aplicați medicamente
- NU aplicați remedii din gospodărie
- NU aplicați gheață
- NU spargeți bășicuțele
- NU dați victimei alcool
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Îndepărtați victima de sursa care a provocat arsură sau invers
- Resuscitarea cardio-pulmonară, dacă este nevoie
  - Puneți pe zona arsă, imediat, apă rece (sau orice lichid potabil: ceai rece, bere rece, lapte bătut rece etc.)
  - Acoperiți zona arsă cu pansament steril, pânză, batistă, prosop etc.



- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- Dacă arsura este pe suprafață mare cereți asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Dacă arsura e la mână sau picior ridicați mâna sau piciorul victimei mai sus de nivelul inimii
- Verificați dacă victima nu are și alte leziuni ca sângerări, fracturi și luați măsuri

## **Arsura Termică – Gradul III**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Pielea este arsă, albă sau carbonizată, pielea este distrusă
- Durerea nu este intensă sau chiar lipsește din cauză că terminațiile nervoase au fost distruse

### **Avertisment**

- NU scoateți hainele care sunt lipite de pielea arsă
- NU aplicați vată, ulei, unt sau alte grăsimi pe arsură
- NU aplicați medicamente
- NU aplicați remedii din gospodărie
- NU aplicați gheață care poate intensifica reacția de șoc
- NU dați lichide dacă victima este inconștientă, dacă are convulsii sau dacă are leziuni la cap și abdomen
- NU dați victimei alcool
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Îndepărtați victima de sursa care a provocat arsură sau invers
- Resuscitarea cardio-pulmonară, dacă este nevoie



Puneți pe zona arsă, imediat, apă rece (sau orice lichid potabil: ceai rece, bere rece, lapte bătut rece etc.)

- Acoperiți zona arsă cu pansament steril, pânză, batistă, prosop etc.

- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- Cereți asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Dacă victima este direct pe sol puneți o pătură sub ea
- Dacă arsura e la mână sau picior ridicați mâna sau piciorul victimei mai sus de nivelul inimii
- Dacă arsura e la picior nu permiteți victimei să umble
- Dacă arsura e la față sau gât sprijiniți victima de perne
- Puneți victima pe o parte (nu cu fața în jos), pentru a preveni înecarea cu secreții sau vomă
- Dacă victima are probleme respiratorii ridicați-i capul și umerii și mențineți căile respiratorii deschise
- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima
- Dacă apar convulsii îndepărtați victima de zonele periculoase (scări, uși de sticlă etc.) și asigurați-vă că victima nu se poate lovi
- NU interveniți asupra convulsiilor deoarece contracțiile musculare pot determina fracturi
- NU așezați între dinții victimei, pe perioada convulsiilor, obiecte ca lingură, creion etc.
- În timpul convulsiilor nu turnați lichide în gură și nu aruncați cu apă pe fața victimei
- Verificați dacă victima nu are și alte leziuni ca sângerări, fracturi și luați măsuri
- Dacă ambulanța nu ajunge mai repede de două ore dați victimei să bea din 15 în 15 minute, apă sau soluție ușor sărată (la 1 litru de apă puneți 1 linguriță de sare și ½ linguriță bicarbonat de sodiu)

## Arsura – caracteristici generale



Arsura este o rană provocată de caldură sub diferite forme, agenți chimici, electricitate și radiații.

- **arsurile termice** sunt provocate prin: flacăra, lichide cu temperatura înaltă, metale încălzite, gaze sau vapori supraîncalziți, corpi solizi incandescenti.
- **arsurile chimice** sunt produse de unii acizi ca: acid azotic, clorhidric, sulfuric, oxalic, etc sau de substanțe alcaline: hidroxid de sodiu, de potasiu, de calciu, amoniac gazos, etc.
- **arsurile electrice** se datoresc contactului cu un conductor electric aflat sub tensiune.
- **arsurile prin radiații** - produse de razele solare, raze ultraviolete, etc.

Pentru calcularea suprafeței arse se folosește **regula lui Wallace numită și regula lui 9.**

Prin această regulă se poate exprima în procente suprafața arsă a fiecărui segment de corp, care sunt exprimate cu cifra 9 sau multiplu de nouă.

De exemplu: arsura unui brat reprezintă 9% iar a întregului membru inferior este de 18%. În total arsura a afectat 27% din suprafața corpului.

Evaluarea suprafeței arse la nou-născuți și copii este mult diferită deoarece la această categorie de pacienți capul reprezintă suprafața cea mai mare și are 18%, iar membrele inferioare sunt reprezentate de un procentaj mai mic comparativ cu adultul.

Cele mai grave arsuri sunt localizate astfel:

- față, gâtul - pentru ca arsurile la acest nivel pot fi urmate de complicații la nivelul aparatului respirator;
- toate arsurile care sunt în apropierea feței (pleoape), mâinii, peroneului, zonele de flexie ale membrelor, leziuni circulare la nivelul membrelor;
- arsurile care depășesc mai mult de 30% din suprafața arsă indiferent de gradul de arsură;
- arsurile de gradul III și care depășesc 10 % din suprafața corpului;
- arsurile complicate cu fracturi și cu distrugerile masive de țesuturi moi;
- arsuri profunde cauzate de substanțe acide sau de curent electric.

### **Caracteristici:**

#### ***În cazul arsurilor provocate de flacăra:***

- oprirea cât mai rapidă a arderii cu jet de apă. Acest lucru este valabil și pentru situațiile când flacăra este deja stinsă, deoarece în acest moment arsură se poate propaga în continuare în profunzime.
- îndepărtarea hainelor pacientului cu condiția ca acestea să nu fie lipite de piele; odată cu dezbracarea pacientului se va asigura protecția acestuia de hipotermie.

#### ***În cazul arsurilor provocate de substanțe chimice.***

- spălarea suprafeței arse cu jet de apă; trebuie să fie de o durată mai mare, pentru a fi siguri că se îndepărtează orice urmă de substanță cauzatoare.

#### ***În cazul arsurilor provocate de curentul electric.***

- îndepărtarea pacientului de sursa de curent (sau invers).
- totdeauna se are în vedere posibilitatea leziunii la nivel de coloana cervicală (datorită mecanismului acțiunii).
- se caută poarta de intrare și poarta de ieșire a curentului electric; astfel sunteți informați privind traseul urmat de curent prin organism. Distrugerea țesuturilor este maximă la punctul de intrare. Dacă sunt interesate vase importante apar gangrene iar dacă traseul intersectează inima pot apărea tulburări în activitatea inimii deosebit de grave chiar moartea.

**Generalitati:**

- Jetul de apa trebuie folosit numai pentru regiunile afectate;
- Este interzisa folosirea cremelor, unguentelor, substantelor uleioase;
- Se folosesc pe cât posibil pansamente sterile sau cârpe foarte curate, umezite;
- Nu se pune gheata în contact direct cu tegumentul;
- Se acopera pacientul pentru a preveni pierderea de caldura.

**Nu efectuați masajul cardiac decât pe o victimă care este inconștientă deci nu are nici respirație nici puls.**

1. Dacă constatați un stop cardiac sau o tulburare cardiacă (bătăi de inimă neperceptibile, absența pulsului carotidian), masajul cardiac extern trebuie început.
2. Victima este întinsă pe spate pe o suprafață dură, în aceeași poziție ca pentru respirația gură la gură.
3. Comprimați toracele (piptul) victimei apăsându-l cu ambele mâini și plasându-vă în laterala victimei.
4. Plasați podul palmei la 1- 2 cm de baza toracelui.
5. Aplicați palma cealaltă peste prima, trageți în sus degetele pentru a se obține o puternică presiune numai pe podul palmei, și împingeți în jos, până la întinderea completă a brațelor. Comprimarea trebuie să fie ritmică și rapidă, cu palma tot timpul în contact cu toracele (pieptul) victimei. Faceți 80-100 compresii/minut (o serie de 15 compresiuni durează 9-11 secunde).
6. Faceți două insuflații la fiecare 15 compresiuni.
7. După un minut (80 compresii cel puțin) vă opriți și verificați pulsul timp de 5- 10 secunde.
8. Continuați masajul cardiac și respirația gură la gură până la sosirea ajutorului medical.

## **Asfixia**

( provocată de gaze toxice, pătrunderea de vomă în căile  
aeriene, înec, electrocutare, strangulare, spânzurare )



### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Victima are dificultăți de respirație
- Respiră zgomotos și convulsiv
- Tușește
- Nu poate vorbi
- Respirația se poate opri
- Are pielea albă, albastră sau vineție
- Este speriată
- Inconștiență

### **Acțiune imediată**

- Scoateți victima din mediul care a provocat asfixia și  
înlăturați cauzele
- Deschideți geamurile



- Întindeți victima pe spate pe un plan dur, fără denivelari
- Curățați cavitatea bucală și căile respiratorii
- Înclinați capul pe spate
- Faceți respirație gură-la-gură, până la reluarea respirației spontane

- NU vă dați bătut
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- Cereți asistență medicală de urgență, dacă este nevoie



## **Asfixia**

( provocată de pătrunderea unui obiect în căile aeriene:  
boabe de fasole, boabe de porumb, mărgele, bile etc. )



### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Victima duce involuntar mâna strânsă la gât
- Are dificultăți de respirație
- Respiră zgomotos și convulsiv
- Tușește
- Nu poate vorbi
- Respirația se poate opri
- Are pielea albă, albastră sau vineție
- Este speriată
- Victima poate deveni inconștientă

### **Avertisment**

- Dacă victima poate respira, tuși și vorbi (înseamnă că prin trahee poate trece aer) nu interveniți. Lăsați să facă singură efortul de a tuși pentru a scoate obiectul înghițit

### **Acțiune imediată dacă victima este conștientă**

- Dacă victima nu poate respira efectuați **Manevra Heimlich**
- Dacă victima este întinsă pe jos efectuați **Manevra Heimlich** pentru această poziție
- NU vă dați bătut
- NU lăsați victima singură
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- Cereți asistență medicală de urgență, dacă este nevoie

### **Acțiune imediată dacă victima este inconștientă**



- Efectuați **Manevra Heimlich**



- Întindeți victima pe spate pe un plan dur, fără denivelări
- Curățați cavitatea bucală și căile respiratorii
- Înclinați capul pe spate
- Faceți respirație gură-la-gură, până la reluarea respirației spontane

- NU vă dați bătut
- NU lăsați victima singură
- Cereți asistență medicală de urgență, dacă este nevoie

## **Coma diabetică** (hiperglicemie - creșterea glicemiei)

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Instalare treptată a simptomelor
- Respirație rapidă, amplă, profundă și zgomotoasă
- Mirosul respirației este de acetonă (mere putrede)
- Bolnavul mănâncă, bea și urinează mai mult decât de obicei
- Gură uscată
- Limba și mucoasele sunt uscate
- Sete intensă
- Piele caldă, uscată, roșie
- Somnolență
- Greață
- Durere în partea de sus a abdomenului
- Vomă
- Oboseală (datorită pierderii de potasiu)
- Amețeală
- Deshidratare și astenie pronunțată
- Indiferență
- Ochi înfundați în orbite
- Victima devine inconștientă

### **Avertisment**

- NU dați lichide și mâncare dacă victima este inconștientă, dacă are convulsii, dacă varsă
- Datorită vărsăturilor poate să apară deshidratarea (pierderea de lichide din corp)
- Apare dezechilibrul substanțelor chimice din corp (pierderea de săruri)
- NU dați victimei alcool

- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Așezați victima întinsă
- Mențineți căile aeriene libere
- Resuscitarea cardio-pulmonară, dacă este nevoie
- Lărgiți îmbrăcămintea prea strânsă, mai ales din jurul gâtului
- Puneți victima pe o parte (nu cu fața în jos), pentru a preveni înecarea cu secreții sau vomă
- Dacă victima are probleme respiratorii ridicați-i capul și umerii și mențineți căile respiratorii deschise
- Înlocuiți lichidele pierdute prin administrarea de băuturi în înghițituri mici, ceaiuri, supe, sucuri
- Evitați alimentele solide, după oprirea vărsăturii
- Regim alimentar (fără carne de porc, mezeluri, conserve, făinoase, dulciuri, sare, condimente, grăsimi, brânzeturi fermentate, alcool)
- Se va renunța la alcool, tutun și cafea
- Cereți asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Așezați victima întinsă pe o pătură
- Dacă suspectați și alte leziuni cum ar fi fracturi sau hemoragii, luați măsuri
- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima

## **Coma hipoglicemică** (hipoglicemie – scăderea glicemiei)

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Instalare treptată a simptomelor
- Amețeală
- Astenie
- Foame exagerată
- Slăbiciune
- Tremurături
- Transpirație
- Vărsături
- Somnolență
- Indiferență
- Victima devine inconștientă

### **Avertisment**

- NU dați lichide și mâncare dacă victima este inconștientă, dacă are convulsii, dacă varsă
- Datorită vărsăturilor poate să apară deshidratarea (pierderea de lichide din corp)
- Apare dezechilibrul substanțelor chimice din corp (pierderea de săruri)
- NU dați victimei alcool
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Așezați victima întinsă
- Mențineți căile aeriene libere
- Resuscitarea cardio-pulmonară, dacă este nevoie
- Lărgiți îmbrăcămintea prea strânsă, mai ales din jurul gâtului

- Puneți victima pe o parte (nu cu fața în jos), pentru a preveni înecarea cu secreții sau vomă
- Dacă victima are probleme respiratorii ridicați-i capul și umerii și mențineți căile respiratorii deschise
- Dați suc, zahăr
- Înlocuiți lichidele pierdute prin administrarea de băuturi în înghițituri mici, ceaiuri, supe, sucuri
- Evitați alimentele solide, după oprirea vărsăturii
- Regim alimentar (fără carne de porc, mezeluri, conserve, făinoase, dulciuri, sare, condimente, grăsimi, brânzeturi fermentate, alcool)
- Se recomandă consumul de vegetale, fructe, cereale, tărâțe, pentru asigurarea tranzitului intestinal și evitarea constipației (în special la femei, în perioadele ce preced menstrele sau pe durata acestora)
- Se va renunța la alcool, tutun și cafea
- Cereți asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Așezați victima întinsă pe o pătură
- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima

