

Priručnik za ponašanje u kriznoj situaciji



Priručnik je rezultat edukacija koje su u sklopu projekta „OCD kao odgovor na krizu“ održali Mijo Grgić, struč. spec. ing. sec. (Tečaj zaštite i sigurnosti), Ksenija Čirjak, bacc. med. techn. (Tečaj prve pomoći), Ivana Morić, mag. oec. (Tečaj komunikacije u kriznoj situaciji i prepoznavanje fake news) i Nives Rogoznica (Tečaj kriznog menadžmenta: Upravljanje kapacitetima OCD-a u krizama, Tečaj samopouzdanja), i dopunjen je korisnim informacijama sa službenih stranica Ministarstva unutarnjih poslova RH, Ravnateljstva civilne zaštite.

Izdavač

Udruga studenata Bukovice i Kotara (Udruga BiK)

Za izdavača

Josip Katuša

Kontakt

Šetalište kneza Branimira 12

23420 Benkovac

tel.: +385 98 988 88 22

e-mail: podrska.udruga.bk@gmail.com

www.bik.hr

www.oed.bik.hr

Tekst priredila:

Nives Rogoznica

Lektura

Nada Vitas

Dizajn

Udruga „Eko-Zadar“

www.canva.com

2023.

Sadržaj Priručnika isključiva je odgovornost Udruge studenata Bukovice i Kotara.

Za više informacija o EU fondovima: www.esf.hr i www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj

Uvod	4
Uloga građana u sustavu civilne zaštite	5
Kako se pripremiti za kriznu situaciju?	6
Osnovna postupanja u slučaju poplave, potresa i požara	9
Savjeti za postupanje u slučaju požara	13
Požari na električnim instalacijama i zapaljeni električni uređaji	15
Osnove pružanja prve pomoći	16
Psihološka prva pomoć	19

Uvod

Svatko od nas može se naći u središtu krizne situacije, izazvane djelovanjem prirodnih sila ili ljudskim čimbenikom, a koja dovodi do ugrožavanja ljudskih života i zdravlja, kao i životinja, okoliša i imovine. U trenutcima straha i brige za svoj život i živote bliskih osoba najvažnije je zadržati staloženost. Staloženost je mnogo lakše zadržati ukoliko znamo što nam je činiti kako bismo zaštitili sebe i druge te pružiti prvu pomoć i psihološku podršku do dolaska spasilačkih službi ili medicinskog osoblja. Priručnik je namijenjen i volonterima, pružateljima pomoći i potpore osobama zatečenim na pogođenom području.

Svrha je ovog priručnika pružiti osnovne upute i informacije o načinu postupanja u takvim situacijama s naglaskom na postupanje prilikom potresa, požara i poplave te na pružanje prve pomoći unesrećenima. Namjera Priručnika je pobuditi interes za razvoj samozaštite koja je, uostalom, važna odrednica sustava civilne zaštite.

Priručnik, iako donosi osnovne upute pružanja prve pomoći, nije zamjena za stručnu edukaciju na tu temu i svakako se preporučuje završiti osnovni tečaj prve pomoći, kao i druge komplementarne edukacije koje organizira Hrvatski crveni križ.

OCD kao odgovor na krizu

Nositelj projekta: Udruga studenata Bukovice i Kotara

Partner na projektu: Agencija za ruralni razvoj Zadarske županije – AGRRA

Sažetak projekta:

Projektom „OCD kao odgovor na krizu“ kroz provedbu aktivnosti mapiranja, kao i edukacijama na temu upravljanja kapacitetima OCD-a u krizama i jačanja volonterstva, tečajem zaštite i sigurnosti, praktičnom zajedničkom vježbom, online priručnikom za ponašanje u kriznoj situaciji, umrežavanjem te osiguravanjem preduvjeta za korištenje sredstava iz različitih izvora financiranja ojačat će se i unaprijediti organizacije civilnog društva (OCD-i) s područja Bukovice i Kotara za izgradnju vlastitih kapaciteta za suočavanje s kriznom situacijom čime će se razviti inovativni model odgovora na krize na području Ravnih kotara i Bukovice.

Cilj projekta:

Jačanje i unaprjeđenje OCD-a s područja Ravnih kotara za provedbu aktivnosti izgradnje vlastitih kapaciteta za suočavanje s kriznim situacijama.

Vrijednost projekta: 53.331,00 EUR / 401.822,41 HRK

Bespovratna sredstva osigurana su iz Europske unije iz Europskog socijalnog fonda (85 % = 45.331,35 EUR / 341.549,05 HRK) i iz državnog proračuna Republike Hrvatske (15 % = 7.999,65 EUR / 60.273,36 HRK).

Razdoblje provedbe projekta: 27.07.2022. - 27.07.2023.

Uloga građana u sustavu civilne zaštite

U skladu sa Zakonom o sustavu civilne zaštite, mjere i aktivnosti u sustavu civilne zaštite provode stožeri civilne zaštite, operativne snage vatrogastva, Hrvatskog Crvenog križa i Hrvatske gorske službe spašavanja, postrojbe i povjerenici civilne zaštite, koordinatori na lokaciji, određene udruge i druge pravne osobe.

