

CURS DE PRIM AJUTOR NIVEL DE BAZA

STRESUL IN SITUATII DE URGENTA

***Este firesc sa fiti stresat daca sunteti nevoit brusc sa oferiti
prim ajutor intr-o situatie de urgenta***

Cel care acorda prim ajutor ar trebui sa :

- incerce sa-si stapaneasca emotiile inainte de a actiona;
- sa redevina calm;
- nu isi puna viata sau sanatatea in pericol sub nici o forma;

PRIMUL AJUTOR PSIHO-SOCIAL

Cel care acorda prim ajutor ar trebui sa :

- abordeze victima intr-un mod prietenos;
- explice victimei ce s-a intamplat si ce urmeaza sa se intample;
- asculte victima;
- ofere ajutor practic;
- NU dea de mancare sau de baut unei victime ,decat daca acest lucru este recomandat de personalul medical;

EVITAREA INFECTARII

Elemente importante :

- riscul de infectare trebuie redus la minim;
- metoda eficienta de prevenire a infectiilor este spalarea mainilor cu apa si sapun;
- folosirea unei bariere(manusi) intre victima si salvator reduce semnificativ riscul infectarii;
- manuirea cu atentie a obiectelor ascutite este esentiala in prevenirea infectarii;

EVITAREA INFECTARII

Atunci cand aveti de a face cu rani deschise ale victimei trebuie sa aveti in vedere urmatoarele masuri :

- asigurat-va ca nu intrati in contact direct cu sangele victimei sau cu alte lichide ale corpului;
- daca este posibil spalati-va mainile cu apa si sapun inainte si imediat dupa oferirea primului ajutor;
- utilizati manusi de unica folosinta; daca nu este posibil protejati-va mainile cu pungi de plastic;
- manevrati cu foarte mare atentie obiectele ascutite;

REACTII EMOTIONALE DUPA ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR

- Nu este usor sa treceti peste un eveniment traumatizant emotional;
- Va puteti confrunta cu dificultati in depasirea emotiilor dupa acordarea primului ajutor;
- Vorbiti cu familia , prietenii sau cei care au mai acordat prim-ajutor;
- Daca emotiile sunt foarte intense, puteti apela la ajutor profesionist;

CEI 4 PASI IN ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR

1. LUAREA MASURILOR DE SIGURANTA

2. EVALUAREA STARIIVICTIMEI

3. SOLICITAREA AJUTORULUI

4.ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR

I. LUAREA MASURILOR DE SIGURANTA

- Evaluati situatia si verificati daca exista pericole potentiale;
- Nu va apropiati de locul incidentului decat daca sunteti siguri ca viata sau sanatatea nu va este pusa in pericol;
- Incercati sa inlaturati pericolele la este expusa victima si cei din jur;
- Daca nu considerati ca sunteti in siguranta , contactati serviciile de urgenta si asteptati la distanta sigura sosirea acestora;

2. EVALUAREA STARII VICTIMEI

- Prezentați-vă victimei și spuneți-i cum veți acționa;
- Verificați starea victimei;
- Cel mai important este să verificați dacă este conștientă și respiră normal;
- Cazurile în care sunt afectate respirația sau conștienta pun cel mai adesea viața în pericol

3. SOLICITAREA AJUTORULUI

- **112** este numarul de urgenta valabil in toate statele Uniunii Europene;
- Alte numere de urgenta unice : 911 SUA , 999 ANGLIA,AUSTRALIA;
- Atunci cand apelati **112** trebuie sa specificati foarte clar :
 - Ce s-a intamplat?
 - Unde s-a intamplat?
 - Cine este victima care este starea acesteia?

4.ACORDAREA PRIMULUI AJUTOR

Procedurile pentru acordarea primului ajutor vor fi detaliate in capitolele urmatoare