



PRIMUL AJUTOR

CUM SĂ ACORZI PRIMUL AJUTOR:

În cazul înțepăturilor...

Trebuie să știi faptul că înțepătura de albine produce un miros care le poate determina și pe celelalte albine să atace, așa că acoperă-ți fața și gâtul cu tricoul sau haina până reușești să te adăpostești. Cu cât acul stă înfipt mai mult în piele, cu atât corpul tău primește mai mult venin. Scoate acul cu mâna, cu unghia. Nu încerca să storci locul înțepăturii. Dacă încerci să „sugi” înțepătura pentru a scoate veninul, nu ai să reușești decât să otravești și mai rău organismul. Stai calm și apelează 112.



În caz de sufocare...

1. Stați în spatele victimei și încolăciți-vă brațele în jurul taliei persoanei care se sufocă. Împingeți-o ușor în față. 2. Poziționați-vă pumnul uneia dintre mâini deasupra ombilicului. 3. Apucați pumnul cu cealaltă mână și apăsați puternic pe abdomenul victimei, cu o mișcare ascensională bruscă, ca și cum ați vrea să ridicați persoana. Această mișcare va exercita presiune asupra plămânilor, determinând scoaterea forțată a aerului din plămâni. 4. Repetați această manevră până la dislocarea alimentului sau corpului străin.

În cazul arsurilor...

În primul rând pune suprafața afectată sub apă rece timp de cinci minute, dacă are un diametru mai mic de 7-8 cm. Dacă pielea e bășicată sau înnegrită, acestea sunt semnele unei arsuri serioase: sună la ambulanță și lasă arsura expusă la aer. Este greșit să pui gheață pe arsură, deoarece întrerupi procesul de refacere al țesuturilor. Cea mai bună alegere este apa caldă.



În cazul entorselor, luxațiilor și fracturilor...

Indiferent dacă e o luxație sau o entorsă, pune o compresă cu gheață în zona afectată în reprize de câte zece minute cu pauze între ele). Este greșit să apelezi la atele sau bandaje. Dacă ai auzit un sunet distinct la aducerea la normal a osului lovit și o durere nefirească, atunci este vorba despre o fractură. Dacă poți mișca încheietura și osul fără probleme, nu e vorba de fractură.



În cazul tăieturilor...

În primul rând ia un șervețel curat sau o compresă de tifon steril și apasă cu putere asupra răniei. Dacă te-ai tăiat la mână sau la picior, ridică-l mai sus de nivelul inimii, pentru a încetini circulația sângelui în zonă și a permite sângelui să se coaguleze mai ușor. Încearcă să nu schimbi compresa, pentru că odată înlăturată, tăietura va începe să sângereze din nou. Este greșit să pui săpun pe rană, dacă te-ai tăiat la deget pune-l sub jet de apă pentru câteva secunde. Dacă ai pierdut peste jumătate de litru de sânge sau dacă simți că ți-e sete ori frig (sau ambele), e posibil să intri în stare de șoc. Sună imediat ambulanța. Apoi încearcă să oprești sângerarea fără să intri în panică.



În cazul mușcăturilor...

Trebuie să observi cât de adâncă este mușcătura; de obicei o simplă julitură sau zgârietură nu necesită intervenția medicului. Dacă un animal și-a înfipt colții în tine, aceștia împing bacteriile în interiorul răniei. Spală rana cu apă rece, curăță-o foarte bine și tratează-o cu antibiotice. Trebuie să-ți faci vaccinul anti-tetanos sau să-l reinnoiești în maximum 72 de ore dacă au trecut cinci ani de la ultima vaccinare.