



*Zagreb, 2025. g.*

**ZNANJE KOJE SPAŠAVA ŽIVOT  
PRVA POMOĆ –  
brošura u kratkim crtama  
za učeničke domove**

**Izrada i autorstvo brošure, polaznica obuke Crvenog križa Zagreb  
za radne organizacije pod vodstvom dr. Danijele Kuveždić Cindrić:**

**Matea Ćukušić, prof.**

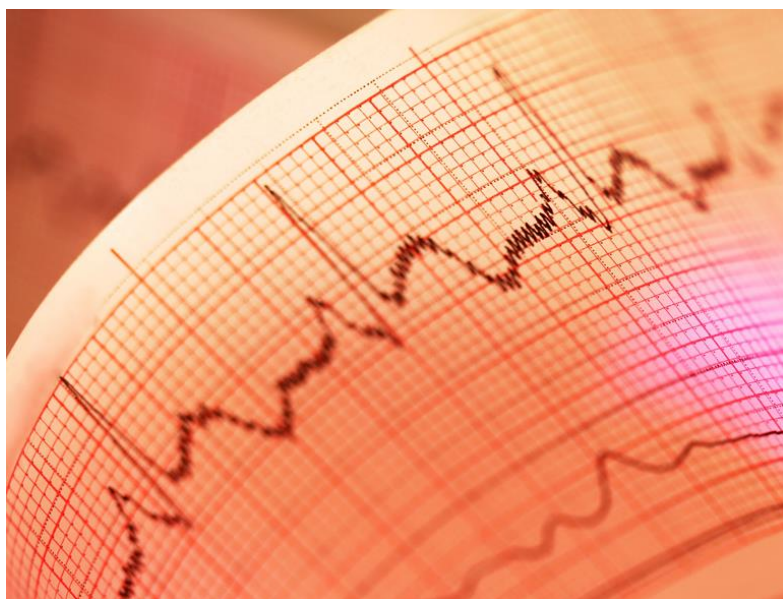
**Revidiranje: Irena Popkek, prof.**

**UČENIČKI DOM NOVI ZAGREB**

# 194

## **HITNA SLUŽBA – 10 MIN.**

Vremenski okvir dolaska.... a za spašavanje života ključne su prve 3 minute...



**CENTAR ZA KRIZNA STANJA**

# 112

#### 4. NAJČEŠĆE MOGUĆE SITUACIJE:

1. Gušenje stranim predmetom ( 30. – 40. sec)
2. Vanjsko krvarenje/veliko krvarenje (3.-5. min)
3. Gubitak svijesti
4. Gubitak svijesti – srce ne kuca, ne diše (OŽIVLJAVANJE !!!)
5. Otrovanja

#### 1. Gušenje stranim predmetom (30 – 40 sec)

**Moramo pomoći dok je osoba pri svijesti !!!**

**1.1 odrasli** – Heimlichov zahvat

**1.2 Djeca** – preko koljena

**1.3 bebe** – preko ruke fiksirati glavu

##### 1.1 Odrasli:

- **5 udaraca** otvorenim dlanom na leđima **između lopatica**, ako nije strano tijelo izašlo van nakon toga (drugom rukom pridržati i nagnuti osobu kako bi strani objekt ispao)
- **Heimlichov zahvat** (na području gdje se rebra spajaju, čvrsti potisak s izbočenim palcem prema gore)- ponavljati 5x sa lupanjem po leđima (5x) dok predmet ne izađe van



- **Ako nam je osoba prevelika/ previsoka** – može se sjesti i na sjedalicu ili mi stanemo na povišen položaj ali na čvrstu površinu (sjedalicu, stol, stepenicu)...

| 1.2 Djeca:                                                                                                                                                                                      | 1.3 Bebe                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- neki teenageri imaju takvu konstituciju</li> <li>- Prsni koš se nasloni na nogu</li> <li>- Lupanje između lopatica dok predmet ne izađe van</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Položaj: potrbuške na koljenu s licem prema dolje</li> <li>- fiksirati vrat – čeljust se primi rukom kako bi se vilica rastvorila</li> <li>- lupkanje na području lopatica</li> </ul> |
|                                                                                                                |                                                                                                                                              |

