

PREPORUKE ZA PRUŽANJE PRVE POMOĆI ZA VRIJEME OPASNOSTI OD ŠIRENJA KORONAVIRUSA

Navedene preporuke su usklađene sa aktualnim preporukama Međunarodne federacije Crvenog križa i Crvenog polumjeseca te Europskog vijeća za reanimatologiju.

Prilikom pružanja prve pomoći postoji velika mogućnost zaraze s COVID-19 te je stoga potrebno primijeniti mjere sprečavanja širenja virusa.

Virus se prenosi izravnim kontaktom, prilikom kašljanja i kihanja zaražene osobe. Prijenos je moguć i preko površina koje su kontaminirane virusom te zatim dodirivanjem lica (primjerice područja oko očiju, nosa i usta).

Najučinkovitiji načini za prevenciju infekcije virusom su održavanje fizičkog razmaka, redovita i pravilna osobna higijena, osobito higijenski ispravno pranje ruku tekućom toplom vodom i sapunom u trajanju od najmanje 20 sekundi i/ili dezinfekcija ruku sa sredstvima koja sadrže 70% alkohola te, kad god je to moguće, korištenje zaštitnih sredstava poput jednokratnih gumenih rukavica, zaštitne maske i naočala.

U protokolu pružanja prve pomoći za vrijeme opasnosti od zaraze Covidom-19, ima tek nekoliko promjena a one se odnose na smanjenje rizika od prijenosa virusa.

Važno je uvijek imati na umu pretpostavku da svaka osoba može biti prijenosnik virusa bez obzira na simptome. Ukoliko je unesrećena ili naglo oboljela osoba član kućanstva pružatelj prve pomoći može direktno pružiti prvu pomoć uz standardne mjere koje vrijede za postupke prve pomoći.

Ukoliko unesrećena ili naglo oboljela osoba nije član kućanstva potrebno je slijediti sljedeće preporuke:

- pranje ruku i/ili dezinfekcija ruku sa sredstvima koja sadrže 70% alkohol prije i nakon pružanja prve pomoći
- kad god je to moguće korištenje zaštitnih sredstava poput jednokratnih gumenih rukavica, zaštitne maske i naočala
- održavati fizički razmak koliko god je moguće te ograničiti broj osoba koje pomažu i/ili se nalaze u neposrednoj blizini te ih upozoriti da drže odstojanje od 2 metra
- ukoliko je unesrećena ili naglo oboljela osoba pri svijesti i ozljede joj nisu zapreka, zamoliti je da prilikom pružanja prve pomoći nos i usta prekrije zaštitnom maskom, tkaninom ili gazom te okrene glavu na drugu stranu

- imati na umu da postoji mogućnost kontaminacije virusom preko površina, stoga se preporuča dodirivanje/korištenje samo onoga što je neophodno za izvođenje postupaka prve pomoći
- prilikom upućivanja poziva hitnim službama, poželjno je uključiti opciju „zvučnik“ te tako slijediti dobivene upute
- ukoliko je unesrećena ili naglo oboljela osoba izgubila svijest, pružatelj prve pomoći lagano protresa ramena i glasno doziva osobu. Ako osoba ne reagira potrebno je otvoriti dišni put i provjeriti ima li naznake disanja. Važno je izbjegavati približavanje licem ustima i nosu unesrećene osobe
- disanje se provjerava na način da pružatelj prve pomoći opaža pokrete u prsima te osjeća postoji li strujanje zraka tako što će približiti svoju ruku ustima i nosu unesrećene osobe (opcija je i postavljanje ruke na trbuh unesrećene osobe)
- u slučaju da unesrećena osoba ne diše, primjenjivati samo pritiske na prsni koš, bez upuhivanja, do dolaska hitne medicinske službe
- kod zbrinjavanja opekline, rana, krvarenja, gušenja i ostalih ozljeda i stanja, prva pomoć izvodi se u skladu sa standardnim postupcima
- nakon pružanja prve pomoći, pružatelj mora skinuti zaštitna sredstva i pravilno ih odložiti u smeće te obavezno oprati i/ili dezinficirati ruke. Po dolasku kući propisano odložiti i oprati odjeću i obuću te se istuširati
- pružatelj prve pomoći treba obratiti pozornost na pojavu simptoma poput vrućice, kašlja i poteškoća s disanjem te se u tom slučaju samoizolirati i kontaktirati nadležnog liječnika obiteljske medicine