

Nezgode se dešavaju

šta uraditi kada se dese i kako ih sprečiti



UPS
Urgentna
Pedijatrijska
Služba



**Priručnik
za roditelje
i one koji
vode
računa
o deci**



Ovaj priručnik nema nikakvu vrednost ako ne možete da ga pronađete onda kada vam zatreba. Zato ga uvek držite nadohvat ruke. Pri kraju priručnika nalaze se prazni listovi na koje možete zabeležiti važnije telefonske brojeve – broj hitne pomoći, broj dečijeg lekara... Zapišite ih odmah!

Odmah se upoznajte sa sadržajem ove knjige! To će vam pomoći da se lako snađete u njoj kada vam stvarno bude potrebna. Potrudite se da zapamtite naslove i podnaslove; to će vam kasnije olakšati snalaženje. Obratite pažnju na poglavlja obeležena crvenom i žutom bojom (odnose se na hitne slučajeve).



Nezgode se dešavaju

šta uraditi kada se dese i kako ih sprečiti

**Priručnik za roditelje i one
koji vode računa o deci**





Autori

Dragoslav Popović • Oliver Petrović • Miro Čavaljuga
Đurđa Kisin • Aleksandar Milenković • Mladen Erceg
Jadranka Milanović • Milena Paunović



Izdaje: UNICEF, Beograd

Za izdavača: Jean-Michel Delmotte, šef Beogradske kancelarije UNICEF-a

Dizajn, ilustracija na koricama i prelom: Konstantin Petrović

Ilustracije u knjizi: Milutin Dragojlović

Lektura: Vlado Đukanović

Štampa: Publikum, Beograd

Tiraž: 50.000

Decembar 2001.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

614.2-053.2(035)

NEZGODE se dešavaju : šta uraditi kada
se dese i kako ih sprečiti : priručnik za
roditelje i one koji vode računa o deci /
[autori Dragoslav Popović ... [et al.] ;
ilustracije Milutin Dragojlović]. - Beograd
: UNICEF, 2001 (Beograd : Publikum). - 79
str. : ilustr. ; 24 cm

Tiraž 50 000.

ISBN 86-82471-31-0

1. Поповић, Драгослав

а) Деца - Здравствена заштита - Приручници

COBISS-ID 96018188



SADRŽAJ

UVODNA REČ	4
POGLAVLJE 1.	7
KOJI ZDRAVSTVENI PROBLEMI ZAHTEVAJU HITNO REAGOVANJE?	
POGLAVLJE 2.	11
POSTUPCI ZA USPOSTAVLJANJE DISANJA I RADA SRCA (OŽIVLJAVANJE – REANIMACIJA)	
POGLAVLJE 3.	23
ŠTA DA RADITE DOK POMOĆ NE STIGNE	
POGLAVLJE 4	39
KAKO SAČUVATI DECU OD NEZGODA	
SAVETI ZA DECU POSEBNIH UZRASTA	55
BEZBEDNOST U POSEBNIM SITUACIJAMA	60
POGLAVLJE 5	65
DODATNE INFORMACIJE	
KUTIJA ZA PRVU POMOĆ	65
LIČNI I ZDRAVSTVENI KARTON VAŠEG DETETA	66
BELEŠKE	72



Svi želimo da deca budu zdrava. Međutim, nezgode se dešavaju i bilo bi dobro da svi znaju kako da pomognu detetu u tim trenucima i šta da urade dok pomoć ne stigne. Još je važnije da svako od nas na vreme preduzme odgovarajuće mere i prostore u kojima deca borave učini bezbednijim. Ovaj priručnik će vas pripremiti da pomognete deci svih uzrasta. Čitajući ga, vi ćete naučiti:

- kako da prepoznate je li bolesnom ili povređenom detetu potrebna hitna medicinska pomoć;
- kako da pružite neophodnu pomoć;
- šta da radite dok ne stigne lekar;
- šta da učinite kako bi se izbegle situacije u kojima je potrebna hitna medicinska pomoć;
- šta treba svakodnevno raditi kako bi se zaštitilo dečije zdravlje;
- kako da pomognete razvoj i funkcionisanje hitne medicinske službe za decu.