Ipak, i pojedinac ima ulogu u sustavu civilne zaštite.

Svaki građanin dužan je brinuti se za svoju osobnu sigurnost i zaštitu te provoditi mjere osobne i uzajamne zaštite i sudjelovati u aktivnostima sustava civilne zaštite.

Zakon o sustavu civilne zaštite, čl. 43., st.1. (NN 82/15, 118/18, 31/20, 20/21, 114/22)



Međunarodni znak Civilne zaštite

U Zakonu se navodi kako se mjerama osobne i uzajamne zaštite osobito podrazumijevaju samopomoć i prva pomoć, premještanje osoba, zbrinjavanje djece, bolesnih i nemoćnih osoba i pripadnika drugih ranjivih skupina, kao i druge mjere civilne zaštite koje ne trpe odgodu, a koje se provode po nalogu nadležnog stožera civilne zaštite i povjerenika civilne zaštite, uključujući i prisilnu evakuaciju kao preventivnu mjeru koju se poduzima radi umanjivanja mogućih posljedica velike nesreće i katastrofe.

U slučaju nesreće velikih razmjera županije, gradovi i općine, kao i stožeri civilne zaštite mogu organizirati sudjelovanje volontera koji će pomoći u provedbi određenih mjera i aktivnosti civilne zaštite. Ovo je najčešće slučaj u situacijama u kojima je velik broj osoba ostao bez doma ili u onima kada je potrebno organizirati evakuaciju velikog broja ljudi. Solidarnost i empatija prirodan su odgovor zbog kojeg u takvim situacijama ne manjka prijavljenih volontera. Iako će svaka osoba spremna pomoći, učiti i slušati upute koordinatora volontera, nedvojbeno biti od velike pomoći, od još veće pomoći bit će volonteri sposobni pružiti osnovnu prvu pomoć i psihološku potporu. Psihološka potpora je osobito važna u šatorskim naseljima ili drugim organiziranim smještajima za velik broj osoba.

Kako se pripremiti za kriznu situaciju?

Pod pojmom krizne situacije za potrebe ovog priručnika podrazumijevamo situaciju koja predstavlja potencijalnu ugrozu života i zdravlja i koja zahtijeva evakuaciju ili zadržavanje u objektu gdje smo se zatekli do prestanka opasnosti ili dolaska spasilačkih službi.

Osnovne zalihe i pribor

Uputno je u domu i na poslu pripremiti osnovne zalihe i pribor koji se sastoji od:

- zaliha vode (min 2 l po danu za svaku osobu) i konzervirane / suhe hrane za nekoliko dana (za slučaj nužnosti nenapuštanja objekta), ključ ili kliješta (za isključivanje npr. plina), pelene za bebe ili odrasle ukoliko postoji takva potreba
- ruksaka ili torbe težine koju možemo ponijeti (za slučaj evakuacije) u kojoj se nalazi: voda min. 3 l, konzervirana / suha hrana za tri dana, džepni nožić, otvarač konzervi, šibice ili upaljač, ručna ili čeona svjetiljka s dodatnim baterijama, pribor za prvu pomoć, kabanica, lagana vreća za spavanje, zviždaljka (može poslužiti kao signal za pomoć), maska za prašinu, najlon i ljepljiva traka, punjač za mobitel i rezervna baterija, tranzistorski radioprijemnik s baterijama i rezervnim baterijama, ručnik ili krpa za osobnu higijenu te ukoliko može biti potrebno - osnovne menstrualne potrepštine, analgetici i, po potrebi, drugi lijekovi za nekoliko dana (u slučaju kroničnih bolesnika), pelene za bebe ili odrasle ukoliko postoji takva potreba

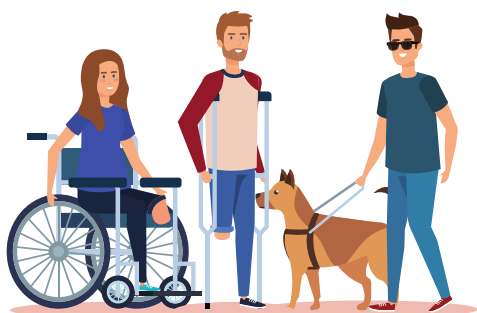
Priprema ukućana

Na razini kućanstva dobro je razgovarati o ovakvoj mogućnosti, odrediti i razjasniti postupke u slučaju najvjerojatnijih situacija opasnosti za područje gdje živimo. Razgovor o tome, ali još bolje - provođenje povremene vježbe, smanjit će u slučaju stvarne opasnosti osjećaj panike i time povećati razinu sigurnosti. Prethodno je korisno utvrditi koje opasnosti mogu prijetiti mjestu našeg stanovanja.



