

OSNOVE PRVE POMOĆI



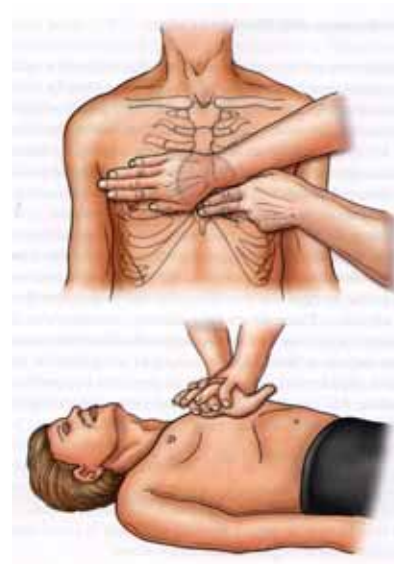
ŠTO JE PRVA POMOĆ

Skup postupaka ili pomoć koja se pruža ozlijeđenoj ili oboljeloj osobi do dolaska hitne pomoći ili drugih kvalificiranih zdravstvenih djelatnika

Prvu pomoć pružamo sve dok osoba ne počne pokazivati znakove života ili do dolaska prve pomoći



POSTUPAK OŽIVLJAVANJA



- Reanimacija
- Podrazumijeva masažu srca i umjetno disanje
- Izvodi se u omjeru 30 pritisaka na prsni koš na 2 upuha umjetnog disanja

OSLOBAĐANJE STRANOG TIJELA IZ DIŠNOG SUSTAVA

- Nastaje udahom stranog tijela -voda, hrana, igračke kod djece)
- Kod djelomičnog začepljenja osobu treba poticati na kašalj- kašalj je prirodni refleks izbacivanja stranog tijela iz dišnog puta
- Kod potpunog začepljenja - udarci između lopatica ili Heimlichov hvat



BESVIJESNO STANJE

- Osobu u besvjesnom stanju obavezno otvoriti dišni put zabacivanjem glave i vađenjem jezika iz ždrijela u položaj sa strane ustiju
- Osobu u nesvjesti koja samostano diše postaviti u stabilni bočni ležeći položaj



KRVARENJA

- Mogu biti :
- vanjska - pritisak na ranu
- unutarnja



OPEKLINE

1. stupanj opekline

- površinske opekline
- pojava crvenila kože
- oteknuće
- bolnost



2. stupanj

- razoren površinski sloj kože
- mjehuri na koži



3. stupanj - zahvaćeni svi slojevi kože

TROVANJA

**Stanje izazvano otrovima ili tvarima koje djeluju
kemijski i fizički uzrokujući poremećaj
funkcionalnog sklada organa**



ZNACI TROVANJA

Kod trovanja hranom: povraćanje, mučnine, bolovi u trbuhu, proljev, dehidracija - nadomjesti tekućinu



Kod trovanja kiselinom ili lužinom : opekline na koži - isprati kožu i uzimati vodu na usta u velikim količinama



Trovanje CO-ugljični monoksid-slabo disanje, mučnina , glavobolja, nesvjest, gušenje



TROVANJA VAŽNO

Važno je znati da se povraćanje ne smije izazivati prilikom trovanja kiselinama, lužinama, soli, teškim metalima, benzinom, petrolejom i sredstvima koja stvaraju pjenu



OSOBNNA HIGIJENA

HIGIJENSKA PRAVILA

- ▶ *Nije prihvatljivo nošenje nakita*
- ▶ *Nokti moraju biti podrezani i ne lakirani*
- ▶ *Kosa mora biti svezana, koristiti kapu ili pokrivalo za glavu*
- ▶ *Koristiti zaštitnu odjeću*
- ▶ *Tijekom rada s hranom ne jesti, piti ili pušiti*
- ▶ *Kosa , brada i brkovi moraju biti uredni*
- ▶ *Uz hranu se ne smije kašljati i kihati*
- ▶ *Manje ozljede treba zaštititi flasterom, koristiti jednokratne rukavice*
- ▶ *U slučaju bolesti ista se mora prijaviti*



PRAVILNO PRANJE RUKU

pranje ruku je temelj osobne i radne higijene



PRANJE RUKU

RUKE JE OBAVEZNO PRATI :

- ▶ Prije početka rada
- ▶ Nakon stanke ili povratka s nužnika
- ▶ Prije same pripreme hrane
- ▶ Prije dodirivanja gotove hrane spremne za posluživanje
- ▶ Nakon dodirivanja sirove hrane
- ▶ Nakon rukovanja otpacima hrane
- ▶ Nakon čišćenja
- ▶ Nakon kašljanja, kihanja i ispuhivanja nosa



HIGIJENA RADNE ODJEĆE I OBUĆE

Mora biti :

Čista i primjerena za vrstu poslova koju radnik obavlja

Držati se u zasebnim ormarićima - dvodijelni za radnu i civilnu odjeću

Radnu odjeću nije dozvoljeno držati u skladištima, zahodima ili prostora pripreme hrane

PRIJAVA BOLESTI

Propisana Zakonom o zaštiti pučanstva od zaraznih bolesti

Prijava se vrši u slučaju pojave simptoma koji se mogu prenositi hranom :

Povraćanje

Proljevi

Kašljanje

Kihanje

Gnojne promjene i prištići na koži

ZNAČAJ OSOBNE HIGIJENE

Osobna higijena djelatnika važna je za očuvanje higijensko-zdravstvene ispravnosti hrane te za očuvanje i unapređenje zdravlja