Budite spremni da se suočite sa opasnostima kojima je svako dete izloženo!

Da biste se efikasno suočili sa opasnim situacijama u kojima se dete može naći morate biti spremni da mu pomognete i pre nego što se nesreća dogodi. Što više naučite, bolje ćete se snaći onda kada treba brzo reagovati i pružiti nekome pomoć! Jedan od načina na koji ćete to naučiti jeste da pročitate ovaj priručnik. Ako želite da se još bolje pripremite i savladate neke praktične veštine u pružanju hitne medicinske pomoći, upišite se na kurs prve pomoći. Kursevi prve pomoći koji se pohađaju prilikom polaganja vozačkog ispita nisu dovoljni; znanje stečeno na ovim kursovima često je površno i nedovoljno. Osim toga, pružanje pomoći deci i pružanje pomoći odraslima unekoliko se razlikuju, pa je poželjno da prođete obuku na posebnim kursovima prve pomoći za decu. Obaveštenja o mestu i vremenu održavanja ovih kurseva potražite u domu zdravlja, u školi ili u lokalnoj organizaciji Crvenog krsta.

Sprečite nesreću! Naučite decu da vode računa o svojoj bezbednosti! Pokažite im slike iz ovog priručnika! Tako ćete i njih, na zabavan način, aktivno uključiti u program koji treba da umani opasnost od povređivanja. Ovaj priručnik ne daje odgovore na sva pitanja. On treba da vas podstakne na razmišljanje o jednoj važnoj temi i na brzo reagovanje, ako je potrebno. Čitajući ga, beležite primedbe na sadržaj i podelite ih sa nama. Vaše primedbe pomoći će da naredno izdanje bude bolje.

Javite se!

UNICEF

Svetozara Markovića 58, 11000 Beograd

Institut za zdravstvenu zaštitu majke i deteta Srbije „Dr Vukan Čupić“

Radoja Dakića 6-8, 11070 Novi Beograd

Savezni zavod za zaštitu i unapređenje zdravlja,

Omladinskih brigada 1, 11070 Novi Beograd



SIMBOLI

Ovi simboli koriste se u priručniku da bi se naglasila važnost određene radnje:



UČINITI ODMAH



UVEK SE PRIDRŽAVATI



NE ČINITI



OBRATITI PAŽNJU





POGLAVLJE 1.

KOJI ZDRAVSTVENI PROBLEMI ZAHTEVAJU HITNO REAGOVANJE?

U ovom poglavlju objašnjava se koji zdravstveni problemi kod dece zahtevaju hitno reagovanje i šta treba da radite ako se suočite s njima.

U kojim slučajevima **NE TREBA hitno reagovati?**

Mnogi zdravstveni problemi kod dece zahtevaju savet lekara ili stručnu pomoć, ali ne podrazumevaju brzo reagovanje ili potrebu za ekipom hitne medicinske službe, recimo, male posekotine, lako povišena temperatura, proliv ili zatvor, gušobolja, bol u ušima, krvarenje iz nosa, ospe, lakše iščašenje skočnog zgloba, mala modrica ... Neke od ovih problema možete rešiti i sami, ako imate osnovna znanja u pružanju prve pomoći i komplet za prvu pomoć. Ali ako niste sigurni šta treba da uradite, pitajte svog lekara.

U kojim slučajevima **TREBA hitno reagovati?**

! Hitno treba reagovati kada se dete nađe u stanju koje ugrožava njegov život ako se na vreme ne preduzme odgovarajuća akcija. Takva stanja su:

- gubitak svesti (dete ne može da se probudi niti da vam odgovori);
- grčenje pojedinih delova ili celog tela uz gubitak pažnje ili potpuni gubitak svesti;
- gušenje hranom, pićem ili nekom materijom;
- pad s velike visine;
- ranjavanje vatrenim oružjem;
- veće opekotine;
- problemi sa disanjem;
- trovanje hranom ili pićem;
- krvarenje koje ne prestaje;
- povrede nastale u saobraćajnoj nesreći ili na neki drugi način.