Ranjive osobe

Provođenje priprema ukućana i vježbi osobito je važno ukoliko među članovima kućanstva ima malodobne djece, starijih osoba, osoba s invaliditetom i osoba s posebnim potrebama. Od velike je važnosti unaprijed se dogovoriti tko će im od drugih odraslih osoba izvan kućanstva (po mogućnosti u neposrednom susjedstvu), ukoliko mi nismo u prilici, pružiti pomoć odnosno preuzeti brigu o njima u nastaloj situaciji.



Ovo je od posebne važnosti ako je riječ o osobama s autizmom, intelektualnim ili mentalnim poteškoćama. Osobe s tjelesnim oštećenjima svoja bi ortopedska i druga pomagala trebale uvijek imati blizu sebe za slučaj evakuacije, a u svojem ruksaku podatke s kontaktima asistenata i drugih pomagača te podatke o zdravstvenim pokazateljima.

Više korisnih informacija, uključujući i pripremu osoba iz ranjivih skupina te postupanje u slučaju pomaganja ovim osobama, dostupno je na mrežnim stranicama MUP-a RH Ravnateljstva civilne zaštite i službenom YouTube kanalu MUP-a RH:

<https://civilna-zastita.gov.hr/upute-za-gradjane/82>

<https://www.youtube.com/watch?v=qYgqQNPIOLg>

Utvrđivanje prirode događaja

U slučaju iznenadne prijetnje za život i zdravlje, većina građana naći će se u poziciji primatelja informacije o nastupanju takve prijetnje. Ako mi sami nismo izvor informacije, a prijetnja nije očita i neposredna (npr. potres, vidljivi požar i sl.) važno je provjeriti točnost informacije.

Sustav 112

112 jedinstveni je europski broj za hitne službe. Sustav 112 čine međusobno komunikacijski i informacijski povezani centri 112 i Operativni centar civilne zaštite. Pozivom na broj 112 tražimo pomoć u slučaju nesreće ili prijavljujemo drugu situaciju ugroze života i zdravlja ljudi, imovine i okoliša. Kroz sustav 112 provodi se rano upozoravanje i uzbuñivanje stanovništva¹. Po nastajanju ili po završetku nesreće (ovisno o vrsti nesreće), na broj 112 izvještavamo o nesreći i njenim posljedicama. Pri tom je potrebno biti što kraći i što prije osloboditi liniju za druge pozivatelje i potrebe koordiniranja spasilačkih aktivnosti.²

¹ <https://civilna-zastita.gov.hr/sustav-112/112>, pristupljeno 21.6.2023.

² <https://civilna-zastita.gov.hr/upute-za-gradjane/82> pristupljeno 21.6.2023



U Republici Hrvatskoj je, u okviru sustava 112, uveden Sustav za rano upozoravanje i upravljanje krizama (SRUUK). U praksi to znači kako će sve osobe koje se zateknu na pogođenom području putem mobilnih uređaja dobiti poruku upozorenja o izvanrednim događajima na tom području, a koji su potencijalna opasnost za živote i zdravlje ljudi, materijalna dobra ili okoliš. Poruka će sadržavati i mjere koje je hitno potrebno poduzeti, kako bi se negativne posljedice svele na minimum.

Ukoliko nismo primili poruku, a u mogućnosti smo (imamo struje, baterije, signala), uputno je pogledati medijske portale za koje znamo da su brzi u objavljivanju novosti.

Ukoliko situacija potraje, kod čitanja javnih objava nadležnih službi uzмимо u obzir da nam se najvjerojatnije obraća trenirani krizni komunikator za kojeg je objavu pripremio stručni tim, te da poslana poruka, formulirana tako da ne stvara paniku, pruža korisne upute za očuvanje života i imovine, a moguće i upute o tome kako se zaštititi od posljedica krize i kako se psihički nositi s prouzročnim stresom.

U slučaju opasnosti mediji pomažu u posredovanju informacija potrebnih za zaštitu ljudi, no ako prijetnja potraje nekoliko dana potrebno je kod čitanja vijesti imati na umu kako postoji opasnost od senzacionalističkog prikaza situacije, ali i pojave lažnih vijesti (tzv. fake news). Osim toga, kod objavljivanja novih informacija praktično „iz minute u minutu“, zbog kratkoće vremena za obradu i provjeru informacija moguće je plasiranje netočne ili neprecizne informacije.