## 2. Veliko/ vanjsko krvarenje

Detaljni koraci:

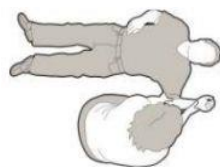
- PRVO SANIRATI RANU IZ KOJE „ŠIKLJA KRV“
- **NE SMIJE SE – ZATEZATI REMENOM – AMPUTACIJA**
- Sterilnom gazom napraviti direktan pritisak na ranu
- Na gazu stavimo neki predmet kojim ćemo napraviti kompresiju (smotani zavoj ili što imam o pri ruci komadić drveta)
- Kompresivni zavoj učvrstimo iznad rane
- Noge stavimo u povišeni položaj
- Provjeravati prste da ne poplave pa po potrebi otpustiti, ako je zavoj prejak stisnut



### 3. **Gubitak svijesti** – opasno po život zbog gušenja jezikom (3 min – smrt)

Detaljni koraci:

- BOČNI POLOŽAJ
- **NE DIRATI/ VADITI JEZIK !!!**



**Korak 1.**

Ruke unesrećenog stavite u položaj kao na slici.



**Korak 2.**

Koljeno na suprotnoj strani podignite tako da stopalo bude ispruženo na podlozi.



**Korak 3.**

Okrenite unesrećenog povlačeći ga za rame i za bok ili natkoljenu.



**Korak 4.**

Gornju nogu povucite prema naprijed i gornju ruku stavite ispod obraza da podržava glavu u zabačenom položaju.

- KAD SE OSOBA PROBUDI MOŽEMO JOJ NOGE PODIĆI U ZRAK I DATI NEŠTO SLATKO

### 4. **Gubitak svijesti – srce ne kuca i ne diše**

Detaljni koraci:

- Pozivamo osobu imenom (javiti će se ako je pri svijesti)
- Prodrmamo lagano ramena, ako nema ni tad odgovora i znakova svijesti postupamo dalje kako slijedi...
- Zovemo **HITNU 194** i otvorimo/otključamo vrata za njihov dolazak
- Lagano zabacimo glavu osobe i provjeravamo A B (AIR BREATHING)
- Prislonimo lice (uho i obraz) u smjeru grudnog koša – pratimo disanje (10 sec- 2 udaha i 2 izdaha **OBAVEZNO**, ne smije biti kraće jer to može biti posljednji izdah!!!)
- Otkopčamo prsa kako bi točno napipali mjesto reanimacije
- Reanimacija: 30 : 2
  - 30 pritisaka (bridom dlana, ruke ravno, 5-6 cm stisak)
  - 2 upuha (100- 120 u minuti) – ritam pjesme Stayin Alive

[https://www.youtube.com/watch?v=UMc\\_AfP-LHM](https://www.youtube.com/watch?v=UMc_AfP-LHM)

[https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=I\\_izvAbhExY](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=I_izvAbhExY)

## **5. Otrovanja**

- Opći postupak: identificirati otrov (uzeti u obzir prostor gdje se dogodila nesreća, izgled i stanje unesrećene osobe)
- Pozvati hitnu medicinsku pomoć (112)

### **Otrovanje etilnim alkoholom:**

- Ako je osoba bez svijesti, a normalno diše postaviti je u bočni položaj
- Pozvati hitnu medicinsku službu
- Ostati uz unesrećenu osobu, ako ima ostalih ozljeda, zbrinuti ih po prioritetima, zaštititi je od hladnoće ili vrućine i pratiti stanje svijesti, disanje i puls

### **Otrovanje hranom:**

- Otrovanje ovisno o uzročniku nastaje unutar 1 do 36 sati nakon konzumiranja pokvarene hrane
- Pomoći osobi prilikom povraćanja
- Nadoknaditi izgubljenu tekućinu – mali gutljaji
- Spriječiti dehidraciju davanjem rehidracijskih otopina
- Pozvati stručnu medicinsku pomoć ako je potrebno
- Pratiti stanje u slučaju pogoršanja primijeniti potrebne postupke prve pomoći

