

PRIMUL AJUTOR

Primul ajutor este o serie de tehnici medicale simple pentru salvarea vieții pe care un om obișnuit poate fi antrenat să le folosească în situații de urgență medicală, înainte de intervenția tehnicienilor în urgențele medicale sau a doctorilor. Cel mai bine este să obții antrenament în primul ajutor, înainte de o urgență medicală. Resursele necesare în primul ajutor sunt aproape întodeauna păstrate într-o trusă de prim ajutor.

Hemoragii

Hemoragiile sunt scurgeri ale sângelui în afara vaselor sanguine. Există două tipuri de hemoragii: interne și externe. Mai grave sunt hemoragiile interne deoarece, în acest caz, sângele nu se vede, scurgându-se în interiorul corpului uman.

Primul ajutor în caz de hemoragii:

aplică o compresă sterilă și apasă constant asupra punctului de unde curge sângele;

ridică, dacă e posibil, membrul rănit deasupra nivelului inimii;

aplică un bandaj după ce s-a oprit sângerarea;

calmează durerea dacă e cazul prin administrarea unui calmant cum ar fi algocalminul;

Leșinul

Leșinul apare atunci când creierul nu primește îndeajuns oxigen. Simptome: o persoană în pragul leșinului poate fi palidă sau poate simți amețeli, urmate apoi de căderea la pământ.

Primul ajutor în caz de leșin:

menține victima în poziție orizontală până când își revine;

descheie-i hainele la gât;

spal-o pe față cu apă rece;

Înțepături și mușcături

Dacă bănuiești că insecta este veninoasă, solicită sprijinul medicului. Dacă victima e alergică la înțepături de insecte, de asemenea cere ajutor medical.

Primul ajutor în caz de:

înțepături de albine și viespi:

scoate ușor partea vizibilă a acului, fără a-l strânge prea tare;

spală zona înțepată cu apă rece pentru a reduce durerea și mâncărimea;

aplică o compresă rece;

mușcături ale căpușelor:

spală bine rana cu apă și săpun și aplică un antiseptic;

mușcături de țânțari sau furnici:

aplică asupra mușcăturii praf de copt;

în cazul în care se umflă, aplică o compresă rece;
mușcăturile de câini sau pisici:
freacă rana cu apă și săpun pentru a îndepărta saliva;
acoperă rana cu un bandaj steril și du victima la un doctor cât de repede posibil;

Fracturi

Fracturile sunt leziuni determinate de ruperea sau fisurarea oaselor.

Fracturile pot fi:

închise, caz în care pielea nu este străpunsă de către oasele fracturate;
deschise, situație în care osul străbate pielea, putând fi văzut;

Primul ajutor în caz de fracturi:

acoperă rana și oprește sângerarea;
imobilizează zona fracturată cu ajutorul atelelor;
transportă rănitul la spital;

Canicula

Atunci când temperaturile sunt ridicate (când apare canicula), corpul tău se adaptează pentru ca tu să te menții în formă. Îl poți ajuta consumând cât mai multe lichide și adăpostindu-te în locuri umbroase când îți este prea cald. Este recomandat să-ți planifici lucrul sau joaca dimineața sau seara când este mai răcoare, decât după-amiaza când temperaturile sunt ridicate. De asemenea, este recomandat să porți haine de culori deschise și să-ți acoperi capul cu o pălărie sau șapcă.

Simptome:

oboseală;
dureri de cap și dureri ale corpului;
confuzie;

Degerături

Degerăturile sunt leziuni produse de acțiunea frigului asupra unei părți a corpului.

În funcție de profunzimea zonei afectate putem deosebi:

degerături superficiale;
degerături profunde;

Simptome: frecvent senzație de furnicături ale pielii, urmate de o durere moderată, culoarea pielii devine roșiatică, schimbându-se mai apoi într-una palidă.

Primul ajutor în caz de degerături:

încălzește pielea degerată în contact cu pielea ta până ce zona afectată își recapătă culoarea normală și simțurile;
acoperă zona în cauză și protejează bolnavul împotriva frigului;