

Ghid Primul Ajutor de Bază

Academia de Prim Ajutor



INTRODUCERE

- Acest ghid scurt de prim ajutor este conceput pentru a oferi informații esențiale și ușor de urmat în situații critice, în care intervenția rapidă și corectă poate face diferența dintre viață și moarte. Scopul său este de a sprijini orice persoană, indiferent de nivelul de pregătire medicală, să acționeze eficient în fața unei urgențe.
- Veți regăsi în paginile următoare pașii de bază pentru evaluarea stării unei victime, intervenția în caz de pierdere a conștienței, lipsa respirației, precum și pentru dezobstrucția căilor aeriene. Ghidul este structurat clar, cu acțiuni prioritare pentru fiecare situație, în conformitate cu recomandările internaționale de prim ajutor.

Reține: Primul ajutor salvează vieți! Fii pregătit să acționezi cu încredere și calm.



SIGURANȚA SALVATORULUI

- În orice situație de urgență, siguranța salvatorului este prioritară. Nu poți ajuta eficient dacă devii tu însuși o victimă. De aceea, asigurarea zonei este primul pas fundamental înainte de a interveni asupra unei persoane accidentate sau inconștiente.
- Ce înseamnă „zonă sigură”?

O zonă sigură este un spațiu în care nu există pericole imediate pentru tine, victimă sau alte persoane din jur. Poate fi vorba de:

- trafic auto (accidente rutiere),
- curent electric (filiiere electrice, echipamente căzute),
- scurgeri de gaze, foc deschis, explozibil,
- obiecte instabile care pot cădea,
- animale periculoase,
- mulțimi agitate sau acte de violență.



SIGURANȚA SALVATORULUI

Pașii pentru asigurarea zonei:

1. Observă atent împrejurimile.

- Privește în jur și identifică rapid orice sursă de pericol.

2. Evaluează riscul pentru tine.

- Nu te apropia dacă zona nu este sigură. Cheamă ajutor specializat (ex: pompieri, poliție, SMURD).

3. Mută-te într-un loc sigur.

- Dacă este posibil, îndepărtează-te de pericol. Nu expune nici victima, nici alți martori.

4. Semnalizează pericolul.

- Folosește triunghiuri reflectorizante, semnale luminoase, avertizări verbale pentru a preveni alți trecători să se apropie.

5. Folosește echipament de protecție, dacă ai.

- Mănuși, mască, vesta reflectorizantă, acestea pot oferi protecție în situații de risc.



VERIFICARE STARE VICTIMĂ

1. Abordarea victimei

- Apropie-te cu grijă, pe partea laterală, din direcția capului dacă este posibil.
- Prezintă-te și vorbește cu voce clară: „Mă numesc [Numele tău], sunt aici să te ajut.”
- Evaluează răspunsul verbal și motor:
- Întreabă: „Ești bine? Mă auzi?”
- Scutură ușor umerii (dacă nu există suspiciune de traumatism cervical).

2. Evaluarea nivelului de conștiență (AVPU)

Folosim scala AVPU:

A – Alert: Persoana este conștientă și răspunde coerent.

V – Verbal: Răspunde doar la stimuli verbali.

P – Pain: Răspunde doar la stimuli dureroși (ex: ciupit ușor).

U – Unresponsive: Nu răspunde deloc → considerăm persoana inconștientă.



VERIFICARE STARE VICTIMĂ

3. Verificarea respirației (Manevra PAS)

Dacă victima este inconștientă:

1. Deschide căile aeriene – ridică bărbia și înclină ușor capul spre spate (hiperextensia capului)
2. Verifică respirația timp de 10 secunde:
 - Privește dacă se mișcă pieptul.
 - Ascultă sunetele respirației.
 - Simte aerul pe obraz.

✓ Dacă respiră normal → poziție laterală de siguranță.

✗ Dacă nu respiră sau respiră anormal (gâfâieli, suspine) → începe resuscitarea (RCP).