## **Convulsii**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Mușchii sunt rigizi
- Apar mișcări necontrolate ale musculaturii corpului
- Fața și buzele devin albastre
- Respirație întreruptă parțial în timpul convulsiilor
- Ochii sunt dați peste cap
- Victima are spumă sau chiar sânge la gură
- Victimei îi curge saliva
- În timpul crizei victima poate deveni inconștientă
- Aceasta poate avea pierderi necontrolate de urină sau scaun
- Datorită convulsiilor victima are un aspect dramatic

### **Avertisment**

- NU interveniți asupra mișcărilor de convulsie
- NU apăsați victima în timpul convulsiilor, deoarece pot apărea fracturi datorită contracțiilor musculare
- NU puneți nici un obiect în gura victimei (persoanele cu convulsii nu sunt în pericol de a-și mușca limba)
- NU răsuciți capul dacă credeți că victima ar putea avea o leziune la nivelul gâtului (ca în cazul unui accident provocat de o cădere de la înălțime)
- NU aruncați cu apă pe fața victimei
- NU turnați lichide în gura victimei
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- În caz că victima este gata să cadă, încercați să o prindeți și să o așezați întinsă



- Îndepărtați eventualele obiecte de care victima s-ar putea lovi în timpul convulsiilor sau mutați victima din zonele periculoase (scări, uși de sticlă, balcon etc.)
- Lărgiți îmbrăcămintea din jurul gâtului și a pieptului



- Verificați dacă în gură nu se află obiecte sau materiale străine
- Asigurați-vă ca limba victimei să nu astupe fundul gâtului

- Imediat după convulsii mențineți calea aeriană deschisă



- Întoarceți capul victimei într-o parte pentru a evita înecarea cu secreții, sânge sau vomă

- După criză, dacă e nevoie, efectuați Resuscitarea cardio-pulmonară
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- Cereți asistență medicală de urgență mai ales dacă victima este o femeie gravidă

### Acțiuni suplimentare

- Verificați dacă victima nu are și alte leziuni la nivelul cefei, gâtului, toracelui, sângerări sau fracturi și luați

măsurile necesare în cazul unor răniri provocate de  
căderea de la înălțime și lovirea de obiectele din jur

- Tineți victima întinsă pentru un timp, deoarece aceasta poate fi confuză
- Feriți victima de prezența mulțimii, pentru a nu da naștere unor sentimente de jenă
- Stați cu victima până aceasta își revine

## **Corpi străini în nas**

(boabe de fasole, boabe de cereale, mărgelile, pietricele, nasturi etc.)



### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Strănut
- Iritația nasului
- Respirație îngreunată
- Scurgerea unor secreții amestecate cu sânge

### **Avertisment**

- Aveți grijă ca obiectul aflat în nas să nu fie împins și mai mult în interiorul nasului. În acest caz obiectul poate pătrunde în căile respiratorii și să producă asfixia
- Boabele de cereale, în contact cu secrețiile din nas, se umflă, își măresc volumul și se extrag cu greutate

### **Acțiune imediată**

- Sfătuiți victima să-și astupe nara liberă și să-și sufle nasul pentru a provoca ieșirea obiectului
- Puteți să aspirați corpul străin folosind o pompiță de curățat nasul la bebeluși. Același lucru îl puteți face dacă aspirați aerul din nas, printr-un tub (cum ar fi tubul de pix)
- Dacă corpul străin este vizibil, încercați extragerea lui din nas cu o pensetă

- Dacă nu reușiți, cereți asistență medicală de urgență sau duceți victima de urgență la spital
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe

## Corpi străini în ochi

(așchii de metal, cioburi de sticlă, așchii de lemn, spini, cârlig de undiță etc.)

### Manifestări

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Durere
- Usturime
- Lăcrimare
- Sensibilitate la lumină
- Roșeață

### Avertisment

- NU permiteți victimei să se frece la ochi
- Spalați-vă pe mâini cu apă și săpun înainte de a examina ochiul victimei

### Acțiune imediată

Praful, nisipul, musculițele ce intră accidental în ochi pot fi scoase. În aceste cazuri interveniți astfel:



- Se spală ochiul cu apă de la robinet

- Ajutați-vă de o batistă curată
- Dacă ați reușit să scoateți corpul străin dar constatați o scurgere de sânge sau lichid din ochi, duceți victima de urgență la spital

Dacă în ochi au intrat corpi străini ca: așchii de metal, cioburi de sticlă, așchii de lemn, spini, cârlig de undiță problemele sunt mult mai complicate. În aceste cazuri interveniți astfel:

- NU încercați să îndepărtați un astfel de corp străin înfipt în ochi
- Acoperiți amândoi ochii cu un pansament steril sau cu o batistă curată și bandajați. Acest lucru va împiedica mișcările simultane ale globilor oculari
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe
- Cereți asistență medicală de urgență sau duceți victima de urgență la spital

## **Corpi străini în urechi**

**(chibrituri, scobitori, boabe de fasole, boabe de cereale, mărgele, bomboane, nasturi, insecte etc.)**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Zgomot neplăcut în ureche
- Durere
- Neliniște
- Slăbirea auzului

### **Avertisment**

- Aveți grijă ca obiectul aflat în ureche să nu fie împins și mai mult în interiorul urechii. În acest caz obiectul poate răni timpanul
- NU puneți apă sau alte lichide dacă în ureche au intrat boabe de fasole, de porumb sau de mazăre. În prezența lichidelor acestea se umflă, își măresc volumul și se extrag cu greutate

### **Acțiune imediată**

- Sfătuiți victima să-și scuture capul, cu urechea afectată, în jos până corpul străin iese
- Puteți să aspirați corpul străin folosind o pompiță de curățat nasul la bebeluși. Același lucru îl puteți face dacă aspirați aerul din ureche, printr-un tub (cum ar fi tubul de pix)
- Dacă corpul străin este vizibil, încercați extragerea lui din ureche cu o pensetă

Dacă în ureche a intrat o insectă:

- Puneți cu o pipetă, o seringă sau o lingură, apă caldă în ureche pentru asfixierea insectei

- Lăsați lichidul în ureche 10-15 minute, pentru a lipsi insecta de aer
- Scuturați capul cu urechea afectată în jos
- Dacă nu reușiți, cereți asistență medicală de urgență sau duceți victima de urgență la spital
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe
- Boabele de cereale, în contact cu secrețiile din urechi, se umflă, își măresc volumul și se extrag cu greutate



## **Crampe musculare** (apar la abdomen, spate, gât, picioare, brațe)

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Se produc datorită ridicării unor greutăți mai mari, datorită exercițiilor fizice mai intense sau după ce membrul respectiv a fost ținut mai mult timp într-o poziție incomodă
- Se produce o suprasolicitare a mușchilor
- Zona afectată devine foarte dureroasă
- Mușchii sunt contractați
- Durerea crește în timpul mersului

### **Avertisment**

- NU ridicați greutăți mari
- Evitați exercițiile fizice intense

### **Acțiune imediată**

- Masați zona afectată, ușor pentru a pune sângele în circulație
- Aplicați comprese călduțe sau faceți o baie caldă pentru a înlesni relaxarea mușchilor
- Așezați victima într-o poziție comodă pentru ea
- Cereți asistență medicală dacă durerea nu cedează

### **Acțiuni suplimentare**

- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel

## **Cucui și umflături**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Un cucui sau o umflătură la nivelul capului
- Piele palidă sau roșie
- Durere de cap
- Amețeală
- Neliniște

### **Avertisment**

- Un cucui însoțit de hemoragie trebuie tratat cu seriozitate deoarece poate duce la apariția unei probleme serioase

### **Acțiune imediată**

- Dacă cucuiul sau umflătura este în zona capului, controlați starea victimei cu atenție
- Mențineți căile aeriene libere
- Puneți comprese reci sau o pungă cu gheață pe zona afectată (pentru a reduce durerea și creșterea umflăturii)
- Dacă victima are hemoragie la nivelul capului, urechii, nasului sau gurii luați măsuri pentru oprirea hemoragiei. Aplicați o compresă pe zona cu hemoragie și bandajați
- Dacă victima are hemoragie puternică solicitați asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Notați orice vi se pare bizar, legat de starea și comportamentul victimei, pentru a putea transmite aceste informații personalului medical calificat

## **Degerătura – Gradul I**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- La început pielea este albă
- După câteva minute sau ore pielea devine roșie-vânăță
- Înțepături
- Usturime locală
- Furnicături
- Amorțeală
- Umflături
- Uneori absența durerii

### **Avertisment**

- NU masați zona afectată cu zăpadă sau materiale aspre deoarece pot produce leziuni ale pielii și infecții
- NU reîncalziți brusc, zona afectată, deoarece victima poate intra în stare de șoc (frisoane, crampe musculare, somnolență, leșin)
- NU dați victimei alcool

### **Acțiune imediată**

- Scoateți victima de sub acțiunea gerului, a apei înghețate sau a zăpezii
- Duceți victima într-o încăpere încălzită
- Încălziți treptat zonele afectate
- Dacă degerăturile sunt numai la mâini și picioare, introduceți-le într-un vas cu apă la temperatura camerei (18<sup>0</sup>-20<sup>0</sup> C)
- Apoi adăugați treptat apă caldă, astfel încât în decurs de o oră, apa să ajungă la temperatura corpului (pentru a restabili circulația sângelui în zona afectată)

- Dacă nu aveți vas la îndemână, puteți masa ușor zona afectată cu un material moale înmuiat în apă la temperatura camerei
- Reîncălzirea treptată a zonei degerate se poate face și cu aer cald prin apropierea părții afectate de o sursă de căldură sau cu ajutorul unui uscător de păr
- Țineți victima trează
- Dați ceaiuri sau supe calde

### **Acțiuni suplimentare**

- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima

## **Degerătura – Gradul II**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- La început pielea este albă
- După câteva minute sau ore pielea devine roșie-vânăță
- Înțepături
- Usturime locală
- Furnicături
- Amorțeală
- Umflături accentuate
- Apar bășicuțe pline cu un lichid gălbui-roșiatic
- Uneori absența durerii

### **Avertisment**

- NU masați zona afectată cu zăpadă sau materiale aspre deoarece pot produce leziuni ale pielii și infecții
- NU reîncălziți brusc zona afectată, deoarece victima poate intra în stare de șoc (frisoane, crampe musculare, somnolență, leșin)
- NU dați victimei alcool
- NU spargeți bășicuțele (vezicule)
- NU aplicați vată, ulei, unt sau alte grăsimi pe bășicuțele sparte
- NU aplicați medicamente
- NU aplicați remedii din gospodărie

### **Acțiune imediată**

- Scoateți victima de sub acțiunea gerului, a apei înghețate sau a zăpezii
- Duceți victima într-o încăpere încălzită
- Încălziți treptat zonele afectate

- Dacă degerăturile sunt numai la mâini și picioare, introduceți-le într-un vas cu apă la temperatura camerei (18<sup>0</sup>-20<sup>0</sup> C)
- Apoi adăugați treptat apă caldă, astfel încât în decurs de o oră, apa să ajungă la temperatura corpului (pentru a restabili circulația sângelui în zona afectată)
- Dacă nu aveți vas la îndemână, puteți masa ușor zona afectată cu un material moale înmuiat în apă la temperatura camerei
- Reîncălzirea treptată a zonei degerate se poate face și cu aer cald prin apropierea părții afectate de o sursă de căldură sau cu ajutorul unui uscător de păr
- Țineți victima trează
- Dați ceaiuri sau supe calde
- Acoperiți zona cu bășicuțe (vezicule) cu pansament steril, pânză, batistă, prosop etc.
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- Cereți asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima

## **Degerătura – Gradul III**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Pielea este de culoare închisă și insensibilă la înțepare
- Pielea, țesuturile sunt distruse
- Apare cangrena
- Durerea nu este intensă sau chiar lipsește din cauză că terminațiile nervoase au fost distruse

### **Avertisment**

- NU masați zona afectată cu zăpadă sau materiale aspre deoarece pot produce leziuni ale pielii și infecții
- NU reîncălziți brusc zona afectată, deoarece victima poate intra în stare de șoc (frisoane, crampe musculare, somnolență, leșin)
- NU dați victimei alcool

### **Acțiune imediată**

- Scoateți victima de sub acțiunea gerului, a apei înghețate sau a zăpezii
- Duceți victima într-o încăpere încălzită
- Încălziți treptat zonele afectate
- Dacă degerăturile sunt numai la mâini și picioare, introduceți-le într-un vas cu apă la temperatura camerei (18<sup>0</sup> -20<sup>0</sup> C)
- Apoi adăugați treptat apă caldă, astfel încât în decurs de o oră, apa să ajungă la temperatura corpului (pentru a restabili circulația sângelui în zona afectată)
- Dacă nu aveți vas la îndemână, puteți masa ușor zona afectată cu un material moale înmuiat în apă la temperatura camerei

- Reîncalzirea treptată a zonei degerate se poate face și cu aer cald prin apropierea părții afectate de o sursă de căldură sau cu ajutorul unui uscător de păr
- Țineți victima trează
- Dați ceaiuri sau supe calde
- Acoperiți zonele afectate cu pansament steril, pânză, batistă, prosop etc.
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- Cereți asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima



## **Deshidratarea**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Sete mare pe care pacientul nu și-o poate astâmpăra
- Buze și limba uscate
- Cearcăne
- Oboseală (datorită pierderii de potasiu)
- Amețeală
- Crampe abdominale, crampe musculare
- Transpirații abundente
- Diaree
- Greață
- Convulsii

### **Avertisment**

- Dacă victima are convulsii:
  1. NU interveniți asupra mișcărilor de convulsie
  2. NU apăsați victima în timpul convulsiilor, deoarece pot apărea fracturi datorită contracțiilor musculare
  3. NU puneți nici un obiect în gura victimei (persoanele cu convulsii nu sunt în pericol de a-și mușca limba)
  4. NU dați victimei să bea în timpul convulsiilor
- NU dați victimei alcool