Ovi i slični zdravstveni problemi zahtevaju hitno reagovanje. Vi ćete, najverovatnije, biti u prilici da odlučujete i da brzo delujete. Nemojte oklevati! Ako niste sigurni u svoje znanje, učinite ono pravo: što pre pozovite lekara!



Koji zdravstveni problemi zahtevaju hitno reagovanje?



▲ **Kada niste sigurni u sebe pozovite broj 94!**

Postarajte se da sva deca u kući, kao i ostali ukućani, zapamte broj telefona hitne pomoći. Podsetite ih da je ovaj broj rezervisan isključivo za hitne slučajeve. Pozivanjem ovoga broja onda kada se ne radi o hitnom slučaju uskraćuje se pomoć onome kome je ona zaista hitno potrebna i ugrožava se njegov život.

- **Naučite decu kako se upotrebljava telefon. Naučite ih da u slučaju potrebe pozovu broj 94.**
- Ako želite da pozovete policiju, okrenite broj 92, a ako su vam potrebni vatrogasci, okrenite broj 93. Posredstvom broja 94 mogu biti obavešteni i policija i vatrogasci ako je potrebno da oni intervenišu! Bez obzira gde živite, na vaš poziv za hitnu pomoć neko mora da odgovori, i to svakog dana, 24 časa neprekidno!

Šta se dešava kada pozovete hitnu pomoć?

- Osoba koja se u hitnoj pomoći javlja na vaš poziv obučena je da otkrije koja vam je vrsta pomoći potrebna i da vam tu pomoć odmah obezbedi. Dok razgovarate sa njom, pokušajte da budete pribrani. Od vaših odgovora zavisi šta će se preduzeti. Pažljivo saslušajte pitanja i potrudite se da na njih odgovarate kratko i jasno.



Ekipe hitne pomoći uvek stižu najbrže što mogu. One nekada mogu pružiti svu potrebnu pomoć na licu mesta, ali ponekad moraju dete odvesti sa sobom, u bolnicu, kako bi mu pomogli. Dozvolite lekarima da o tome sami odluče.

Naučite kako da pomognete svom detetu dok čekate da stručna pomoć stigne.







POGLAVLJE 2.

POSTUPCI ZA USPOSTAVLJANJE DISANJA I RADA SRCA (OŽIVLJAVANJE – REANIMACIJA)

● Najdramatičnija situacija u kojoj se dete može naći jeste prestanak disanja i prestanak rada srca. Brojni uzroci mogu dovesti do ovog stanja: oboljenja respiratornog sistema, slučajno i nasilno povređivanje, infekcije. Bilo koji uzrok da je u pitanju, usled nedostatka kiseonika nastaju brzi poremećaji funkcije moždanih ćelija i klinička smrt, kada pored odsustva cirkulacije i disajnih pokreta dolazi i do gubitka svesti. U roku od 3,5 do 5 minuta nakon prestanka rada srca, odnosno nakon prekida cirkulacije i dotoka kiseonika u mozak, nastaju trajne, nepovratne promene čiji je krajnji ishod biološka smrt. Zato je neophodno da se u prvim minutima po prestanku rada srca započne sa održavanjem cirkulacije i davanjem veštačkog disanja. Ne samo laici nego i visoko obrazovani medicinski stručnjaci često se uplaše da će svojim postupcima pogoršati stanje bolesnika. Takav strah je potpuno neopravdan! Ako detetu ne pomognete, ono će sigurno umreti! Oslobodite se straha znanjem. Pročitajte ovo poglavlje, naučite kako se pruža pomoć u ovakvim situacijama, prijavite se na kurs prve pomoći za decu i praktično savladajte neophodne veštine. Tražite da se ovakav kurs organizuje u vašoj zajednici.