Osnovna postupanja u slučaju poplave, potresa i požara³

POPLAVA

Ako smo u kući:

- popeti se na najviši kat
- prebaciti vrijedne stvari na najviši kat
- spremati kod sebe osnovne dokumente
- ako dođe poziv za evakuaciju, odmah se odazvati
- cijelo vrijeme slušati radio radi uputa



Ako smo na otvorenom:

- popeti se na povišeno mjesto što je moguće dalje od izvora poplave
- ne gaziti kroz vodeni tok, čak ni ako je samo do koljena

Ako smo u automobilu:

- ne voziti po poplavljenim cestama
- ako je cesta već poplavljena, izići iz vozila i popeti se na povišeno mjesto

POŽAR

Ako smo u kući:

- Odmah pozvati vatrogasce na 193 ili 112
- ako je izlaz dostupan, izići iz objekta, ne koristiti dizalo
- ako je hodnik zadimljen, začepiti ulaze dima u stan
- ne izlaziti u zadimljen prostor
- vatrogasce čekati pored prozora

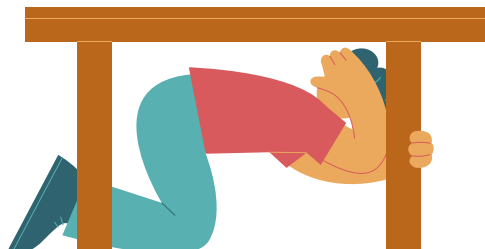
Ako smo na otvorenom:

- ukloniti predmete oko zgrade koji bi se mogli zapaliti
- ako u zraku ima dima zatvoriti prozore



³ Izvori: <https://civilna-zastita.gov.hr/UserDocsImages//dokumenti/Za%C5%A1tita%20i%20spa%C5%A1avanje//UPUTE%20ZA%20POSTUPANJE.pdf>,
<https://www.youtube.com/watch?v=lxds4dS9VoY> https://civilna-zastita.gov.hr/UserDocsImages/CIVILNA%20ZA%C5%A0TITA/PDF_ZA%20WEB/SafeQuake%20BROSURA_strana10.pdf

POTRES



Ako smo u kući:

- udaljiti se od pregradnih zidova, prozora i drugih lomljivih predmeta
- sklopčati se uz nosivi zid ili ispod masivnog stola i pokriti glavu rukama (slijepe osobe zajedno sa svojim psom vodičem)
- nakon potresa zatvoriti plinske instalacije, ako se osjeti miris plina otvoriti prozor, ne služiti se dizalom

Ako smo na otvorenom:

- ako je moguće potrčati na otvoreni prostor, ako smo blizu zgrada stati u otvor vrata

Ako smo u automobilu:

- ne zaustavljati se na mostovima, nadvožnjacima, ispod nadvožnjaka ili u podvožnjaku
- ako je moguće zaustaviti se na čistini tako da ne ometamo promet

Ako smo zatrpani:

- pokriti lice tkaninom
- lupkati tvrdim predmetom po cijevima (ne dozivati, radi izbjegavanja gutanja prašine)
- ne koristiti upaljač ili šibice radi mogućeg curenja plina



Važno je znati!



Ako pristupamo **slijepoj ili slabovidnoj** osobi, potrebno je govorom dati joj na znanje da smo tu i u govoru izbjegavati riječi kao što su “tamo” ili “ono” već opisati smjer ili predmet. Osobi je potrebno objasniti situaciju i dati joj jasne upute. Ako je potrebno osobi pomoći napustiti prostoriju ili ju nekud odvesti, nudimo joj vođenje držeći je za lakat (nikako za rame ili ju vući za ruku!). U slučaju evakuacije, slijepu osobu koja koristi psa vodiča potrebno je evakuirati zajedno sa psom.

Ako pristupamo **gluhoj ili nagluhoj** osobi, potrebno je skrenuti joj pozornost tako da stanemo ispred nje i mahnemo rukom. Ako nas osoba može jasno vidjeti, potrebno je govoriti razgovjetno kako bi nam osoba čitala s usana. Ako nas osoba ne razumije, a ne poznajemo znakovni jezik, možemo se koristiti pisanom porukom na papiru ili telefonu, ili pisanjem slova po njezinom dlanu.



U hitnoj situaciji vjerojatno nećemo imati vremena procjenjivati je li osoba kojoj pristupamo **osoba s mentalnim ili intelektualnim poteškoćama ili osoba s autizmom**. Ako posumnjamo na jednu od tih mogućnosti, najbolje je govoriti staloženo, jasnim i konkretnim rečenicama te dati osobi vrijeme da razumije što smo rekli i što treba napraviti.

Važno je znati!

Kod evakuacije **osobe u invalidskim kolicima**, ne preporučuje se podizati kolica zbog rizika za osobu i za ispravnost kolica, već osobu, ako je moguće, treba spuštati u dvoje i to na način da je osoba u kolicima leđima okrenuta smjeru kretanja kako ne bi ispala⁴.



Više korisnih informacija, uključujući i informacije o pripremi i pomoći osobama iz ranjivih skupina, dostupno je na mrežnim stranicama MUP-a RH Ravnateljstva civilne zaštite i službenom YouTube kanalu MUP-a RH:

<https://civilna-zastita.gov.hr/UserDocsImages//dokumenti/Za%C5%A1tita%20i%20spa%C5%A1avanje//UPUTE%20ZA%20POSTUPANJE.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=lx54dS9VoY>

https://civilna-zastita.gov.hr/UserDocsImages/CIVILNA%20ZA%C5%A0TITA/PDF_ZA%20WEB/SafeQuake%20BROSURA_strana10.pdf

⁴ https://civilna-zastita.gov.hr/UserDocsImages/CIVILNA%20ZA%C5%A0TITA/PDF_ZA%20WEB/Smjernice%20OSI.pdf pristupljeno 3.7.2023.