### **Acțiune imediată**

- Mutați victima la umbră sau într-o încăpere răcoroasă
- Dați victimei lichide ca: apă, ceai, suc, supă de carne sau băuturi carbonatate (agitați înainte pentru a elimina bulele de acid) etc.
- Îndepărtați eventualele obiecte de care victima s-ar putea lovi în timpul convulsiilor sau mutați victima din zonele periculoase (scări, uși de sticlă, balcon etc.)
- Lărgiți îmbrăcămintea din jurul gâtului și a pieptului

- Imediat după convulsii mențineți calea aeriană deschisă
- Întoarceți capul victimei într-o parte pentru a evita înecarea cu secreții, sânge sau vomă
- Asigurați-vă că limba victimei să nu astupe fundul gâtului
- Resuscitarea cardio-pulmonară, dacă este nevoie, după criză
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- Cereți asistență medicală de urgență dacă:
  1. simptomele se mențin sau dacă apare diaree
  2. convulsiile durează mai mult de 5 minute sau dacă apare a doua criză. Majoritatea convulsiilor durează 1 până la 2 minute
  3. victima este o femeie gravidă
  4. victima este un copil sau sugar care are febră, vărsături, ochi înfundați în orbite, dacă are mai mult de 3-4 scaune la fiecare 4-6 ore, dacă are scaun cu sânge

### **Acțiuni suplimentare**

- Tineți victima întinsă, pentru un timp, deoarece aceasta poate fi confuză
- Feriți victima de prezența mulțimii, pentru a nu da naștere unor sentimente de jenă în cazul apariției convulsiilor
- Stați cu victima până aceasta își revine

## Diareea

### Manifestări

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Crampe abdominale
- Scaune apoase frecvente
- Scaune cu sânge
- Scaunele pot avea sau nu miros urât
- Oboseală (datorită pierderii de potasiu)
- Sete
- Gură uscată
- Somnolență
- Moleșeală

### Avertisment

- NU dați victimei alcool

### Acțiune imediată

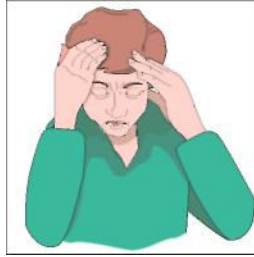
- Dați victimei lichide ca: apă, ceai, suc de mere, supă de carne, băuturi carbogazoase (agitați înainte pentru a îndepărta surplusul de gaz) sau o soluție de “**zahăr și sare**” etc.
- Evitați alimentația solidă
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- Cereți asistență medicală de urgență dacă:
  1. simptomele se mențin sau dacă apar scaune negre și cu sânge
  2. crampele abdominale sunt foarte intense
  3. victima este un copil sau sugar care are febră, vărsături, ochi înfundați în orbite, dacă are mai mult de 3-4 scaune la fiecare 4-6 ore. Diareea la sugar

poate duce rapid la deshidratare severă sau poate fi un semnal pentru probleme mult mai serioase

**Soluție de zahăr și sare:** 1 litru de apă, 1 lingură zahăr, 1 linguriță sare. Se amestecă toate ingredientele și se dă pacientului de băut  $\frac{1}{4}$  pahar la fiecare oră.

## **Durerile de cap**

(cefaleea, migrena)



### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Amețeală, tulburări de mers sau de menținere a poziției
- Greață
- Vărsături
- Durere intensă care uneori pulsează
- Senzație de apăsare, de strângere a frunții
- Durere la nivelul tâmpelor, cefei sau gâtului
- Vedere încețoșată
- Sensibilitate la lumină și zgomot
- Stare de tensiune, de stres, de anxietate
- Stare ostilă, mânie
- Agitație, iritabilitate, atacuri de panică
- Foame
- Insomnii

### **Avertisment**

- Orice durere de cap mai intensă în special în cazul unor traumatisme ale capului necesită asistență medicală de urgență

### Acțiune imediată

- Descoperirea cauzelor care produce durerea de cap și evitarea lor (stres, mânie, agitație, anxietate etc)
- Mutați victima la umbră sau într-o încăpere răcoroasă, bine aerisită
- Aplicați comprese călduțe la ceafă
- Masați capul în zona dureroasă
- Dați medicamente contra durerii
- Aplicați comprese răcoroase pe frunte
- Dacă durerea de cap este însoțită de vărsături, așezați victima într-o parte pentru a nu se îneca cu eventuale lichide de vărsătură. Atenție la eventualele leziuni ale capului, gâtului sau coloanei vertebrale
- Înlocuiți lichidele pierdute prin administrarea de băuturi în înghițituri mici, ceaiuri, supe, sucuri
- Evitați alimentele solide, după oprirea vărsături
- Treceți treptat la o dietă obișnuită
- Se vor evita alimentele ce pot constitui un sensibilizator alergic (concentrate de zeamă de carne, ciocolată, brânzeturi fermentate, bere, vin roșu)
- Se recomandă consumul de vegetale, fructe, cereale, tărațe, pentru asigurarea tranzitului intestinal și evitarea constipației (în special la femei, în perioadele ce preced menstrele sau pe durata acestora)
- Se va renunța la alcool, tutun și cafea, mai ales în cazul crizelor rezistente la tratamentele de orice fel
- Dacă durerea de cap este cauzată de alimentație excesivă, consum de băuturi alcoolice sau stres emoțional nu este nevoie de asistență medicală de urgență, deoarece în astfel de situații durerea de cap nu durează prea mult

### **Acțiuni suplimentare**

- Dacă victima este direct pe sol puneți o pătură sub ea
- Puneți victima pe o parte (nu cu fața în jos), pentru a preveni înecarea cu vomă
- NU tineți victima în frig
- NU supraîncălziți victima
- Cutați să înlăturați în continuare cauzele care au dus la durerea de cap (stres, anxietate, ceartă etc.)
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel

## Electrocutarea



### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Arsură la contactul cu sursa de curent
- Sângerare
- Amețeală
- Imposibilitatea de a vorbi
- Inconștiență
- Șoc
- Respirație oprită
- Alte tipuri de leziuni (dacă victima a fost aruncată la distanță mare de forța curentului)

### **Avertisment**

- NU atingeți victima decât dacă nu mai este în contact cu sursa de curent
- NU folosiți obiecte metalice sau umede pentru a îndepărta victima de curent
- Căldura puternică generată de sursa de curent poate provoca arsuri foarte grave și leziuni interne
- NU scoateți hainele care sunt lipite de pielea arsă
- NU aplicați vată, ulei, unt sau alte grăsimi pe arsură
- NU aplicați medicamente sau remedii din gospodărie
- NU aplicați gheață care poate intensifica reacția de șoc



- NU dați lichide dacă:
  1. victima este inconștientă
  2. are convulsii
  3. varsă
  4. are leziuni la cap și abdomen
- NU pierdeți timp pentru îngrijirea leziunilor minore

### **Acțiune imediată**

- Scoateți victima din mediul care a provocat electrocutarea cu ajutorul unor obiecte care nu conduc electricitatea ca: lemnul, frânghii, cauciuc etc.
- Trebuie să stați pe ceva uscat cum ar fi o scândură, o folie de cauciuc, o haină, ziare etc.
- Resuscitarea cardio-pulmonară, dacă este nevoie
- Lărgiți îmbrăcămintea prea strânsă, mai ales din jurul gâtului
- Puneți pe zona arsă, imediat, apă rece (sau orice lichid potabil: ceai rece, bere rece, lapte bătut rece etc.)
- Acoperiți zona arsă cu pansament steril, pânză, batistă, prosop etc.
- Verificați dacă victima nu are și alte leziuni ca sângerări, fracturi și luați măsuri
- Așezați victima într-o poziție comodă pentru ea
- Aveți grijă la mișcarea capului și a gâtului
- Dacă victima are probleme respiratorii ridicați-i capul și umerii și mențineți căile respiratorii deschise
- Cereți asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Dacă victima este direct pe sol puneți o pătură sub ea
- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima

- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel

## **Entorsa**

### **(întinderea ligamentelor din jurul articulației)**

#### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Se produce ca urmare a călcării greșite, a răsucirii piciorului sau mâinii
- Articulația este deosebit de sensibilă
- Durere puternică la atingere sau la mișcare
- Articulația se umflă și se deformează
- Zona afectată capătă o culoare roșie, vineție și fierbinte

#### **Avertisment**

- NU lăsați victima să se descurce singură

#### **Acțiune imediată**

- Dacă entorsa este la picior, scoateți încălțăminte
- Imediat, se pune mâna sau piciorul în repaos complet
- Aplicați, în jurul articulației, compresă cu apă rece, cu gheață sau compresă cu apă sărată
- Pentru compresă puteți folosi un prosop, o pânză, un material mai gros
- Aplicați apoi un bandaj de tifon, pânză, fular etc., peste întreaga compresă
- După ce s-au încălzit compresele se schimbă
- Dacă entorsa este la picior, acesta se ține așezat pe o pernă, pe un sul făcut din pătură, ziare, haine etc. pentru a fi mai ridicat decât restul corpului
- Cereți asistență medicală, dacă umflătura nu se retrage sau durerea nu cedează

#### **Acțiuni suplimentare**

- Dacă victima este direct pe sol puneți o pătură sub ea

- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima

## **Febra**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Durere de cap
- Greață
- Vomă
- Convulsii
- Stare generală rea

### **Avertisment**

- Temperatura normală la adulți este de 37<sup>0</sup> C
- De cele mai multe ori febra indică prezența unei infecții
- O febră mai mare de 38<sup>0</sup> însoțită de durere de cap sau convulsii necesită consult medical de urgență
- NU dați medicamente copiilor mai mici de un an, dacă au făcut febră, înainte de a consulta medicul
- Temperatura măsurată rectal este cu 0,5<sup>0</sup> mai mare decât cea măsurată bucal
- Seara, temperatura este mai mare
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Temperatura peste 39<sup>0</sup> C poate fi scăzută prin comprese călduțe aplicate pe corp, în special în zona toracelui. Îmbibați un prosop în apă călduță și înfășurați corpul. Apoi acoperiți cu o pătură, pentru menținerea confortului termic
- Puteți să scădeți temperatura mare dacă faceți bolnavului dușuri călduțe
- Puteți pune comprese călduțe și pe fruntea bolnavului
- Administrați cât mai multe lichide (supă, ceai, suc de fructe etc.)
- Așezați victima într-un loc liniștit pentru a se putea odihni

- Solicitați asistență medicală de urgență, dacă temperatura ridicată persistă

### **Acțiuni suplimentare**

- Verificați temperatura din 30 în 30 minute
- Notați orice vi se pare anormal cu privire la starea bolnavului pentru a putea să informați medicul
- Asigurați confortul victimei
- Liniștiți și încurajați victima

## Fracturarea mâinii



### Manifestări

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Locul fracturii este deosebit de sensibil
- Durere puternică la atingere sau la mișcare
- Zona fracturată se umflă
- Zona fracturată se deformează
- Zona fracturată capătă o culoare vineție
- Rana deschisă până la nivelul osului rupt, osul poate fi ieșit în afară prin piele

### Avertisment

- NU umblați pe rana sângerândă cu mâinile murdare, pentru prevenirea infecției
- Înainte de-a umbla la rană spalați-vă pe mâini cu apă și săpun
- NU mișcați articulațiile vecine cu zona fracturată
- NU aplicați vată direct pe rană
- NU aplicați medicamente
- NU aplicați remedii din gospodărie
- NU lăsați victima singură

### Acțiune imediată

- Puneți victima într-o poziție comodă pentru ea
- Resuscitarea cardio-pulmonară, dacă este nevoie

- Dacă victima are fractura deschisă tăiați și îndepărtați hainele din zona rănită a mâinii
- NU încercați să puneți osul la loc
- Aplicați o compresă sterilă mai groasă (tifon steril, batistă, prosop, pânză, folie de aluminiu etc.) direct pe întreaga rană pentru a opri sângerarea
- Dacă compresa se îmbibă cu sânge, nu o îndepărtați, ci puneți altă compresă peste prima și continuați să apăsați cu blândețe
- Dacă se formează cheag de sânge nu-l îndepărtați
- Aplicați apoi un bandaj de tifon, pânză, cravată, fular etc., peste întreaga rană chiar și peste osul care iese afară
- Imobilizați zona afectată cu ajutorul unor atele, improvizate din scânduri, bețe drepte, vâsle, reviste, pături etc. Atelele, care trebuie să fie suficient de lungi, se pun dedesubtul zonei afectate. Ele se fixează cu fașe, frânghii, centuri, pânză etc. Acest lucru micșorează durerea și previne agravarea fracturilor
- NU puneți atelele direct pe pielea victimei
- NU legați atelele prea tare, pentru a nu îngreuna circulația sângelui
- Dacă degetele de la mână se albăstresc, dacă victima simte mâna amorțită sau furnicături lărgiți legaturile cu care ați prins atelele
- Dacă nu simțiți pulsul sub nivelul legăturilor atunci lărgiți-le
- Așezați mâna în unghi drept peste piept și susțineți mâna cu o pânză, batic, fular etc. legate în jurul gâtului
- Manevrați victima cu grijă deoarece mișcările bruște agravează leziunile
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- NU lăsați victima să se uite la rană pentru a nu-i provoca emoții suplimentare și astfel să intre în panică



- Cereți asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Dacă victima este direct pe sol puneți o pătură sub ea
- Dacă victima are probleme respiratorii ridicați-i capul și umerii și mențineți căile respiratorii deschise
- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima
- În cazul unor răni foarte grave nu dați victimei să bea sau să mănânce. Stomacul trebuie să fie gol pentru cazul în care este necesară intervenția chirurgicală

## **Fracturarea piciorului**



### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Locul fracturii este deosebit de sensibil
- Durere puternică la atingere sau la mișcare
- Zona fracturată se umflă
- Zona fracturată se deformează
- Zona fracturată capătă o culoare vineție
- Rană deschisă până la nivelul osului rupt, osul poate fi ieșit în afară prin piele