Oživljavanje (reanimaciju) čine postupci čiji je neposredni cilj ponovno uspostavljanje rada srca i disanja, a zatim i povratak svih funkcija nakon kliničke smrti. To su, u osnovi, dva jednostavna postupka:

- **disanje "za dete" (veštačko disanje);**
- **"pumpanje krvi", tj. uspostavljanje veštačke cirkulacije (spoljašnja masaža srca).**

Oba postupka izvodimo, bez prekida, sve do uspostavljanja pravilnog rada srca i spontanog disanja.

Praktična primena reanimacije podrazumeva da istovremeno izvodimo niz postupaka – utvrđujemo da je došlo do prestanka disanja i zastoja u radu srca, omogućujemo da vazduh prolazi kroz disajne puteve, dajemo veštačko disanje i spolja masiramo srce.



Postupci za uspostavljanje disanja i rada srca (oživljavanje – reanimacija)

U trenutku kada ugledate dete kome je neophodno oživljavanje treba da reagujete brzo i pribrano, precizno poštujući sledeći redosled postupaka:

1. Glasno dozovite pomoć!

2. Sagledajte okolnosti.

Utvrđite da li još uvek postoji opasnost od povreda (vatra, gas, struja, otrovne supstance). Uklonite ono što predstavlja opasnost i pridite detetu.

3. Proverite da li je dete zaista bez svesti.

Prvi prepoznatljiv znak prestanka rada srca i disanja jeste gubitak svesti. Vrlo brzo, za par sekundi, procenite da li je dete svesno tako što ćete ga blago dodirnuti (najbolje je da ga potapšete po obrazu) i upitati: "Kako si? ", "Da li ti je dobro?"... Izbegavajte snažno drmanje, naročito u slučaju sumnje na težu povredu!

Ako utvrdite da je dete bez svesti, odmah ga postavite u položaj za oživljavanje.

4. Postavite dete u položaj za oživljavanje.

Stavite dete na ravnu i čvrstu podlogu. Kod povređene dece posebno treba voditi računa o tome da glava, vrat i grudni koš ostanu u istoj ravni prilikom pomeranja i postavljanja u položaj za oživljavanje!

5. Omogućite da vazduh normalno prolazi kroz gornje disajne puteve.

Ako postoji neka smetnja za normalan prolazak vazduha kroz gornje disajne puteve, onda ponekad samo promena položaja glave može biti sasvim dovoljna da dete počne spontano da diše. Normalan prolazak vazduha kroz gornje disajne puteve može se uspostaviti na dva načina.

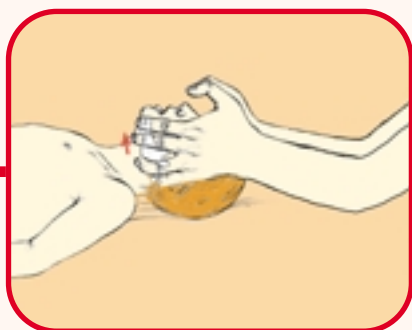


Zabacivanje glave i povlačenje brade naviše. Koliko ćete glavu deteta zabaciti zavisi od njegovog uzrasta. U prvoj godini života glava se postavlja u neutralan (ravan) položaj, a kod dece starije od godinu dana zabacuje se malo više unazad. Ovaj metod se ne koristi ako postoji bilo kakva sumnja da je došlo do povreda glave i vrata. Kada zabacite glavu, bradu jednim prstom lagano pomerite prema gornjoj vilici i tu je zadržite.



Položaj glave i podizanje brade kod novorođenčadi i odojčadi (neutralan položaj)

Povlačenje donje vilice unapred i naviše. Disajni putevi se otvaraju podizanjem donje vilice. Za podizanje donje vilice koriste se dva ili tri prsta obe šake, dok ostali prsti usmeravaju vilicu napred i naviše. Osoba koja pruža pomoć treba da klekne iza glave deteta i da osloni laktove na podlogu.