4. Verificarea altor semne de traumă

- Observă sângerări masive, vânătăi, deformări ale membrelor.
- Caută corpi străini vizibili în gură sau gât.
- Verifică semne de arsuri, mușcături, înțepături sau alte urgențe medicale.

5. Cere ajutor



CE SPUNEM CÂND SUNĂM LA 112

Ce trebuie să comunicăm, în această ordine:

1. Ce s-a întâmplat?

- Spune pe scurt natura urgenței:
- „O persoană este inconștientă.”
- „A avut loc un accident rutier.”
- „Un copil se îneacă.”
- „Un om se plânge de durere în piept și nu poate respira.”

2. Unde s-a întâmplat?

- Fii foarte exact:
- Nume stradă, număr, punct de reper.
- În cazul zonelor rurale: sat, comună, clădiri apropiate sau repere (ex: lângă biserică, la km 5, la capătul drumului forestier).
- Dacă nu știi exact, spune tot ce vezi în jur (semne, firme, drumuri etc.).

3. Câte victime sunt?

- „Este o singură persoană.”
- „Sunt două persoane rănite, dintre care una inconștientă.”

4. Starea victimei/victimelor:

- Conștientă sau nu?
- Respiră sau nu?
- Prezintă sângerări, arsuri, traumatisme evidente?

5. Cine sună?

- Numele tău și numărul de pe care suni.
- Spune dacă ești martor sau parte implicată.



COMPRESII TORACICE

PENTRU ADULȚI

1. Poziționează corect mâinile:

- Așază podul palmei dominante în mijlocul pieptului, pe stern, între mameloane.
- Cealaltă mână vine deasupra, cu degetele împreunate.
- Brațele trebuie să fie drepte, perpendiculare pe toracele victimei.

2. Execută compresiile:

- Apasă ferm și rapid, cu adâncime de 5–6 cm.
- Frecvența: 100–120 compresii/minut (aproximativ 2 pe secundă).
- Permite pieptului să revină complet după fiecare compresie – nu te sprijini continuu pe victimă.

3. Ritm și raport:

- Dacă nu ești instruit sau nu ești sigur, execută doar compresii.
- Dacă ești instruit: 30 compresii + 2 ventilații (gură la gură), apoi continuă ciclurile.



COMPRESII TORACICE

PENTRU COPII

La copii (1–8 ani):

- Se pot face cu o singură mână (dacă toracele este mai mic).
- Adâncime: aproximativ 5 cm.
- Ritm: același – 100–120 compresii/minut.

La sugari (<1 an):

- Se folosesc două degete (de obicei arătătorul și mijlociul).
- Se apasă în mijlocul toracelui, aproximativ 4 cm adâncime.
- Ritmul este același, dar cu mai multă delicatețe.

Sfaturi utile:

- Dacă nu ești sigur de respirația victimei, tratează-o ca nefiind respiratorie și începe compresiile.
- Nu te opri din compresii pentru a verifica pulsul dacă nu ești profesionist.
- Poți folosi o aplicație mobilă de metronom RCP sau să urmezi ritmul melodiei „Stayin' Alive” (Bee Gees).



POZIȚIA LATERALĂ DE SIGURANȚĂ

Când folosim poziția laterală de siguranță?

✓ Dacă victima:

- Este inconștientă,
- Respiră normal,
- Nu are traumatisme vizibile la nivelul gâtului, coloanei sau membrelor.

✗ Nu se aplică dacă:

- Victima nu respiră,
- Se suspectează traumatism cervical sau spinal,
- Există hemoragii sau fracturi grave – se așteaptă intervenția medicilor.

Sfaturi utile:

- Dacă victima este gravidă, răsuțește-o pe partea stângă, pentru a evita presiunea asupra vaselor mari.
- Dacă sunt vărsături sau sânge în gură, asigură-te că scurgerea este liberă după poziționare.
- Dacă victima trebuie supravegheată un timp îndelungat, verifică frecvent respirația și starea de conștiență.