### **Avertisment**

- NU umblați pe rana sângerândă cu mâinile murdare, pentru prevenirea infecției
- Înainte de-a umbla la rană spalați-vă pe mâini cu apă și săpun
- NU mișcați articulațiile vecine cu zona fracturată
- NU aplicați vată direct pe rană
- NU aplicați medicamente
- NU aplicați remedii din gospodărie
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Culcați victima la orizontală
- Resuscitarea cardio-pulmonară, dacă este nevoie
- Scoateți încălțăminte

- Dacă victima are fractură deschisă tăiați și îndepărtați hainele din zona rănită a piciorului
- NU încercați să puneți osul la loc
- Aplicați o compresă sterilă mai groasă (tifon steril, batistă, prosop, pânză, folie de aluminiu etc.) direct pe întreaga rană pentru a opri sângerarea
- Dacă compresa se îmbibă cu sânge, nu o îndepărtați, ci puneți altă compresă peste prima și continuați să apăsați cu blândețe
- Dacă se formează cheag de sânge nu-l îndepărtați
- Aplicați apoi un bandaj de tifon, pânză, cravată, fular etc., peste întreaga rană chiar și peste osul care iese afară
- Imobilizați zona afectată cu ajutorul unor atele, improvizate din scânduri, bețe drepte, vâsle, reviste, pături etc. Atelele, care trebuie să fie suficient de lungi, se pun dedesubtul zonei afectate. Ele se fixează cu fașe, frânghii, centuri, pânză etc. Acest lucru micșorează durerea și previne agravarea fracturilor
- NU puneți atelele direct pe pielea victimei
- NU legați atelele prea tare, pentru a nu îngreuna circulația sângelui
- Dacă degetele de la picior se albăstresc, dacă victima simte piciorul amorțit sau furnicături lărgiți legăturile cu care ați prins atelele
- Dacă nu simțiți pulsul sub nivelul legăturilor atunci lărgiți-le
- Manevrați victima cu grijă deoarece mișcările bruște agravează leziunile
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- NU lăsați victima să se uite la rană pentru a nu-i provoca emoții suplimentare și astfel să intre în panică
- Cereți asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Dacă victima este direct pe sol puneți o pătură sub ea
- Dacă victima are probleme respiratorii ridicați-i capul și umerii și mențineți căile respiratorii deschise
- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima
- În cazul unor răni foarte grave nu dați victimei să bea sau să mănânce. Stomacul trebuie să fie gol pentru cazul în care este necesară intervenția chirurgicală

## **Hemoragia externă** (pierderea de sânge)

### **Manifestări**

- Sângele poate curge dintr-o arteră (hemoragie arterială) – sângele țâșnește din plagă, este pulsatil (cu mici întreruperi) și este roșu deschis, încărcat cu oxigen, curge spre țesuturi
- Sângele poate curge dintr-o venă (hemoragie venoasă) – curgerea sângelui este mai lentă, fără presiune, în flux continuu și de un roșu închis, încărcat cu produși toxici, curge spre plămâni
- Sângele poate curge din capilare (hemoragie capilară) – este ușor de oprit, cantitatea sângelui ce curge fiind mică

### **Avertisment**

- Sângerarea dintr-o arteră este mai gravă deoarece sângele este pompat cu viteză și presiune mare, ducând la o pierdere de sânge mai importantă, implicit la scăderea cantității de oxigen în țesuturi
- NU umblați pe rana sângerândă cu mâinile murdare, pentru prevenirea infecției
- NU dați lichide victimei dacă este inconștientă, are convulsii, dacă are lovituri la cap, dacă are o rană abdominală sau în caz de vomă
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Culcați victima la orizontală
- Aplicați o compresă sterilă mai groasă (tifon steril, batistă, prosop, pânză etc.) direct pe întreaga rană și apăsați cu podul palmei

- Dacă este tăiată sau ruptă o arteră, sângele țâșnește și este roșu deschis. Această hemoragie arterială este deosebit de periculoasă. Apăsați moderat pe locul lezat, folosind o compresă sterilă (nu apăsați prea puternic pentru a nu accentua hemoragia și a nu provoca eventual leziuni nervoase prin compresie). Dacă leziunea este la braț sau picior, aplicați un garou deasupra, între leziune și inimă și pansați leziunea
- Dacă este tăiată sau ruptă o venă, sângele curge lent și este închis la culoare. Apăsați moderat pe locul lezat, folosind o compresă sterilă (nu apăsați prea puternic pentru a nu accentua hemoragia și a nu provoca eventual leziuni nervoase prin compresie). Dacă leziunea este la braț sau picior, aplicați un garou sub leziune și pansați leziunea
- Dacă nu aveți la îndemână nici un material, folosiți mâinile goale sau degetele pentru apăsare, până sângerarea scade sau încetează
- Dacă compresa se îmbibă cu sânge, nu o îndepărtați, ci puneți altă compresă peste prima și continuați să apăsați cu presiune
- Dacă se formează cheag de sânge nu-l îndepărtați
- Dacă sângerarea se oprește sau scade aplicați un bandaj de tifon, pânză, cravată, fular etc., suficient de strâns pentru a menține compresa pe loc
- Apăsați continuu în timp ce strângeți bandajul în jurul rănii și faceți nodul deasupra compresei
- Atenție să nu opriți circulația sângelui datorită unui bandaj prea strâns
- Este obligatoriu să simțiți pulsul sub nivelul bandajului, pe o arteră (artera duce sângele de la inimă spre extremități)
- Mențineți extremitatea rănită (braț, picior) deasupra nivelului inimii, pentru a reduce fluxul sanguin

- Dacă leziunea se află într-o regiune a corpului în care nu puteți apăsa cu degetul, spre exemplu, în axilă sau în regiunea inghinală, apăsați pe leziune cu un material, tifon, batistă făcută ghem și fixată cu o fașă
- Înveliți victima pentru a împiedica pierderea de căldură
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- NU lăsați victima să se uite la hemoragie pentru a nu-i provoca emoții suplimentare și astfel să intre în panică. Dacă victima intră în panică, inima începe să pompeze mai mult sânge și astfel hemoragia crește
- Cereți asistență medicală de urgență

### **Cum se aplică garoul:**

- Folosiți o bucată de pânză, o cravată, un cordon, o centură, o eșarfă, o bandă de elastic, o bandă de cauciuc sau un material lat cam de 5 cm
- Așezați garoul (în hemoragia arterială) imediat deasupra locului de unde iese sângele, între leziune și inimă, fără a atinge rana
- Așezați garoul (în hemoragia venoasă) imediat sub locul de unde iese sângele, fără a atinge rana
- Înfășurați de două ori
- Legați cu jumătate de nod (pentru a putea desface garoul cu mai multă ușurință)
- Puneți un rulou de fașă, un creion, un băț sau orice obiect mai dur și drept, peste jumătatea de nod
- Faceți apoi două noduri peste rulou sau creion etc.
- Pentru a strânge garoul, răsuciți creionul până când sângerarea se oprește
- Asigurați creionul înodând capetele garoului sau folosiți o altă bucată de pânză
- După ce ați aplicat garoul nu-l mai lărgiți și nici nu-l mișcați

- Atașați un bilet cu ora la care ați pus garoul
- Dacă, totuși, a trecut mai mult de 20 minute de la aplicarea garoului, atunci garoul se poate slăbi din când în când, pentru a nu provoca alte leziuni ireversibile, cum ar fi cangrena
- NU acoperiți garoul

### **Acțiuni suplimentare**

- Dacă victima este direct pe sol puneți o pătură sub ea
- Puneți victima pe o parte (nu cu fața în jos), pentru a preveni înecarea cu secreții sau vomă
- Dacă victima are probleme respiratorii ridicați-i capul și umerii și mențineți căile respiratorii deschise
- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima
- Dacă ambulanța nu ajunge mai repede de două ore dați victimei să bea din 15 în 15 minute apă sau soluție ușor sărată (la 1 litru de apă puneți 1 linguriță de sare și ½ linguriță bicarbonat de sodiu) sau de exemplu suc de mere



## **Hemoragia internă**

- provocată prin ruptura de organe sau vase (sângele nu curge în exterior)
- hemoragia la nivelul tubului digestiv (sângele curge în exterior prin vărsătură sau scaun cu sânge)

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Vărsătura cu sânge
- Tuse cu sânge de un roșu deschis sau cu bule mici de aer
- Scaune de culoare închisă, lucioasă (negru)
- Scaune cu sânge roșu deschis
- Piele rece și palidă
- Puls rapid și slab
- Stare de neliniște și confuzie
- Stare de spaimă și agitație
- Abdomen umflat
- Senzație de sufocare

### **Avertisment**

- Puteți suspecta o hemoragie internă dacă victima a căzut, a fost lovită puternic la trunchi, dacă a avut un accident
- NU dați lichide victimei dacă este inconștientă, are convulsii, dacă are lovituri la cap, dacă are o rană abdominală sau în caz de vomă
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Cereți asistență medicală de urgență
- Întindeți victima la orizontală
- Resuscitarea cardio-pulmonară, dacă este nevoie

- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel

### Acțiuni suplimentare



- Întoarceți capul victimei într-o parte pentru a evita înecarea cu secreții, sânge sau vomă

- Dacă victima are probleme respiratorii ridicați-i capul și umerii și mențineți căile respiratorii deschise
- Căutați și alte leziuni, ca de exemplu fracturi și tratați-le
- Dacă victima este direct pe sol puneți o pătură sub ea
- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima
- Dacă victima trebuie mișcată fiți foarte precaut și mențineți victima în poziție culcat

## **Hemoragia nazală**

### **Manifestări**

- Sângele curge din nas datorită unei lovituri, zgârieturi sau a unei infecții a căilor respiratorii superioare, inflamația mucoasei nazale

### **Avertisment**

- Atenție la eventualele cheaguri de sânge care pot astupa căile aeriene
- NU lăsați victima cu capul pe spate sau culcat și cu mâinile ridicate. Exista pericolul de înecare cu sânge
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Spuneți victimei să-și sufle nasul pentru a elimina mucusurile și eventualele cheaguri de sânge
- Așezați victima pe un scaun, cu capul aplecat și gura deschisă în așa fel încât eventualele cheaguri de sânge să nu astupe căile aeriene
- Apăsați nările timp de 10-15 minute, sub porțiunea osoasă, pentru a opri hemoragia. În acest timp victima va respira pe gură
- După 15 minute eliberați încet nasul
- Dacă hemoragia nu se oprește repetați cu comprimarea nasului încă 5-10 minute
- Asigurați-vă că pacientul nu înghite sânge
- Puneți pe nasul și fața victimei comprese cu apă rece sau chiar comprese cu gheață. Compresele reci ajută la o vasoconstrucție și grăbesc închiderea vaselor sparte
- Puteți pune în nări un tampon de vată. Atenție tamponul să fie suficient de mare pentru a nu rămâne înăuntru

- Cereți asistență medicală de urgență, dacă hemoragia continuă și după 30 min sau dacă bănuiți că nasul a fost rupt
- NU lăsați victima să-și sufle nasul câteva ore după încetarea hemoragiei
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel

## **Inconștiența**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Piele palidă, vineție și rece
- Piele umedă
- Lipsa răspunsului
- Indiferența

### **Avertisment**

- Cauzele care pot determina pierderea cunoștinței pot fi: infarctul, accidentul vascular cerebral, coma diabetică, șocul insulinic, șocul caloric, sufocare, șocul electric, lovitura la cap, hemoragie
- NU mișcați victima decât pentru manevre de resuscitare
- NU dați lichide și mâncare dacă victima este inconștientă, dacă are convulsii sau dacă are leziuni la cap și abdomen, dacă varsă
- NU pierdeți timp pentru îngrijirea leziunilor minore
- NU dați victimei alcool
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Așezați victima întinsă
- Mențineți căile aeriene libere
- Resuscitarea cardio-pulmonară, dacă este nevoie
- Lărgiți îmbrăcămintea prea strânsă, mai ales din jurul gâtului
- Puneți victima pe o parte (nu cu fața în jos), pentru a preveni înecarea cu secreții sau vomă
- Aveți grijă la mișcarea capului și a gâtului
- Dacă victima are probleme respiratorii ridicați-i capul și umerii și mențineți căile respiratorii deschise
- Cereți asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Așezați victima întinsă pe o pătură
- Dacă suspectați și alte leziuni cum ar fi fracturi sau hemoragii, luați măsuri
- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima

## Înecul

### Generalități:

- Înecul se poate încadra în aceeași categorie cu alcoolul, hipotermia, tentativa de suicid, trauma, criza de epilepsie și altele.
- Indiferent cărui fapt se datorează înecul, din punct de vedere fiziologic întâi se instalează stopul respirator, abia apoi apare stopul cardiac.
- Din punct de vedere al primului ajutor nu are importanță faptul ca înecul este în apa dulce sau în apă sărată.