Savjeti za postupanje u slučaju požara



Kod spašavanja od požara potrebno je utvrditi:

- gdje se nalaze ugrožene osobe
- koliko ljudi je ugroženo i u kakvom su položaju
- prijeti li im neposredna opasnost i kakva
- jesu li svi u jednoj ili više prostorija ili na više katova
- kakve su mogućnosti i putovi za evakuaciju i spašavanje ugroženih osoba

Prvo pravilo:

Najprije spašavati ugrožene osobe, pa potom krenuti s gašenjem!

Drugo pravilo:

Ne ugroziti svoj i život drugih spasilaca!

Prije gašenja važno je imati na umu:

- Saznajmo što gori! Ako ne znamo što gori, nećemo znati koju vrstu protupožarnog aparata koristiti. Ako to ne znamo, najbolje je ne upuštati se u gašenje i nazvati vatrogasce.
- Čak i ako imamo pri ruci aparat za gašenje suhim prahom tipa ABC, možda u vatri postoji nešto što će eksplodirati ili proizvesti toksične plinove.
- Kod gašenja vatre protupožarnim aparatom uvijek se pozicioniramo tako da nam je izlaz iza leđa, u slučaju da moramo bježati.

Kod požara se često griješi iz neznanja.

Ako je požar u susjednoj prostoriji, potrebno je zatvoriti vrata. Ako smo zarobljeni u prostoriji potrebno je (ako nam je dostupno) staviti mokru tkaninu ispod vrata. Pogrešno je razbijati prozore da bismo došli do zraka.

Sredstava za gašenje požara su:

- glavna: voda
- specijalna: pjena, ugljični dioksid (CO₂), haloni, prah
- pomoćna: pokrivači, pijesak, ostalo

Na vatrogasnim aparatima nalaze se naljepnice koje sadrže uputu za njihovu aktivaciju, također ukazuju na to koje se vrste požara mogu gasiti tim aparatom.

Čime se koji požar gasi?

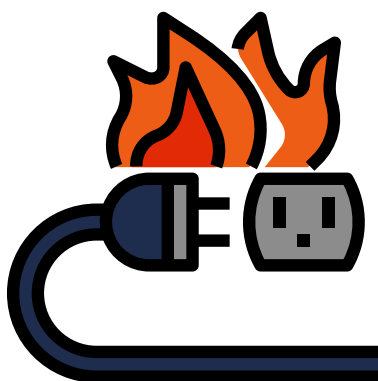
KLASA	GORIVA TVAR	SREDSTVA ZA GAŠENJE
A	krute tvari koje sagorijevaju plamenom i žarom – drvo, papir, slama, plastika, tekstil, ugljen	voda, prah, pjena, pijesak
B	zapaljive tekućine koje se ne miješaju s vodom – benzin, ulja, masti, lakovi, vosak, smole, katran, razrjeđivači, boje	pjena, prah, CO ₂ , voda
C	zapaljivi plinovi – metan, acetilen, propan, butan	prah, CO ₂
D	laki metali – aluminij, magnezij, natrij, kalij	posebne vrste praha, suhi kvarcni pijesak
F	ulja i masti	specijalno sredstvo tj. vatrogasni aparati F klase, u početnoj fazi požara – vatrogasni pokrivač (deka)



Požari u kojima gore ulja i masti NE smiju se GASITI VODOM jer to dovodi do eksplozije!

Voda se ne veže s uljem i zbog vrućine odmah ispari! Prah, CO₂ i pjena nisu prikladni jer nemaju efekt hlađenja i dolazi do ponovnog zapaljenja.

Požari na električnim instalacijama i zapaljeni električni uređaji



Požare na elektroinstalacijama i zapaljene električne uređaje NE smije se GASITI VODOM jer voda provodi struju. Požari na elektroinstalacijama gase se vatrogasnim aparatom punjenim ugljičnim dioksidom za gašenje požara na elektroinstalacijama - tzv. CO2 aparatom.

Požare na električnim uređajima i instalacijama pod naponom smije se gasiti samo sredstvima koja ne provode električnu struju. U tu svrhu koriste se ugljični dioksid, suhe kemikalije (prah) i haloni.

Ako je moguće, električni uređaj zahvaćen požarom potrebno je isključiti. U tom slučaju može se kao sredstvo za gašenje koristiti i voda.

Ozljede prouzročene električnom strujom

Ozljede prouzročene električnom strujom nastaju kada se čovjek direktno uključi u strujni krug. Ozljede koje struja može uzrokovati mogu biti: toplinske, mehaničke, kemijske ili biološke, a u određenim slučajevima mogu izazvati i smrt. Napon opasan za čovjeka je 50 V, ali i manji naponi u nepovoljnim okolnostima (vlaga, iscrpljenost i sl.) mogu biti jednako opasni.