POZIȚIA LATERALĂ DE SIGURANȚĂ

1. Asigură-te că este în siguranță

- Verifică zona din jurul victimei și elimină riscurile (sticlă spartă, trafic, pericole de incendiu etc.).

2. Verifică respirația

- Deschide căile aeriene prin hiperextensia capului.
- Dacă respiră normal → continuă cu plasarea în PLS.

3. Pregătirea poziției

- Așază brațul cel mai apropiat de tine la 90° față de corp, cu palma în sus.
- Adu celălalt braț peste piept și lipește-l de obrazul victimei (sprijin).
- Prinde genunchiul opus și ridică-l.

4. Răsuțește ușor victima spre tine

- Ține capul sprijinit pe mâna victimei.
- Înclină ușor capul pe spate pentru menținerea căilor aeriene deschise.
- Poziționează genunchiul superior într-un unghi drept pentru stabilitate.

5. Monitorizează și protejează

- Verifică frecvent respirația.
- Acoperă victima pentru a evita hipotermia.
- Așteaptă ambulanța și oferă informații suplimentare la sosirea echipajului.



VICTIMĂ INCONȘTIENȚĂ CARE NU RESPIRĂ

Cum recunoști o victimă în stop cardio-respirator?

Semne:

- Este inconștientă (nu răspunde la stimuli).
- Nu respiră sau are o respirație anormală (gâfâit, respirație agonală).
- Nu are semne de circulație (nu se mișcă, nu reacționează, nu tușește).

Începe RESUSCITAREA CARDIO-RESPIRATORIE

- Compresii toracice:
 - 100–120/minut, adâncime 5–6 cm.
 - Ritm constant, pieptul să revină complet după fiecare apăsare.
 - Dacă ești singur și neinstruit, fă doar compresii.
- Dacă ești instruit:
 - Aplică 30 compresii + 2 ventilații.
 - Continuă ciclurile 30:2 până când:
 - Victima își revine,
 - Sosesc echipajele medicale,
 - Nu mai poți continua.



VICTIMĂ INCONȘTIENȚĂ CARE RESPIRĂ

Semne că victima este inconștientă, dar respiră:

- Nu răspunde la stimuli (verbal sau tactil).
- Respirația este prezentă, ritmică și normală (nu gâfâit, nu zgomotoasă).
- Are puls (dacă este evaluat de personal instruit).
- Pielea are culoare normală, fără modificări evidente de oxigenare (nu e cianotică).

Important:

- Nu mișca victima dacă suspectezi traumatism de coloană, decât dacă este absolut necesar pentru a-i salva viața.
- Asigură-te că victima nu se răcește — folosește o pătură dacă e nevoie.
- Fii calm și oferă sprijin moral și celor din jur.



VICTIMĂ INCONȘTIENȚĂ CARE RESPIRĂ

1. Asigură zona de siguranță

- Verifică dacă victima și salvatorul sunt în afara oricărui pericol.

2. Evaluează conștiența

- Scutură ușor umerii și întreabă:
• „Ești bine? Mă auzi?”
- Dacă nu răspunde → continuă evaluarea.

3. Verifică respirația

- Deschide căile aeriene prin hiperextensia capului
- Evaluează respirația timp de maximum 10 secunde:
- Privește dacă se mișcă pieptul.
- Ascultă sunetul respirației.
- Simte aerul pe obrazul tău.

→ Dacă respiră normal → NU face RCP.

4. Sună la 112

- Comunicarea clară cu operatorul este esențială. Spune că victima este inconștientă, dar respiră.

5. Așază victima în Poziția Laterală de Siguranță (PLS)

- Aceasta ajută la menținerea căilor aeriene deschise și previne aspirația în caz de vomă.

6. Monitorizează starea victimei

- Verifică respirația la fiecare 1-2 minute.
- Fii pregătit să inițiezi resuscitarea dacă respirația se oprește.
- Nu lăsa victima singură.