### Manifestări

- Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:
- Înecul presupune asfixierea, cauzată de umplerea căilor respiratorii cu apă sau alt lichid
- Victima a stat sub apă mai mult timp
- Victima pare fără viață

### Avertisment

- Salvatorul trebuie să evite orice fel de risc în cazul în care NU știe să înoate sau în cazul în care NU deține echipamentul potrivit pentru intrarea în apa rece.
- Pentru acordarea primului ajutor, aveți la dispoziție maxim 4-5 minute.
- Dacă suspectați leziuni la cap sau gât aveți grijă cum mișcați victima (în astfel de situație, orice mișcare de răsucire sau de rotire a capului poate duce la paralizie sau moarte).
- NU lăsați victima singură

### Acțiune imediată

- Scoateți imediat victima din apă cu mare atenție. Apucați victima de sub braț și țineți-o cu fața în sus deasupra apei. Dacă victima se agață de tine și îți încurcă



mişcărilor, cea mai bună metodă este scufundarea sub apă pentru câteva secunde

- Mențineți căile aeriene libere
  - Îndepărtați imediat, din gura victimei, eventualele obiecte sau materiale străine cum ar fi alimente, proteze dentare sau orice alt corp străin care obstrucționează căile respiratorii. Acestea trebuie îndepărtate manual
  - Pentru a scoate apa din stomacul victimei, vârâți ambele mâini sub abdomenul acesteia și ridicați-o.
- 
- Așezați apoi victima pe o parte în așa fel încât să poată ieși apa înghițită
  - Faceți respirație gură-la-gură, dacă victima nu respiră
  - Faceți resuscitarea cardiacă (masaj cardiac extern), dacă victima nu are puls. Pentru verificarea pulsului palpați artera carotidă în zona antero-laterală a gâtului
  - Cereți asistență medicală de urgență, chiar dacă victima pare să-și fi revenit, pentru a se evita edemul pulmonar, insuficiența respiratorie, oprirea respirației sau a inimii

### **Acțiuni suplimentare**

- NU dați victimei mâncare sau apă.
- În cazul în care apa este rece, nu uitați să protejați victima împotriva hipotermiei. Acoperiți victima cu opătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile.
- NU supraîncălziți victima.
- Liniștiți și încurajați victima.
- Țineți victima întinsă, pentru un timp, deoarece aceasta poate fi confuză. Feriți victima de prezența mulțimii, pentru a nu a naștere unor sentimente de jenă.
- Stați cu victima până aceasta își revine.
- Orice pacient înecat este suspionat de existența leziunii de coloana cervicală, victima se pastrează în poziție orizontală, fără a începe manevrele de resuscitare înaintea scoaterii victimei din apă



## **Infarctul**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Durere puternică în zona pieptului, ca o gheară constantă și care durează câteva minute
- Durerea radiază spre brațul stâng, gât, abdomen
- Transpirație abundentă
- Greață și vărsături
- Senzație de sufocare
- Slăbiciune extremă
- Pielea este palidă
- Unghiile și buzele pot fi vinete
- Victima este speriată și neliniștită

### **Avertisment**

- NU întindeți victima la orizontală dacă aceasta este conștientă, pentru a nu îngreuna respirația
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Puneți victima într-o poziție cât mai confortabilă, șezând sau semișezând
- Lărgiți îmbrăcămintea prea strânsă, mai ales în zona gâtului
- Mențineți căile aeriene libere
- Dacă are medicația asupra ei ajutați-o să o administreze cât mai rapid
- Resuscitarea cardio-pulmonară, dacă este nevoie
- Cereți asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Liniștiți și încurajați victima

## **Înțepăturile de insecte** (albine, bondari, viespi, păianjeni)

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Durere vie
- Înroșirea locului înțepat
- Fierbințeală
- Umflătură
- Mâncărime
- Durere de cap
- Greață
- Vomă
- Febră
- Spaimă
- Șoc alergic (amețeală, transpirație, respirație greoaie)

### **Avertisment**

- NU strângeți acul cu unghia sau cu penseta. Acest lucru poate duce la împrăștierea masivă a veninului în organism
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Îndepărtați acul prin răzuire cu ajutorul unei lame de cuțit
- Spălați zona afectată cu apă și săpun
- Puneți pe zona înțepată comprese reci cu apă sau cu gheață pentru scăderea absorbției veninului în sânge
- Când înțepătura s-a produs în gură, limba sau gâtul se umflă și apar semne de asfixie, clătiți gura cu apă rece, în mod repetat sau țineți bucăți de gheață în gură
- Cereți asistență medicală de urgență dacă apare o reacție alergică la înțepătură

### **Acțiuni suplimentare**

- Asigurați confortul victimei
- Liniștiți și încurajați victima

## **Intoxicații alimentare**

(provocate de toxina botulinică din: conserve de pește, conserve de carne, pateuri etc.)

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Greață
- Vărsături
- Gură uscată
- Durere de cap
- Slăbiciune
- Amețeală
- Greutate în respirație
- Greutate în vorbire
- Greutate la înghițire
- Vedere înțetoșată sau dublă
- Constipație puternică

### **Avertisment**

- Semnele intoxicației botulinice apar în medie după 24-48 ore de la consumul alimentului contaminat cu microbi
- Gravitatea intoxicației depinde de cantitatea de aliment mâncat
- Intoxicația botulinică nu este însoțită de febră
- NU dați victimei alcool
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Provocați vărsătura dacă aceasta nu s-a produs deja. Aceasta se poate face prin atingerea fundului gâtului cu degetele
- Țineți victima cu fața în jos pentru a nu se îneca cu lichidele de vărsătură
- Spălați fața cu apă rece

- Așezați victima într-un loc liniștit
- Păstrați confortul termic
- Cereți asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Pentru a suplini pierderile de apă și minerale cauzate de vărsături dați lichide ca: apă, ceai, suc de mere, supă de carne, băuturi carbonatate (agitați înainte pentru a îndepărta surplusul de gaz) sau o soluție de “**apă și sare**” etc.
- Liniștiți și încurajați victima
- Evitați alimentația solidă
- Păstrați o probă de conservă în vederea analizelor de laborator

## **Intoxicația acută cu alcool etilic**

În această urgență, alcoolemia este de 0,15g% și este însoțită de starea de ebrietate

### **Manifestări:**

- Euforie
- Logoree
- Delir
- Halucinații
- Grețuri
- Vărsături
- Somnolență
- Apar semne ca:
  - Incoordonare motorie
  - Dizartrie
  - Ataxie
  - Facies vultuos
  - Miros de alcool al aerului expirat
  - Hiperemia conjunctivelor
  - Mioză urmată de midriază
  - Tahicardie
  - Hipotensiune arterială
  - Hipotermie
  - Hiporefectivitate
  - Incontinență de urină și fecale
  - Stupoare
  - Comă
  - Respirație stertuoasă

### **Tratamentul** trebuie să cuprindă:

- Spălătura gastrică cu bicarbonat de sodiu 3-5% în apă caldă, măsură care este eficientă în primele ore de la ingestie
- Inhalație de amoniac
- Se recomandă abținerea de la administrarea de sedative
- Sunt contraindicate morfina și psihoplegicele
- În caz de stop respirator: respirație artificială

## **Intoxicațiile cu ciuperci**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Dureri abdominale
- Diaree
- Vărsături
- Greață
- Agitație
- Neliniște
- Slăbiciune
- Transpirație rece
- Somnolență
- Pierderea conștienței
- Comă

### **Avertisment**

- Semnele intoxicației cu ciuperci apar până la 24 ore de la consumul lor și diferă în funcție de soiul ciupercilor consumate
- Gravitatea intoxicației depinde și de cantitatea de ciuperci mâncată
- NU dați victimei alcool
- NU lăsați victima singură
- Există ciuperci care provoacă intoxicații la scurt timp, în maxim 2 ore de la consumarea lor. Aceste intoxicații sunt mai ușoare deoarece se pot lua măsuri mai rapide pentru eliminarea toxinei din organism. Se provoacă vărsătura mai înainte ca toxina să treacă din tubul digestiv în organism
- Există ciuperci care provoacă intoxicații după un timp mai lung, maxim 24 de ore de la consumarea lor. Aceste intoxicații sunt mai grave deoarece toxina este deja absorbită în organism. Chiar dacă se provoacă vărsătura,

pentru eliminarea toxinelor, rezultatele sunt mai slabe. În astfel de situații se poate ajunge la pierderea cunoștinței urmată de comă

### **Acțiune imediată**

- Provocați vărsătura dacă aceasta nu s-a produs deja. Aceasta se poate face dacă se atinge fundul gâtului cu degetele sau dacă se bea apă caldă cu sare
- Puneți victima pe o parte (nu cu fața în jos) pentru a nu se îneca cu lichidele de vărsătură
- Spălați fața cu apă rece
- Dacă intoxicația apare după mai multe ore, chiar dacă se provoacă vărsătura pentru eliminarea toxinelor, rezultatele sunt mai slabe. În această situație încercați să faceți clisma pentru a grăbi scoaterea toxinelor din organism
- Așezați victima într-un loc liniștit
- Păstrați confortul termic
- Cereți asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Pentru a suplini pierderile de apă și minerale cauzate de vărsături și diaree dați lichide ca: apă, ceai, suc de mere, supă de carne, băuturi carbonatate (agitați înainte pentru a îndepărta surplusul de gaz) sau o soluție de “**apă și sare**” etc.
- Evitați alimentația solidă
- Liniștiți și încurajați victima
- Păstrați o probă din ciupercile mâncate în vederea analizelor de laborator



## Leșinul

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Pierderea temporară a cunoștinței fără dispariția pulsului
- Piele palidă sau roșie
- Piele umedă
- Greață
- Amețeală
- Indiferență
- Moliciune

### **Avertisment**

- Creierul nu primește suficient oxigen din diferite cauze: durere foarte mare, emoții puternice, hipoglicemie (cauzată de oboseală și nemâncare), șederea într-o încăpere unde aerul este închis, irespirabil, statul prea mult în picioare, statul la soare cu capul neacoperit etc.
- NU puneți pernă sub cap
- NU dați lichide și mâncare dacă victima este inconștientă, dacă are convulsii sau dacă are leziuni la cap și abdomen, dacă varsă
- NU aruncați cu apă pe fața victimei
- NU dați victimei alcool
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Așezați victima întinsă cu picioarele mai ridicate cu 15-30 cm mai sus decât corpul pentru ca sângele să circule mai bine spre creier
- Alegeți un loc bine aerisit și liniștit
- Mențineți căile aeriene libere
- Resuscitarea cardio-pulmonară, dacă este nevoie

- Lărgiți îmbrăcămintea prea strânsă, mai ales din jurul gâtului
- Puneți victima pe o parte (nu cu fața în jos), pentru a preveni înecarea cu secreții sau vomă
- Dacă victima are probleme respiratorii ridicați-i capul și umerii și mențineți căile respiratorii deschise
- Loviți ușor cu palma peste obrajii victimei
- Stropiți ușor fața victimei cu apă rece. Ștergeți fruntea și fața cu o compresă rece
- NU aruncați, nu turnați apă pe fața victimei
- Treceți-i pe sub nas oțet
- NU dați victimei să bea nimic până nu își revine
- Dacă victima își revine complet puteți să-i dați să bea apă minerală sau o soluție ușor salină (1 linguriță de sare la 1 litru de apă)
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- Cereți asistență medicală de urgență dacă:
  1. în maxim 5 minute victima nu-și revine din leșin
  2. victima este în vârstă (care ar fi putut suferi un infarct sau un accident vascular)
  3. știți că victima are diabet (ar putea fi vorba de comă diabetică)

### **Acțiuni suplimentare**

- Așezați victima întinsă pe o pătură
- Dacă suspectați și alte leziuni datorate căzăturii, luați măsuri
- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima

## **Leziuni ale capului**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Un cucui, o tăietură, o zgârietură, o vânătaie, o adâncitură la nivelul capului
- Confuzie, amețală sau inconștiență
- Dificultăți de vorbire, neliniște
- Sângerare din nas, urechi sau gură
- Scurgere de lichid amestecat cu sânge din nas sau din ureche
- Pielea feței palidă, roșie sau vânătă
- Durere de cap
- Vărsături
- Convulsii
- Dimensiune inegală a pupilelor
- Modificări de frecvență a pulsului

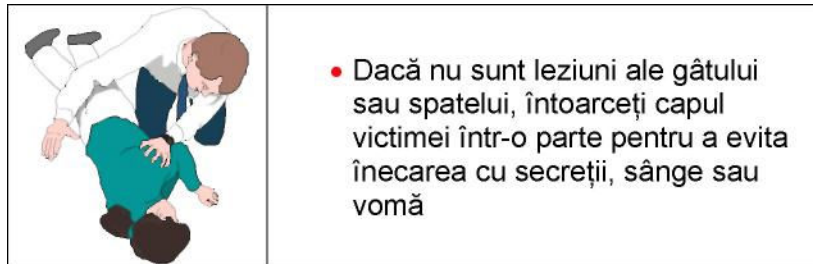
### **Avertisment**

- Orice persoană cu leziuni la nivelul capului poate avea și o leziune la nivelul gâtului
- Toate leziunile la nivelul capului trebuie tratate cu multă seriozitate deoarece pot avea ca rezultat leziuni ale creierului sau măduvei spinării, paralizie
- Dacă victima trebuie mutată de pe loc, mișcați-o cu multă precauție
- NU încercați să îndepărtați nici un fel de corp străin înfipt adânc în cap, deoarece acesta se poate rupe în interiorul rănii sau îndepărtarea lui poate declanșa o hemoragie gravă
- NU umblați la rănilor deschise care sângerează cu mâinile murdare, nespălate
- NU aplicați pe rană unguente, diverse medicamente sau alte remedii casnice

- NU pierdeți timp pentru îngrijirea leziunilor minore
- NU dați lichide dacă victima este inconștientă, dacă are convulsii
- NU dați victimei alcool
- NU lăsați victima singură

### Acțiune imediată

- Îndepărtați victima de sursa care a provocat leziunea sau invers cu multă precauție
- Mențineți căile aeriene libere
- Resuscitarea cardio-pulmonară, dacă este nevoie



- Dacă victima are hemoragie la nivelul capului, urechii, nasului sau gurii luați măsuri pentru oprirea hemoragiei. Aplicați cu blândețe o compresă sterilă sau un tampon curat pe zona cu hemoragie și bandajați-o pentru a opri sângerarea
- Dacă victima are ochiul învinețit aplicați comprese reci
- Dacă în urma unei loviri la cap a fost smuls unul sau mai mulți dinți, tratați sângerarea ca mai sus
- Împachetați dintele smuls într-un material steril, umed și rece sau puneți dintele în lapte dulce integral (nu în lapte degresat) sau în apă ușor sărată pentru a menține dintele viu
- NU puneți dintele în apă de la robinet, deoarece mineralele din apă îi pot fi dăunătoare

- NU dați nimic victimei să înghită
- Dacă la nivelul capului există o tăietură, zgârietură sau julitură care sângerează opriți hemoragia
- Când sângerarea s-a oprit spălați rana cu apă și săpun pentru a îndepărta murdăria și a preveni infectarea rănii
- Clătiți rana cu jet de apă
- Îndepărtați cu grijă eventualele corpuri străine înfipite ușor în cap cu ajutorul unei pense sterile
- Dacă marginile rănii sunt depărtate, apropiați ușor marginile și aplicați un bandaj sub formă de fluture
- NU îndepărtați corpurile străine înfipite adânc în cap
- Asigurați-vă că victima nu-și pierde cunoștința, prin trezirea ei dacă are tendința să doarmă
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- Cereți asistență medicală de urgență
- Dacă nu aveți acces la asistență medicală de urgență iar în dreptul rănii au apărut semne de infecție ca: înroșire, sensibilitate crescută în zona rănii, puroi sau febră, aplicați comprese umede călduțe peste rană până se consultă medicul

### **Acțiuni suplimentare**

- Dacă victima este direct pe sol puneți o pătură sub ea
- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima
- Dacă apar convulsii îndepărtați victima de zonele periculoase (scări, uși de sticlă etc.) și asigurați-vă că victima nu se poate lovi
- NU interveniți asupra convulsiilor deoarece contracțiile musculare pot determina fracturi
- NU așezați între dinții victimei, pe perioada convulsiilor, obiecte ca lingură, creion etc.