Povlačenje donje vilice unapred i naviše



6. Proverite disanje — Gledaj! Slušaj! Oseti!

Bićete sigurni da dete ne diše ako stavite glavu iznad lica deteta i pri tom:

- ne vidite pokrete grudnog koša i/ili trbuha - **Gledaj!**
- ne čujete disanje - **Slušaj!**
- ne osećate strujanje izdahnutog vazduha kada približite lice ustima deteta - **Oseti!**

Ova provera traje najduže 10 sekundi.



Gledaj! Slušaj! Oseti!

7. Veštačko disanje

Ako prethodni postupci u roku od 10 sekundi ne dovedu do toga da dete počne spontano da diše, započnite postupak davanja veštačkog disanja.

Veštačko disanje može se davati na dva načina:

Metodom "usta na usta-i-nos", koja se koristi kod novorođenčadi i odojčadi. Postavite glavu deteta u neutralni položaj ili je lako zabacite, pa stavite svoja usta na usta i nos deteta. Jednu ruku stavite detetu na čelo, a kažiprstom druge ruke povlačite bradu naviše.



Veštačko disanje metodom "usta na usta-i-nos"



Metodom "usta na usta", koja se koristi kod veće dece. Prstima jedne šake pridrđavajte bradu; prstima druge šake držite glavu u zabačenom položaju, a palcem i kažiprstom zatvorite nozdre.



Veštačko disanje metodom "usta na usta"

Veštačko disanje započinjete tako što udahnete vazduh duboko, a zatim ga polako izdahnете (za otprilike 2 sekunde) u usta ili u usta i nos deteta. Ovaj postupak ponovite 5 puta i pratite podizanje grudnog koša deteta. Ukoliko se grudni koš vidljivo podiže, to je znak da pravilno izvodite veštačko disanje.

8. Proveravajte puls deteta.

Posle 5 udaha, od kojih bar 2 treba da dovedu do podizanja grudnog koša, pristupite proceni rada srca u trajanju do 10 sekundi. Zastoj u radu srca utvrđuje se opipavanjem pulsa nad velikim krvnim sudovima:

kod novorođenčadi i dece u prvoj godini života puls se utvrđuje blagim pritiskom prstiju, tako što se palac postavi sa spoljne, a kažiprst i srednji prst sa unutrašnje strane nadlaktice;



**Provera pulsa na nadlaktici
(brahijalni puls)**



kod dece starije od godinu dana puls se utvrđuje tako što najpre srednjim prstom i kažiprstom pronađete jabučicu, a zatim pustite prste da skliznu u udubljenje između jabučice i mišića vrata gde se nalaze veliki krvni sudovi vrata.



Provera pulsa na velikim krvnim sudovima vrata (karotidni puls)

Opipavanje pulsa neka traje 10 sekundi. Ako nema pulsa, ako je on veoma usporen (manji od 60 otkucaja) ili ako niste sigurni da ste napipali puls, započnite sa spoljašnjom masažom srca i nastavite veštačko disanje.

9. Spoljašnja masaža srca

Spoljašnja masaža srca izvodi se ritmičnim pritiscima na grudni koš, čime se krv veštački pumpa do vitalnih organa. Pravilno izvođenje spoljašnje masaže srca podrazumeva pravilan izbor mesta za pritiskanje i načina pritiskanja, pravilan izbor dubine i brzine pritiska na grudnu kost, kao i usklađivanje pritiska sa veštačkim disanjem.

Mesto pritiskanja i način izvođenja spoljašnje masaže srca zavise od uzrasta.



Kod novorođenčadi pritisak se izvodi palčevima, postavljenim na liniju koja spaja bradavice, prema kičmenom stubu, pri čemu se grudni koš obuhvata šakama. Ova metoda primenjuje se samo onda kada u postupku oživljavanja učestvuju dve osobe (druga osoba izvodi veštačko disanje). Ako dete oživljava jedna osoba, pritisak se izvodi kažiprstom i srednjim prstom, kao kod odojčadi.



Spoljašnja masaža srca kod novorođenčeta

Kod odojčeta, tj. deteta u prvoj godini života, pritisak se izvodi sa dva prsta (kažiprstom i srednjim prstom) na donjoj trećini grudne kosti, za širinu prsta ispod linije koja spaja bradavice. Šaka druge ruke se postavlja ispod leđa deteta.