Kako pomoći?

- Isključiti struju putem sklopke ili osigurača.
- Ne dodirivati osobu direktno, već je izvući iz strujnog kruga predmetom koji ne provodi struju (plastika, guma, suho drvo, debeli sloj suhe tkanine ili papira).
- Kod prestanka rada srca, unesrećenom treba odmah uz umjetno disanje pružiti i vanjsku masažu srca. Rad srca provjerava se pipanjem bila s bočne strane vrata.
- Svako krvarenje treba odmah zaustaviti, ranu sterilno zaviti i pozvati hitnu medicinsku službu.

Osnove pružanja prve pomoći

Upute iznesene u ovom priručniku nisu zamjena za stručnu edukaciju te se svakako preporučuje završiti osnovni tečaj prve pomoći, kao i druge komplementarne edukacije koje organizira Hrvatski crveni križ.

Pružanje prve pomoći podrazumijeva zbrinjavanje tjelesnih ozljeda i stanja do dolaska stručnog medicinskog osoblja te pružanje psihološke podrške ozlijeđenim i emocionalno potresenim osobama.



Opće upute:

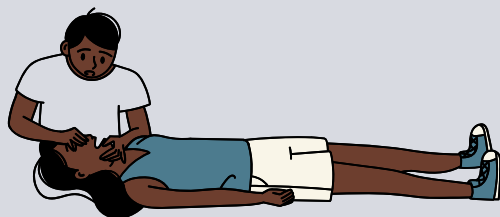
- ne pokušavamo pružiti pomoć ukoliko time dovodimo u opasnost vlastiti život
- ostanimo smireni, osobito ako je ozlijeđena osoba dijete
- utvrdimo što se dogodilo; ako je ozlijeđena osoba pri svijesti, pitajmo ju
- ne dodirujemo osobu ako je još u dodiru sa strujnim krugom
- ne pomičimo ozlijeđenu osobu osim ukoliko je njezin ili naš život u opasnosti, osobito ako postoji sumnja na ozljede vrata i kralježnice
- ako osobu treba pomicati, a ima velike ozljede udova i / ili prijelome kostiju, udove prethodno treba imobilizirati
- ako je nekoliko osoba ozlijeđeno, treba brzo procijeniti koja je najteže ozlijeđena i njoj prvoj pružiti pomoć
- važno je redovito do dolaska medicinskog osoblja provjeravati vitalne znakove
- ozlijeđenoj osobi nemojmo davati jesti i piti (s obzirom na to da postoji mogućnost ozljede koja rezultira unutarnjim krvarenjem)
- ozlijeđenoj osobi važno je pružiti psihološku pomoć; s ozlijeđenom osobom treba razgovarati, tješiti ju, bodriti i ne ostavljati samu
- ako je osoba pri svijesti predstavimo se, pitajmo ju za ime, objasnimo svoje postupke pružanja prve pomoći, na pitanja odgovarajmo iskreno, ljubazno i jasno, upitajmo ju je li potrebno nekog obavijestiti

Redoslijed pružanje prve pomoći:

1. Disanje
2. Srce
3. Rane

DISANJE

Ako osoba ne može disati ili teško diže (guši se), prvo se pruža pomoć vezana uz omogućavanje disanja. Bez kisika osoba može preživjeti samo nekoliko minuta. Ako je dotok zraka zaustavio predmet, može ga se izbaciti lakšim udarcem u području između lopatica, a u nekim slučajevima je potrebno osobu položiti na leđa i nagnuti joj glavu unatrag, kako bi dišni putevi bili što ravniji, te prstima izvaditi sve što sprječava prolaz zraka.



Ako disanje prestane, izvodi se umjetno disanje. Jedan od načina izvođenja umjetnog disanja na odrasloj osobi je oživljavanje upuhivanjem zraka usta na usta.

Redoslijed davanja umjetnog disanja

1. Unesrećenu osobu položimo na leđa, olabavimo joj dijelove odjeće koji ju stežu.
2. Glavu osobe jako zabacimo unatrag tako da brada bude istaknuta prema naprijed i gore.
3. Duboko udahnemo zrak, desnom rukom otvorimo usta unesrećenoj osobi, a lijevom joj čvrsto stisnemo nosnice pri čemu dlan položimo na njezino čelo.
4. Upuhivanjem udahnemo zrak u usta unesrećene osobe.

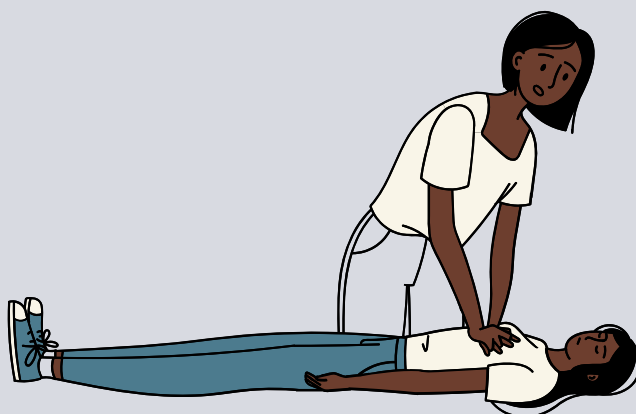
Ovo se izvodi od 10 do 15 puta u minuti, sve dok osoba ne počne sama pravilno disati.