- În timpul convulsiilor nu turnați lichide în gură și nu aruncați cu apă pe fața victimei
- Verificați dacă victima nu are și alte leziuni ca fracturi și luați măsuri
- Dacă victima trebuie transportată la spital de altcineva decât personal calificat, transportați-o întinsă cu fața în sus sau într-o parte în caz că există pericolul unei vărsături
- Folosiți un suport rigid precum o ușă, o scândură, o tăblie de masă de care victima poate fi legată
- Mutați întregul corp ca pe un tot imobil. Prindeți împreună cu alte persoane simultan de hainele victimei timp în care aveți grijă să sprijiniți capul
- Sprijiniți apoi capul cu perne, prosoape rulate, pături, haine, sacoșe sau alte materiale potrivite în așa fel încât să prevină mișcarea capului dintr-o parte în alta
- Notați lungimea intervalului de inconștiență
- Notați orice vi se pare bizar, legat de starea și comportamentul victimei, pentru a putea transmite aceste informații personalului medical calificat
- Conduceți cu grijă pentru a preîntâmpina mișcarea victimei și apariția altor leziuni

## **Leziuni ale coloanei vertebrale**

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Durere puternică la atingere sau la mișcare

### **Avertisment**

- Victima va fi mișcată cu multă prudență
- Este de preferat să fie transportată la spital în aceeași poziție în care a fost găsită
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Puneți victima la orizontală
- Resuscitarea cardio-pulmonară, dacă este nevoie
- Manevrați victima cu grijă deoarece mișcările bruște agravează leziunile
- Pregătiți un suport rigid și capitonat cu o pătură sau orice material aveți la îndemână
- Improvizați suportul dintr-o scândură, ușă, tabla unei mese, orice material rigid etc.
- Strecurați sub suport fâșii de material cu care veți imobiliza apoi victima de suport
- Înainte de a așeza victima pe suport cereți ajutorul mai multor persoane. Prindeți victima de haine, toți odată, și faceți să alunece ușor pe suport. Mutați tot corpul odata cu mare grijă
- În acest timp unul dintre ajutoare trebuie să mențină capul victimei în așa fel încât să rămână în aceeași poziție cu restul corpului
- Dacă victima este întinsă pe spate așezați ceva moale (prosop, pernă etc.) în scobitura spatelui

- Așezați pe părțile laterale ale capului și corpului haine, pături, prosoape orice materiale moi, pentru a evita mișcarea capului sau a corpului
- Legați victima de suport cu fâșiile de material gata pregătite
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- Cereți asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima
- În cazul unor răniri foarte grave nu dați victimei să bea sau să mănânce. Stomacul trebuie să fie gol pentru cazul în care este necesară intervenția chirurgicală



## Leziuni ale gâtului



### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Gât țeapăn
- Un cucui, o tăietură, o vânătaie, o adâncitură la nivelul capului
- Victima nu se poate mișca
- Victima nu-și poate mișca mâinile, degetele, picioarele sau degetele de la picioare
- Victima are senzații de amorțeli sau furnicături în mâini sau picioare
- Confuzie, amețală sau inconștiență
- Dificultăți de vorbire, neliniște
- Durere de cap
- Durere de spate

### **Avertisment**

- Orice persoană cu leziuni la nivelul gâtului poate avea și o leziune la nivelul capului
- Toate leziunile la nivelul gâtului trebuie tratate cu multă seriozitate deoarece pot avea ca rezultat leziuni ale măduvei spinării, paralizie
- NU mișcați victima cu leziuni la nivelul gâtului în absența unui personal medical calificat, cu excepția cazului în care victima se află în pericol de moarte (explozie, incendiu, prăbușiri de clădiri etc)

- Dacă victima trebuie mutată de pe loc, mișcați-o cu multă precauție
- Orice mișcare a capului în orice direcție poate duce la paralizie totală sau moarte
- NU încercați să îndepărtați niciun fel de corp străin înfipt adânc în gât, deoarece acesta se poate rupe în interiorul rănii sau îndepărtarea lui poate declanșa o hemoragie gravă
- NU umblați la rănilor deschise care sângerează cu mâinile murdare, nespălate
- NU aplicați pe rană unguente, diverse medicamente sau alte remedii casnice
- NU pierdeți timp pentru îngrijirea leziunilor minore
- NU dați lichide dacă victima este inconștientă
- NU dați victimei alcool
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Dacă victima este în pericol de moarte (explozie, incendiu, prăbușiri de clădiri etc), îndepărtați victima de sursa care a provocat leziunea sau invers cu multă precauție
- Imobilizați gâtul cu un prosop rulat, o haină, un ziar sau orice alt obiect ce poate avea forma unei perne groase de 10 cm, pe care îl strângeți lejer în jurul gâtului
- Păstrați poziția inițială a capului
- Aveți grijă să nu strângeți prea tare pentru a nu stânjeni respirația victimei
- Mențineți căile aeriene libere
- Resuscitarea cardio-pulmonară, dacă este nevoie
- Dacă victima are hemoragie la nivelul capului, urechii, nasului sau gurii luați măsuri pentru oprirea hemoragiei. Aplicați cu blândețe o compresă sterilă sau un tampon curat pe zona cu hemoragie și bandajați pentru a opri sângerarea

- NU dați nimic victimei să înghită
- Dacă la nivelul gâtului există o tăietură, zgârietură sau julitură care sângerează opriți hemoragia
- Când sângerarea s-a oprit spălați rana cu apă și săpun pentru a îndepărta murdăria și a preveni infectarea răni
- Clătiți rana cu jet de apă
- Îndepărtați cu grijă eventualele corpuri străine înfipte ușor în gât cu ajutorul unei pense sterile
- Dacă marginile răni sunt depărtate, apropiați ușor marginile și aplicați un bandaj sub formă de fluture
- NU îndepărtați corpurile străine înfipte adânc în gât
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- Pentru a preîntâmpina orice mișcare a capului sau a gâtului, puneți pături, haine, prosoape rulate, sacoșe sau orice alt obiect potrivit de o parte și alta a victimei la nivelul capului, gâtului și umerilor
- Cereți asistență medicală de urgență
- Dacă nu aveți acces la asistență medicală de urgență iar în dreptul răni au apărut semne de infecție ca: înroșire, sensibilitate crescută în zona răni, puroi sau febră, aplicați comprese umede călduțe peste rană până se consultă medicul

### **Acțiuni suplimentare**

- Verificați dacă victima nu are și alte leziuni ca fracturi și luați măsuri
- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima
- Dacă victima trebuie transportată la spital de altcineva decât personal calificat, transportați-o întinsă cu fața în sus sau într-o parte în caz că există pericol de vărsături

- Folosiți un suport rigid precum o ușă, o scândură, o tăblie de masă de care victima poate fi legată
- Mutați întregul corp ca pe un tot imobil. Prindeți împreună cu alte persoane simultan de hainele victimei timp în care aveți grijă să sprijiniți capul
- Sprijiniți apoi capul cu perne, prosoape rulate, pături, haine, sacoșe sau alte materiale potrivite în așa fel încât să prevină mișcarea capului dintr-o parte în alta
- Dacă este posibil, legați corpul victimei de suport
- Notați orice vi se pare bizar, legat de starea și comportamentul victimei, pentru a putea transmite aceste informații personalului medical calificat
- Conduceți cu grijă pentru a preîntâmpina mișcarea victimei și apariția altor leziuni

## **Luxația** (capătul unui os este deplasat din articulația sa)

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Se produc ca urmare a călcării greșite, a răsucirii piciorului sau mâinii
- Articulația este deosebit de sensibilă
- Durere puternică la atingere sau la mișcare
- Articulația se umflă și se deformează
- Zona afectată capătă o culoare roșie, vineție și fierbinte

### **Avertisment**

- NU încercați să așezați osul la loc, deoarece mișcarea articulației poate produce complicații

### **Acțiune imediată**

- Dacă luxația este la picior, scoateți încălțăminta
- Așezați victima într-o poziție comodă pentru ea
- Imobilizați zona afectată pentru a nu se putea mișca din poziția sa
- Imobilizați zona afectată cu ajutorul unor atele, improvizate din scânduri, bețe drepte, vâsle, reviste, pături etc. în poziția în care a fost găsită. Atelele, care trebuie să fie suficient de lungi, se pun dedesubtul zonei afectate. Ele se fixează cu fașe, frânghii, centuri, pânză etc. Acest lucru micșorează durerea și previne agravarea fracturilor
- NU puneți atelele direct pe pielea victimei
- NU legați atelele prea tare, pentru a nu îngreuna circulația sângelui
- Dacă nu simțiți pulsul sub nivelul legăturilor atunci lărgiți-le

- Dacă luxația este la mână încercați să susțineți mâna cu o pânză, batic, fular etc. legate în jurul gâtului
- Manevrați victima cu grijă deoarece mișcările bruște agravează leziunile
- Cereți asistență medicală de urgență de preferat la cel mai apropiat spital
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel

### **Acțiuni suplimentare**

- Dacă victima este direct pe sol puneți o pătură sub ea
- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima

## **Mușcături de animale** (pisici, câini, rozătoare, vulpi, lupi etc.)

### **Avertisment**

- Identificați animalul. Încercați să vă amintiți caracteristicile fizice și acțiunile lui
- Prindeți animalul în vederea unei examinări de specialitate pentru excluderea infecției rabice (turbarea). Păstrați-l într-o cușcă sau în lanț. Nu omorâți animalul. Dacă este deja mort, nu aruncați cadavrul lui
- Medicul veterinar va elibera un certificat de sănătate al animalului
- Dacă acest lucru nu este posibil, este obligatoriu tratamentul antirabic pentru a se evita riscul unui posibil deces (odată ce boala s-a declanșat decesul este inevitabil)
- Deoarece mușcăturile de animale pot determina infecții și cu alți microbi se va face și un vaccin antitetanos, tot numai la indicația medicului specialist
- Atenție la mușcăturile de pisici care sunt foarte periculoase în cazul femeilor gravide. În urma unor astfel de mușcături se pot naște copii cu grave malformații congenitale
- NU aplicați vată, ulei, unt sau alte grăsimi pe mușcătură
- NU aplicați medicamente
- NU aplicați remedii din gospodărie
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Spălați rana cu apă și săpun
- O buna toaletă a plăgii este măsura cea mai indicată de profilaxie a rabiei
- Pansați cu un bandaj steril sau o pânză curată și uscată

- Solicitați asistență medicală de urgență sau deplasați-vă până la cel mai apropiat spital, deoarece în cazul infecției rabice boala se declanșează la om în maxim 72 ore și odată ce boala s-a declanșat decesul este inevitabil
- Medicul specialist va decide dacă este necesar vaccinul antirabic

### **Acțiuni suplimentare**

- Asigurați confortul victimei
- Liniștiți și încurajați victima



## **Rănirea** (rană deschisă, tăietură)

### **Avertisment**

- NU umblați pe rana sângerândă cu mâinile murdare, pentru prevenirea infecției
- Înainte de-a umbla la rană spălați-vă pe mâini cu apă și săpun
- NU aplicați vată direct pe rană
- NU aplicați medicamente
- NU aplicați remedii din gospodărie
- NU dați lichide victimei dacă este inconștientă, are convulsii, dacă are lovituri la cap, dacă are o rană abdominală, o rană la nivelul toracelui sau în caz de vomă
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Culcați victima la orizontală
- NU mișcați eventualele obiecte rămase în rană. Acest lucru poate declanșa o complicație sau o hemoragie masivă ce pune viața victimei în pericol
- Curățați rana de praf, pământ, resturi materiale și spălați cu multă apă și săpun
- Aplicați o compresă sterilă mai groasă (tifon steril, batistă, prosop, pânză, folie de aluminiu etc.) direct pe întreaga rană și apăsați cu podul palmei pentru a închide rana
- Dacă este tăiată sau ruptă o arteră, sângele țâșnește și este roșu deschis. Această hemoragie arterială este deosebit de periculoasă. Apăsați moderat pe locul lezat, folosind o compresă sterilă (nu apăsați prea puternic pentru a nu accentua hemoragia și a nu provoca

eventual leziuni nervoase prin compresie). Dacă leziunea este la braț sau picior, aplicați un garou deasupra, între leziune și inimă și pansați leziunea