### **Otrovanje ugljikovim monoksidom:**

- Prije samog ulaska u prostoriju ili vozilo potrebno ih je prozračiti i omogućiti dovod svježeg zraka otvaranjem vrata ili prozora
- Isključiti motor/uređaj koji funkcionira na temelju sagorijevanja (peći, grijači)
- Što prije ukoniti unesrećenu osobu iz zagađenog prostora i osigurati joj dovoljno svježeg zraka
- Pozvati hitnu medicinsku službu
- Ako je unesrećena osoba bez svijesti i ne diše ili ne diše normalno, započeti s postupkom ožiljavanja
- Ostati uz unesrećenu osobu Ostati uz unesrećenu osobu, zaštititi je od hladnoće ili vrućine i pratiti stanje (razinu svijesti, disanje i puls) do dolaska medicinske službe

## Otrovanje antifrizom/ metilnim alkoholom

- Pozvati hitnu medicinsku službu
- Protuotrov je etilni alkohol – VOTKA (0,025 – najčešće životinjama, odraslim osobama ovisno o težini i više, 37-40% alkohola procijeniti koliko više od 0,025dcl)
- Otrovanoj osobi dati ¼ decilitra žestokog pića, te tako nastaviti svakih sat ako nije moguć brz dolazak hitne medicinske službe
- Ostati uz unesrećenu osobu, zaštititi je od hladnoće ili vrućine i pratiti stanje (razinu svijesti, disanje i puls) do dolaska medicinske službe

## Otrovanje lijekovima i drogama

- Ako je osoba pri svijesti, postaviti je u udoban položaj
- Upitati osobu što je uzela, ako je riječ o lijekovima tada pronaći originalnu ambalažu
- Ne izazivati namjerno povraćanje, a ako do njega dođe sačuvati uzorke povraćenog sadržaja
- Ako je osoba bez svijesti i normalno diše postaviti je u bočni položaj
- Ako je osoba bez svijesti i ne diše ili ne diše normalno započeti s oživljavanjem
- Pozvati hitnu medicinsku službu i napomenuti da je riječ o trovanju lijekovima ili drogom
- Ostati uz unesrećenu osobu, zaštititi je od hladnoće ili vrućine i pratiti stanje (razinu svijesti, disanje i puls) do dolaska medicinske službe
- Uzorke povraćenog sadržaja i ambalažu lijekova predati osoblju hitne medicinske službe

## **Zašto ova brošura?**

Znanje iz prve pomoći nije dovoljno samo jednom usvojiti – potrebno ga je redovito ponavljati i obnavljati kako bi postupci postali automatizirani, a reakcije sigurnije i smirenije u kriznim situacijama. Kada se dogodi nesreća, strah i panika mogu otežati razmišljanje i donošenje odluka. Upravo zato važno je unaprijed poznavati osnovne korake i redoslijed postupanja kako bismo mogli pravodobno i primjereno reagirati.

Literatura i sadržaji edukacije iz prve pomoći opsežni su, a ova je brošura zamišljena kao sažet i praktičan podsjetnik na najvažnije postupke koji nam mogu pomoći da se snađemo u trenucima kada je to najpotrebnije.

U učeničkim domovima svakodnevno živimo s mladima koji se mogu suočiti s različitim zdravstvenim poteškoćama, kroničnim i autoimunim bolestima, epilepsijom i drugim stanjima koja zahtijevaju brzu i odgovarajuću reakciju. Pritom se može dogoditi da smo sami u smjeni, odgovorni za velik broj učenika, zbog čega je još važnije biti pripremljen i znati kako postupiti.

Ova je brošura namijenjena svim djelatnicima u odgojno-obrazovnom procesu, kao podsjetnik da sigurnost učenika nije samo odgovornost pojedinca, nego zajednička briga svih nas. Redovitim ponavljanjem i osvježavanjem znanja gradimo sigurnost u vlastite postupke, smanjujemo mogućnost pogreške i povećavamo spremnost da pomognemo kada je pomoć najpotrebnija.

**Jer u hitnim situacijama minute, pa i sekunde, mogu biti presudne. Znanje koje pravodobno primijenimo može spasiti život.**