Umjetno disanje metodom usta na usta se ne preporučuje ako je unesrećena osoba progutala otrov ili kiselinu, kako osoba koja pruža pomoć ne bi došla u doticaj s tim tvarima. Tada se izvodi metoda „usta na nos“.

SRCE

Znakovi zaustavljenog rada srca ili srčanog bloka, uključuju izostanak disanja, izostanak pulsa na uobičajenim mjestima – na ruci ili vratu – te proširene zjenice. Masaža srca se obavlja u kombinaciji s davanjem umjetnog disanja.

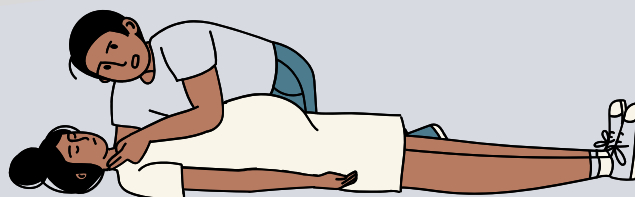
Na svakih 30 kompresija prsnog koša dolaze dva upuhivanja zraka u usta unesrećenog.



Postupak:

- kleknemo sa strane unesrećene osobe
- stavimo korijen dlana na sredinu prsnog koša
- stavimo dlan druge ruke na ruku smještenu na prsni koš
- isprepletemo prste ruku i uvjerimo se da pritisak nije na rebrima
- pazimo da ne vršimo pritisak na gornji dio trbušne šupljine ili na donji dio prsne kosti
- postavimo se okomito na prsni koš i ispruženih ruku (ne savijati laktove!) utisnemo prsnu kost 4 - 5 cm
- nakon svake kompresije, otpuštamo pritisak bez odvajanja ruku od prsnog koša unesrećene osobe
- postupak ponavljamo ritmom približno 100 puta u minuti
- kompresija i otpuštanje trebaju jednako trajati
- nakon svakih 30 kompresija, idu dva upuha zraka u pluća (metodom „usta na usta“)

RANE



Ozlijeđenu osobu je potrebno pregledati. Ako je moguće, to ćemo učiniti u položaju u kojem smo ju zatekli. Provjeravamo puls, disanje i temperaturu. Ako je osoba pri svijesti važno je objasniti joj što ćemo raditi i zašto, te ju upitati osjeća li gdje bol, osjeća li mučninu ili vrtoglavicu.

Pregled obavljamo u slijedu od glave prema nogama:

- Na glavi je pregledom i opipom potrebno potražiti rane i ozljede kostiju.
- Kod provjere disanja važno je utvrditi je li otežano ili praćeno zvukovima.
- Sluh provjeravamo glasnim postavljanjem pitanja.
- Provjeravamo nos i uši, oči (posebno zjenice), usta, vrat, prsa, ruke, trbuh, zdjelicu, noge.

Ako ozlijeđena osoba ozbiljnije krvari, krvarenje treba zaustaviti odmah. Osobu koja jače krvari, potrebno je poleći tako da joj noge budu položene malo više od glave.

Simptome unutarnjeg krvarenja vjerojatno nećemo odmah moći utvrditi, no potrebno je imati na umu takvu mogućnost.

Kako zaustaviti krvarenje?

Pritiskom prsta na krvnu žilu, tako da žila bude između prsta i tvrde podloge (kosti), zaustavljamo krvarenje, a zatim stavljamo čvrsto stegnuti zavoj.

U slučaju krvarenja iz nosa, osoba mora sjesti glave nagnute prema naprijed, prstima stisnuti nos i držati tako desetak minuta. Treba disati na usta i ispljunuti nakupljenu krv.

Više o zaustavljanju krvarenja na:

<https://zhmsdz.hr/2019/index.php/prva-pomoc/o-prvoj-pomoci/41-krvarenje>

Strana tijela zabodena duboko u tkivo ne vadimo. Učvršćujemo ih u zatečenom položaju. Osoba s ranom prsnog koša treba biti namještena u polusjedeći položaj i mirovati.

Ako unesrećena osoba nije pri svijesti prvo joj treba imobilizirati vratnu kralježnicu, a zatim ju okrenuti na bok.