- Dacă este tăiată sau ruptă o venă, sângele curge lent și este închis la culoare. Apăsați moderat pe locul lezat, folosind o compresă sterilă (nu apăsați prea puternic pentru a nu accentua hemoragia și a nu provoca eventual leziuni nervoase prin compresie). Dacă leziunea este la braț sau picior, aplicați un garou sub leziune și pansați leziunea
- Dacă compresa se îmbibă cu sânge, nu o îndepărtați, ci puneți altă compresă peste prima și continuați să apăsați cu presiune
- Dacă se formează cheag de sânge nu-l îndepărtați
- Aplicați apoi un bandaj de tifon, pânză, cravată, fular etc., suficient de strâns pentru a menține compresa pe loc
- Apăsați continuu în timp ce strângeți bandajul în jurul rănii și faceți nodul deasupra compresei
- Atenție să nu opriți circulația sângelui datorită unui bandaj prea strâns
- Este obligatoriu să simțiți pulsul sub nivelul bandajului, pe o arteră (artera duce sângele de la inimă spre extremități)
- Mențineți partea rănită (mâna, piciorul) deasupra nivelului inimii, pentru a reduce fluxul sanguin. Sprijiniți (mâna, piciorul) pe o pernă sau un prosop rulat sau orice material aveți la îndemână
- Dacă rana este la abdomen trebuie să ajutați victima să-și relaxeze mușchii abdominali. Pentru acest lucru îndoiiți picioarele victimei la nivelul genunchilor și puneți-i sub genunchi o pătură rulată, îmbrăcăminte, o perna etc.
- Dacă leziunea se află într-o regiune a corpului în care nu puteți apăsa cu degetul, spre exemplu în axilă sau în regiunea inghinală, apăsați pe leziune cu un material, tifon, batistă făcută ghem și fixată cu o fașă

- Mențineți căile aeriene libere și efectuați măsuri de resuscitare respiratorie, dacă este cazul
- Încleziți victima pentru a împiedica pierderea de căldură
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel
- Dacă rănirea este superficială procedați la curățarea, dezinfectarea și pansarea rănii
- Cereți asistență medicală de urgență în cazul rănirii profunde

### **Cum se aplică garoul:**

- Folosiți o bucată de pânză, o cravată, un cordon, o centură, o eșarfă, o bandă de elastic, o bandă de cauciuc sau un material lat cam de 5 cm
- Așezați garoul (în hemoragia arterială) imediat deasupra locului de unde iese sângele, între leziune și inimă, fără a atinge rana
- Așezați garoul (în hemoragia venoasă) imediat sub locul de unde iese sângele, fără a atinge rana
- Înfășurați de două ori
- Legați cu jumătate de nod (pentru a putea desface garoul cu mai multă ușurință)
- Puneți un rulou de fașă, un creion, un băț sau orice obiect mai dur și drept, peste jumătatea de nod
- Faceți apoi două noduri peste rulou sau creion etc.
- Pentru a strânge garoul, răsuciți creionul până când sângerarea se oprește
- Asigurați creionul înodând capetele garoului sau folosiți o altă bucată de pânză
- După ce ați aplicat garoul nu-l mai lărgiți și nici nu-l mișcați
- Atașați un bilet cu ora la care ați pus garoul

- Dacă, totuși, a trecut mai mult de 20 minute de la aplicarea garoului, atunci garoul se poate slăbi din când în când, pentru a nu provoca alte leziuni ireversibile, cum ar fi cangrena
- NU acoperiți garoul

### **Acțiuni suplimentare**

- Dacă victima este direct pe sol puneți o pătură sub ea
- Dacă victima are probleme respiratorii ridicați-i capul și umerii și mențineți căile respiratorii deschise
- Acoperiți victima cu o pătură, haină etc. pentru menținerea unei temperaturi confortabile
- NU supraîncălziți victima
- În cazul unor răniri foarte grave nu dați victimei să bea sau să mănânce. Stomacul trebuie să fie gol pentru cazul în care este necesară intervenția chirurgicală

## **Rănirea prin înțepare**

### **Avertisment**

- O astfel de rană se produce prin înțepare cu așchie mare, cuțit, ciob de sticlă etc. Este de obicei adâncă, îngustă și însoțită de sângerare mai slabă și cu risc mai mare de infecție
- NU umblați pe rana sângerândă cu mâinile murdare, pentru prevenirea infecției
- Înainte de-a umbla la rană spălați-vă pe mâini cu apă și săpun
- NU aplicați vată direct pe rană
- NU aplicați medicamente
- NU aplicați remedii din gospodărie
- NU dați lichide victimei dacă este inconștientă
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Scoateți cu grijă obiectele din rană și cautați să aflați dacă a mai rămas ceva rupt în interiorul ei
- NU mișcați eventualele obiecte rămase sau rupte în rană și care sunt înfipte adânc. Acest lucru poate declanșa o complicație sau o hemoragie mai gravă, ceea ce pune viața victimei în pericol
- Dacă rana este minoră încercați să scoateți obiectele care nu au pătruns prea adânc. Folosiți o pensetă sterilizată în flacără sau apă fiartă
- Presați ușor marginile răni pentru a ajuta la spălarea ei prin sângerare. Aveți grijă să nu presați atât de tare încât să provocați leziuni suplimentare în jurul răni
- Curățați rana de murdărie și spălați cu multă apă și săpun

- Aplicați o compresă sterilă (tifon steril, batistă, pânză, folie de aluminiu etc.) direct pe întreaga rană
- Aplicați apoi un bandaj de tifon, pânză etc., suficient de strâns pentru a menține compresa pe loc
- Mențineți partea rănită (mâna, piciorul) deasupra nivelului inimii, pentru a reduce fluxul sanguin. Sprijiniți (mâna, piciorul) pe o pernă sau un prosop rulat sau orice material aveți la îndemână
- Cereți asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel

## **Răul de mișcare** (de mare, de avion, de automobil)

**Manifestările** care apar în această urgență medicală sunt:

- Față palidă
- Transpirații
- Salivație
- Grețuri
- Vărsături

**Acțiunea imediată** constă în:

- Înclinarea scaunului cât mai la spate
- Trebuie să-ți fixezi și să-ți apeși capul pe pernă sau pe spetează
- Să închizi ochii sau să fixezi un obiect cu privirea

## Sughițul

Poate să fie o stare de urgență, dar poate fi și manifestarea unei boli care necesită terapie de urgență

Are ca origine următoarele posibilități:

- 1) sughiț de origine periferică
  - Compresiuni cervicale
  - Boli cardiovasculare
  - Boli pleuropulmonare si mediastinale
  - Boli digestive
  - Interventii chirurgicale
  
- 2) sughiț de origine centrală
  - Infecții si inflamații
  - Boli vasculare
  - Hipertensiune intercraniană
  - Intoxicații
  - Sughiț psihogen

### **Acțiune imediată:**

Se încearcă următoarele procedee simple:

- Distragerea atenției bolnavului
- Producerea unor stimuli dureroși sau neplăcuți (sperietură, lovitură neașteptată)
- Reținerea prelungită a respirației
- Sugerea unei bucăți de gheață
- Gargara prelungită
- Compresiunea globurilor oculare
- Iritarea mucoasei nazale (cu provocare de strănut)
- Iritarea faringelui cu provocarea vărsăturilor)
- Masajul cefei

Dacă sughițul nu cedează trebuie recurs la tratamentul medicamentos, iar tratamentul bolii de bază este cel mai important în acest caz.



## **Șocul anafilactic**

(provocat de intoxicații alimentare, medicamente sau înțepături de insecte ca: albine, bondari, viespi)

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Umflarea masivă a locului înțepat
- Umflarea limbii
- Mâncărime intensă
- Urticarie
- Durere de cap
- Greață
- Vomă
- Febră
- Spaimă
- Șoc alergic (amețeală, transpirație, respirație dificilă)
- Inconștiență

### **Avertisment**

- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

Dacă șocul anafilactic apare din cauza unei înțepături de insectă acționați astfel:

- Îndepărtați acul prin răzuire cu ajutorul unei lame de cuțit
- Spălați zona afectată cu apă și săpun
- Puneți pe zona înțepată comprese reci cu apă sau cu gheață pentru scăderea absorbției veninului în sânge
- Când înțepătura s-a produs în gură, limba sau gâtul se umflă și apar semne de asfixie, clătiți gura cu apă rece, în mod repetat sau țineți bucăți de gheață în gură sau un metal rece (lingură, cuțit etc.)
- Dacă înțepătura s-a produs la mână sau picior puneți un garou (din cauciuc, pânză, cordon, curea, fașă, șnur,

cravată etc.) pentru a împiedica împrăștierea rapidă a veninului în organism

- Garoul se pune deasupra înțepăturii, nu prea strâns pentru a nu opri circulația sângelui
- Așezați victima într-un loc liniștit
- Păstrați confortul termic
- Cereți asistență medicală de urgență

Dacă șocul anafilactic apare în urma administrării unor medicamente sau a unor alimente acționați astfel:

- Încercați să provocați vărsătura, dacă aceasta nu s-a produs deja. Aceasta se poate face prin atingerea fundului gâtului cu degetele
- Puneți victima pe o parte (nu fața în jos) pentru a nu se îneca cu lichidele de vărsătura
- Spălați fața cu apă rece
- Dacă apar umflături puneți comprese cu apă rece sau gheață
- Așezați victima într-un loc liniștit
- Păstrați confortul termic
- Cereți asistență medicală de urgență

#### **Acțiuni suplimentare**

- Asigurați confortul victimei
- Liniștiți și încurajați victima

## **Toxinfectii alimentare**

(provocate de alimente alterate: carne tocată, pește, paste din carne, maioneză, ouă etc.)

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Crampe abdominale
- Diaree
- Durere de cap
- Febră
- Frisoane
- Greață
- Vărsături
- Slăbiciune

### **Avertisment**

- Semnele toxinfecției alimentare apar de obicei brusc, la 2-6 ore de la consumul alimentului alterat
- Gravitatea intoxicației depinde de cantitatea de aliment mâncat
- NU dați victimei alcool
- NU lăsați victima singură

### **Acțiune imediată**

- Provocați vărsătura dacă aceasta nu s-a produs deja. Aceasta se poate face prin atingerea fundului gâtului cu degetele
- Puneți victima pe o parte (nu fața în jos) pentru a nu se îneca cu lichidele de vărsătura
- Spălați fața cu apă rece
- Așezați victima într-un loc liniștit
- Păstrați confortul termic
- Cereți asistență medicală de urgență

### **Acțiuni suplimentare**

- Pentru a suplini pierderile de apă și minerale cauzate de vărsături și diaree dați lichide ca: apă, ceai, suc de mere, supă de carne, băuturi carbonatate (agitați înainte pentru a îndepărta surplusul de gaz) sau o soluție de “**apă și sare**” etc.
- Evitați alimentația solidă
- Liniștiți și încurajați victima
- Păstrați o probă din alimentele alterate în vederea analizelor de laborator

## Vărsătura

### Manifestări

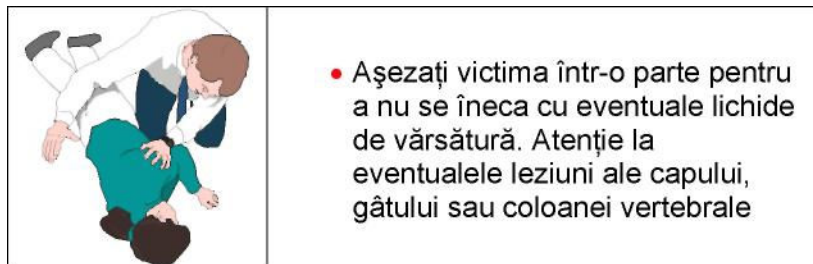
Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Este caracteristică în viroze, în alimentație excesivă, în consumul excesiv de alcool, în șocul caloric, șocul traumatic, în toxinfecții alimentare
- Oboseală (datorită pierderii de potasiu)
- Amețeală
- Crampe abdominale
- Transpirații abundente
- Greață

### Avertisment

- Orice vărsătură care durează mai mult de 1-2 zile pentru adulți sau 1-2 ore pentru copii necesită consult medical
- Apare deshidratarea (pierderea de lichide din corp)
- Apare dezechilibrul substanțelor chimice din corp (pierderea de săruri)

### Acțiune imediată



- Înlocuiți lichidele pierdute prin administrarea de băuturi în înghițituri mici, ceaiuri, supe, sucuri
- Evitați alimentele solide, după oprirea vărsăturii

- Treceți treptat la o dietă obișnuită
- Se vor evita alimentele ce pot constitui un sensibilizator alergic (concentrate de zeamă de carne, ciocolată, brânzeturi fermentate, bere, vin roșu)
- Se recomandă consumul de vegetale, fructe, cereale, tărâțe, pentru asigurarea tranzitului intestinal și evitarea constipației (în special la femei, în perioadele ce preced menstrele sau pe durata acestora)
- Se va renunța la alcool, tutun și cafea
- Dacă vărsătura este cauzată de alimentație excesivă, consum de băuturi alcoolice sau stres emoțional nu este nevoie de asistență medicală de urgență, deoarece în astfel de situații vărsătura nu durează prea mult
- Cereți asistență medicală de urgență dacă:
  1. vărsăturile sunt însoțite de durere abdominală intensă
  2. vărsăturile apar în urma unor traumatisme craniene
  3. vărsătura conține sânge cu aspect de zaț de cafea

### **Acțiuni suplimentare**

- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Blândețea și înțelegerea joacă un rol deosebit în tratarea victimelor cu leziuni de orice fel

## **Vezicule** (bășicuțe cu lichid)

### **Manifestări**

Pot fi prezente una sau mai multe manifestări:

- Piele înroșită
- Umflătură locală
- Piele cu bășicuțe
- Durere, usturime

### **Avertisment**

- NU spargeți bășicuțele numai în caz că nu puteți solicita asistență medicală de urgență
- NU aplicați vată, ulei, unt sau alte grăsimi pe zona afectată
- NU umblați la rănilor deschise care sângerează cu mâinile murdare, nespălate
- NU aplicați pe rană unguente, diverse medicamente sau alte remedii casnice

### **Acțiune imediată**

- Bășicuțele mici nesparte trebuie doar pansate cu tifon steril. Pielea va resorbi lichidul și se va vindeca de la sine
- Dacă bășicuțele sunt sparte, spălați cu apă și săpun și acoperiți zona afectată cu bandaj steril
- Dacă vezicula este mare și expusă la loviri în timpul zilei, cereți asistență medicală
- Dacă nu aveți posibilitatea de a solicita asistență medicală, spălați zona cu apă și săpun, înțepați vezicula cu un ac sterilizat prin flacăra, în zona cea mai de jos, apoi presați ușor pentru a forța lichidul să iasă
- Acoperiți zona cu un bandaj steril

### **Acțiuni suplimentare**

- Urmăriți eventualele semne de infecție cum ar fi înroșire sau puroi
- În astfel de situații solicitați asistență medicală imediată



## ANEXE

### Resuscitarea cardio-pulmonară

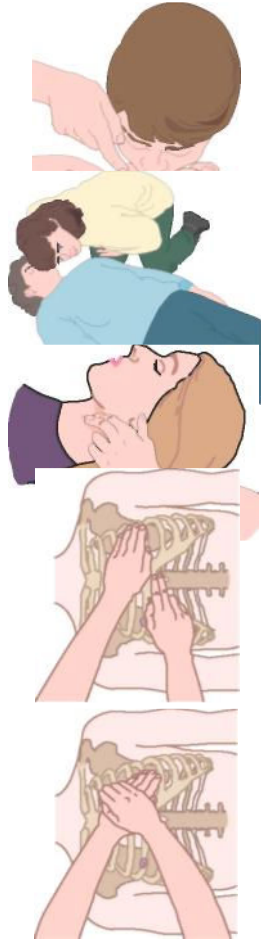
**RESUSCITAREA CARDIO-PULMONARĂ** este o tehnică de bază în acordarea primului ajutor în caz de urgență medicală și presupune:

1. menținerea deschisă a unei căi respiratorii
2. reluarea mișcărilor respiratorii (prin **respirație gură-la-gură**)
3. reluarea circulației sângelui (prin **compresiuni asupra toracelui**), dacă nu există puls





Procedați astfel:

- Curățați cavitatea bucală
- Înclinați capul pe spate
- Faceți respirație gură-la-gură





- La copil faceți respirație gură-la-gură-și-nas
- Ascultați dacă aerul iese din căile respiratorii
- Căutați pulsul la gât
- Localizați poziția corectă a mâinilor în vederea masajului cardiac

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Efectuați ritmic masajul cardiac cu mâinile încrucișate</li></ul>
	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Masajul cardiac la sugar</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Întoarceți victima într-o parte în caz de vomă</li></ul>

**Avertisment**

- Faceți respirație gură-la-nas, dacă victima are o leziune la nivelul gurii
- Faceți respirație gură-la-gură-și-nas dacă victima este un copil
- Folosiți mai puțin aer pentru un copil

- Dacă apare voma în timpul resuscitării întoarceți victima pe o parte, curățați gura victimei și continuați resuscitarea
- Faceți alternativ manevrele de resuscitare respiratorie cu manevrele de restabilire a circulației sângelui dacă este necesar
- NU faceți mișcări dezordonate pe pieptul victimei
- NU vă sprijiniți cu degetele pe pieptul victimei, numai cu podul palmei
- Aveți mare grijă să nu vă aluneca mâinile de pe pieptul victimei pentru a nu provoca și alte leziuni

### **Respiratia gură-la-gură**

- Puneți victima pe un plan dur. Curățați cavitatea bucală și căile respiratorii de materiale străine sau secreții
- Înclinați capul victimei pe spate. Țineți o mână pe fruntea victimei și cealaltă mână sub bărbie
- Strângeți nările victimei cu o mână și cu cealaltă susțineți bărbia
- Inspirați adânc cu gura larg deschisă
- Puneți gura deschisă cu buzele etanș peste gura victimei
- Expirați de două ori rapid
- După fiecare expirație ridicați-vă, inspirați adânc și repetați manevra de respirație
- Urmăriți dacă toracele victimei se ridică
- Ascultați dacă aerul iese din gura victimei sau din nas
- Continuați până victima începe să respire normal
- Opriți-vă dacă toracele este destins
- Căutați pulsul la gât. Dacă există puls dar nu există respirație continuați manevra de respirație gură-la-gură
- Dacă nu există puls începeți masajul cardiac prin compresiuni asupra toracelui. Faceți această manevră ritmic, trei comprimări urmate de o respirație gură-la-gură

### Compresiuni asupra toracelui

- Asigurați-vă că victima este întinsă pe un plan tare fără denivelari
- Capul trebuie să fie la același nivel cu corpul sau chiar puțin mai jos pentru a preveni scăderea cantității de sânge ce ajunge la creier
- Puneți picioarele puțin mai sus pentru a ajuta sângele să se întoarcă la inimă
- Îngenunchiați lângă pieptul victimei în așa fel încât umerii dvs. să fie deasupra pieptului victimei
- Puneți podul palmei pe sternul victimei și cealaltă mână deasupra ei. Eventual împlețiți-vă degetele și folosiți doar podul palmei
- Țineți brațele întinse cu coatele fixate și împingeți (comprimați) rapid și energic cutia toracică numai cu podul palmei. Comprimările ajută împingerea sângelui din inimă spre restul corpului
- După fiecare comprimare lăsați cutia toracică să se destindă dar nu ridicați mâinile de pe pieptul victimei. Destinderea cutiei toracice ajută la trimiterea sângelui spre inimă
- Faceți această manevră ritmic, trei comprimări urmate de o respirație gură-la-gură



## Manevra Heimlich

### Manevra Heimlich când victima stă în picioare



- Așezați-vă la spatele victimei cu brațele în jurul taliei sale
- Puneți pumnul cu degetul mare pe abdomenul victimei, mai sus de ombilic și mai jos de coaste și stern
- Prindeți-vă pumnul cu cealaltă mână și faceți 4-10 mișcări de împingere în sus, repede și cu forță
- NU strângeți coastele, folosiți numai pumnul împins în abdomen

### Manevra Heimlich când victima este întinsă pe jos



- Întoarceți-o cu fața în sus
- Puneți-vă deasupra victimei

- Așezați podul palmei pe abdomenul victimei, deasupra ombilicului și mai jos de coaste și stern
- Puneți cealaltă mână deasupra primei pentru a avea mai multă forță
- Țineți coatele întinse și împingeți de 4-10 ori puternic și rapid în jos și către cap
- Urmăriți dacă obiectul apare în gâtul sau gura victimei
- Folosiți-vă degetele pentru a scoate obiectul

### Manevra Heimlich la sugar



- Întindeți sugarul cu fața în jos în lungul antebrațului
- Susțineți capul fixând bine bărbia
- Sprijiniți-vă antebrațul de coapsă
- Dați 4 lovituri pe spate, între omoplații sugarului
- Dacă manevra nu dă rezultate:
  1. Întoarceți sugarul cu fața în sus
  2. Faceți 4 compresii rapide pe torace. Imaginați-vă o linie ce unește mameloanele sugarului. Puneți două degete sub această linie la un 1-2 cm. Împingeți în jos și către cap. Împingerile trebuie făcute mai blând decât la adulți
- Repetați ambele proceduri cât este nevoie

### **Manevra Heimlich la gravide sau persoane foarte grase**

- Așezați-vă la spatele victimei cu brațele în jurul taliei sale
- Puneți pumnul pe piept, pe mijlocul sternului (NU pe coaste)
- Așezați cealaltă mână peste prima
- Efectuați 4 mișcări rapide
- NU strângeți coastele, folosiți numai pumnul
- Dacă manevra nu dă rezultate:

1. Așezați-vă la spatele victimei
2. Sprijiniți-i pieptul cu o mână
3. Cu cealaltă mână, cu podul palmei aplicați 4 lovituri rapide în spate, între omoplați

### **Manevra Heimlich dacă sunteți singur**

- Așezați pumnul pe abdomen, deasupra ombilicului și sub coaste
- Puneți cealaltă mână peste prima
- Aplicați-vă 4 împingeri în sus, rapid și cu forță
- Dacă manevra nu dă rezultate apăsați-vă cu forță abdomenul pe blatul unei mese, o balustradă, o chiuvetă, pe speteaza unui scaun etc.



## **Trusa de prim ajutor**



### **Trebuie să conțină următoarele:**

- Fașă de tifon, de o lățime de aproximativ 8 cm.
- Comprese sterile
- Bandaje
- Leucoplast simplu și sub formă de rolă
- Wată sterilă
- Foarfeci
- Termometru
- Ace de siguranță
- Soluție dezinfectantă
- Săpun
- Paracetamol, algocalmin etc.
- Antihistamic pentru reacții alergice

### **Obiecte din gospodărie ce pot fi folosite într-o urgență:**

- Pentru comprese în caz de hemoragie: prosoape, cearșafuri, haine, batiste, șervețele, eșarfe, baticuri
- Bandaj la ochi: batiste, șervețele, eșarfe, baticuri
- Pentru atele: scânduri, mătură, umbrelă, blat de masă, ușă, bețe drepte, vâsle, reviste, ziare, pături, perne
- Pentru fixarea atelelor: fașe, frânghii, centuri, pânză, cordoane, eșarfe, baticuri, cravate, fular
- Pentru garou: fașă de tifon, centură, cordon, curea, eșarfă, cravată

## Reguli de conduită în acordarea primului ajutor

Cele mai importante măsuri de prim ajutor, în funcție de starea victimei, se vor lua în următoarea ordine:

1. Faceți respirație artificială. Primul gest pe care trebuie să-l faceți este să controlați respirația și bătăile inimii. Principala dvs. preocupare este de a păstra aceste funcții majore. Oprirea respirației este urmată la câteva minute de oprirea inimii
2. Faceți masaj cardiac. Oprirea inimii este urmată rapid de oprirea respirației. Viața victimei se hotărăște în aceste prime momente, deoarece stopul cardio-respirator neredresat determină, în 5-10 minute de la instalare, leziuni grave ale organelor vitale, incompatibile cu viața
3. Opriți hemoragiile. Sângerarea dintr-o arteră este deosebit de gravă deoarece sângele este pompat de inimă (țâșnește) cu viteză și presiune mare. Se poate pierde astfel o cantitate însemnată de sânge într-un timp foarte scurt
4. Pansați rănille. În acest fel se încearcă oprirea hemoragiilor și stoparea infecțiilor
5. Imobilizați fracturile. Acest lucru împiedică agravarea stării victimei
6. NU abandonați victimele cu semne aparente de deces. De multe ori victimele pot fi salvate prin insistarea aplicării măsurilor de respirație artificială și masaj cardiac extern până victima este preluată de cadre medicale de specialitate
7. Asigurați transportul victimei. Dacă este nevoie transportați victima repede și netraumatizant până la cel mai apropiat spital

De asemenea, în acordarea primului ajutor, e bine să țineți seama și de următoarele reguli de conduită:

- Liniștiți, înlăturați panica și aglomerația din jurul victimei
- În accidentele considerate foarte grave, cum sunt arsura, asfixia, infarctul, hemoragia arterială, coma, rănirea etc., concomitent cu acordarea primului ajutor transmiteți cuiva să solicite asistență medicală de urgență
- Mutați victima de la locul accidentului în caz că viața îi este pusă în pericol: intoxicații cu gaze, pericol de explozie etc. Mutați întregul corp ca pe un tot imobil și susțineți permanent capul. Orice mișcare a capului în orice direcție poate duce la paralizie sau chiar moarte
- Evitați gesturile brutale, tragerea sau împingerea unei victime pentru a nu-i provoca leziuni suplimentare și eventuale complicații
- Degajați, cu multă precauție, capul, fața, toracele, pentru a putea efectua respirația artificială și masajul cardiac la nevoie
- Lăsați coloana vertebrală și capul, pe cât posibil, în poziția găsită inițial  
Ocupați-vă mai întâi de leziunile majore
- Spălați-vă pe mâini cu apă și săpun înainte de a umbla la rănilor deschise
- NU aplicați direct pe răni “nimic din ceea ce nu ați pune în ochi”
- NU dați lichide sau mâncare victimei dacă este inconștientă, dacă are convulsii, dacă are lovituri la cap, dacă are o rană abdominală, dacă are o rană la nivelul toracelui sau în caz de vomă. Stomacul trebuie să fie gol pentru cazul în care este necesară intervenția chirurgicală

- NU mișcați obiectele rămase sau rupte în rană și care sunt înfipite adânc. Acest lucru poate declanșa o complicație sau o hemoragie mai gravă ce pune viața victimei în pericol. Atașați un bilet cu ora la care ați pus garoul
- Puneți comprese reci sau gheață peste umflături. Acest lucru ajută la decongestionarea zonei umflate
- NU aplicați gheață pe arsuri deoarece gheața poate intensifica reacția de șoc
- Înlocuiți lichidele pierdute în urma vărsăturilor prin administrarea de băuturi, ceaiuri, supe, sucuri în înghițituri mici
- În cazul leziunilor la ochi acoperiți amândoi ochii. Acest lucru va împiedica mișcarea ochiului afectat care întotdeauna se mișcă simultan cu celălalt ochi
- Când ajunge un corp străin în gât și provoacă asfixia nu lăsați victima să respire pe nas deoarece aerul inspirat s-ar putea să împingă obiectul și mai mult pe gât
- Păstrați probe din alimentele alterate care au provocat toxinfecții alimentare în vederea analizelor de laborator
- Citiți instrucțiunile înscrise pe eticheta substanței chimice care a provocat arsuri pentru a aplica antidotul recomandat. Păstrați eticheta acestei substanțe pentru a i-o arăta medicului
- Liniștiți și încurajați victima cu blândețe. Astfel victima se calmează, nu mai este la fel de agitată deoarece se lasă în grija dvs. O victimă agitată va îngreuna luarea celor mai bune măsuri de prim ajutor iar în cazul unor hemoragii acestea se vor agrava
- În cazul amputării de membre, după ce ați acordat primul ajutor victimei, așezați membrul amputat într-o pungă de plastic curată sau într-un vas corespunzător pentru ca membrul amputat să nu se usuce și să nu se contamineze
  
- Notați orice vi se pare bizar sau anormal în comportamentul victimei pentru a putea transmite aceste informații mai târziu medicului.