Više o pružanju pomoći osobi bez svijesti na:

<https://zhmsdz.hr/2019/index.php/prva-pomoc/o-prvoj-pomoci/38-besvjesno-stanje>

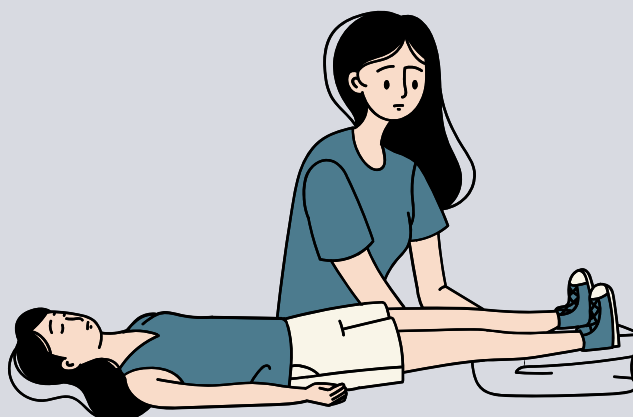
Kako pomoći osobi u stanju šoka?

Šok u medicinskom smislu znači za život opasno stanje poremećene cirkulacije krvi koje dovodi do kritičnog smanjenja snabdijevanja tkiva i organa krvlju (mozga, srca, bubrega, jetre) i nedovoljnog snabdijevanja stanica kisikom.

Šok uzrokovan ozljedom najčešće se javlja u slučajevima ozljeda prsnog koša i trbuha, jakih prignječenja udova, opekline, ozljeda velikih kostiju i ozljeda s jakim krvarenjima i bolovima. Osoba u stanju šoka može imati blijedu, hladnu kožu orošenu ljepljivim znojem, a usne i prsti mogu joj biti modrikasti, puls može biti ubrzan i slab, a disanje ubrzano i plitko. Može se javiti osjećaj žeđi ili hladnoće, kao i mučnina te povraćanje. Osoba u stanju šoka može djelovati nezainteresirano za svoje stanje i zbivanja oko sebe.

Postupak:

- Ako je osoba ozlijeđena, pružamo prvu pomoć.
- Postavimo osobu u vodoravan položaj s licem prema gore i s lagano podignutim nogama (podloga ispod nogu treba biti visoka od 20 do 30 centimetara).
- Ako je hladno, osobu možemo pokriti, ali se pri tom se ne smije koristiti termofor ili drugi sličan izvor topline.
- NE smijemo davati piće i hranu. Ako je osoba žedna, mokrom gazom joj možemo vlažiti usta. Ako treba duže pričekati liječničku pomoć, a sigurni smo da osoba nema ozljedu trbuha niti krvarenja iz probavnih organa, možemo joj povremeno dati malo vode ili čaja.



Psihološka prva pomoć

Po jednoj od definicija Svjetske zdravstvene organizacije, psihološka prva pomoć nakon ozbiljnog kriznog događaja podrazumijeva humanu, podržavajuću i praktičnu pomoć ljudima u nevolji, na načine koji poštuju njihovo dostojanstvo, kulturu i sposobnosti⁵.

Psihološku prvu pomoć najprije je potrebno pružiti osobama koje pokazuju snažne znakove uznemirenosti, osobama kojima je zbog godina, bolesti ili invaliditeta samostalno kretanje onemogućeno ili jako otežano, slijepim i gluhim osobama te djeci i adolescentima.

Unesrećenim osobama psihološka prva pomoć pruža se nakon stabilizacije stanja pružanjem prve pomoći, primjerice tijekom čekanja na dolazak hitne medicinske ili spasilačke službe.

Ako takva mogućnost postoji, ovaj oblik pomoći pružit će za to educirane osobe, no do njihovog dolaska, važno je da i volonteri ili druge osobe koje se nađu „na terenu“ imaju na umu nekoliko osnovnih savjeta.

Što činiti?

- pristupiti osobi smireno i staloženo, predstaviti se
- govoriti mirnim tonom, jasno i razgovjetno
- upitati osobu kako joj možemo pomoći (možda možemo donijeti vode, topli napitak, pokrivač ili ju otpratiti do sanitarnog čvora)
- iskreno odgovoriti na pitanje o stanju, ali davati provjerene informacije i izbjeći loše prognoze
- saslušati osobu ako želi govoriti, ali ju ne tjerati da kaže „što joj je“
- ako pristupamo slijepoj osobi, možemo joj skrenuti pozornost na sebe laganim dodirima ruke
- ako osoba ne govori jezik koji poznajemo ili ne čuje (a ne služimo se znakovnim jezikom) u komunikaciji se možemo poslužiti gestama i predmetima



⁵ Izvor: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>, pristupljeno 21.6.2023.

Što ne činiti?

- ne tražiti da nam osoba ispriča što joj je i što se dogodilo
- ne ispunjavati tišinu monologom o sebi
- na nagovarati osobu da prestane plakati
- ne dodirivati osobu (osim ako je riječ o slijepoj osobi kojoj laganim dodirom ruke skrećemo pozornost na sebe) bez izričite privole, osobito pri tom imajući na pameti kulturne specifičnosti vezane uz fizički kontakt



Korisne stranice:

<https://www.hck.hr/>

<https://civilna-zastita.gov.hr/>