Spoljašnja masaža srca kod odojčeta

Ako se oživljavanje izvodi u toku prenošenja deteta, odojče se stavlja na podlakticu jedne ruke, a šakom te ruke glava se pridržava da ostane u nivou grudnog koša.



Spoljašnja masaža srca u toku prenošenja deteta



Postupci za uspostavljanje disanja i rada srca (oživljavanje – reanimacija)

Kod dece starije od godinu dana i mlađe od 8 godina pritisak se izvodi na donjoj trećini grudne kosti, tako što se koren šake postavi za širinu prsta iznad mesta gde se rebra spajaju sa grudnom kosti. Drugu ruku stavite detetu na čelo, držeći glavu u zabačenom položaju.



Spoljašnja masaža srca kod dece od 1 do 8 godina

Kod dece starije od 8 godina spoljašnja masaža srca obavlja se korenom obe šake koje se postavljaju jedna na drugu. Koren donje šake postavite za dve širine prsta iznad mesta gde se rebra spajaju sa grudnom kosti.



Spoljašnja masaža srca kod dece starije od 8 godina



Usklađivanje ciklusa kompresije sa veštačkim disanjem. Masaža srca i veštačko disanje izvode se naizmenično.

Kod novorođenčadi se posle tri pritiska na grudnu kost jednom uduva vazduh. Prema tome, odnos kompresije prema veštačkom disanju iznosi 3:1. Osoba koja izvodi spoljašnju masažu srca glasno broji – "jedan, dva, tri" – i potom daje znak za jedan udah.

Kod dece u prvoj godini i kod dece starije od godinu dana izvodi se pet kompresija, pa jedan udah, odnosno veštačko disanje. Odnos između broja ciklusa kompresije i veštačkog disanja u ovom uzrastu iznosi 5:1. Osoba koja izvodi kompresiju grudnog koša glasno broji – "jedan, dva, tri, četiri, pet" – i potom daje znak za jedan udah.

Reanimaciju mogu da izvode jedna ili dve osobe. Ako reanimaciju sprovodi **jedna osoba**, ona se nalazi bočno od deteta i naizmenično pritiska grudni koš te daje veštačko disanje. Ako u oživljavanju učestvuju **dve osobe**, jedna izvodi spoljašnju masažu srca (ta osoba nalazi se bočno od deteta), a druga daje veštačko disanje i kontroliše puls (ta osoba nalazi se iznad glave deteta). Dobru usklađenost pritisaka na grudni koš i veštačkog disanja treba održati i u situaciji kada ove osobe menjaju uloge. Osoba koja je do nekog trenutka davala veštačko disanje, na znak o promeni uloga, udahne vazduh u pluća deteta, pređe sa njegove bočne strane i spremi se da nastavi sa pritiskanjem grudnog koša. Osoba koja je pritiskala grudni koš najpre proverava puls deteta, pa nastavlja proces reanimacije davanjem veštačkog disanja.



11. Pozovite hitnu pomoć!

Nakon 1 do 2 minuta efektivnog srčano-plućnog oživljavanja, odnosno posle desetak ciklusa (jedan ciklus podrazumeva jednu ventilaciju i 3-5 kompresija), ostavite dete na trenutak i pozovite hitnu pomoć (novorođenče i odojče možete poneti do telefona, ne prekidajući reanimaciju). Ako dete nije svesno, ali diše, pre nego što odete do telefona, postavite ga u koma-položaj. To znači da treba da ga položite na bok i da mu šaku gornje ruke, koju ćete saviti u laktu, stavite ispod brade, a gornju nogu, savijenu u kolenu, stavite ispred donje noge. Tako ćete sprečiti da jezik ili povraćeni sadržaj onemoguće normalno disanje.





Dubina pritiska na grudnu kost. Pritisak na grudni koš tokom spoljašnje masaže srca mora biti snažan. Ne treba se plašiti povreda grudnog koša jer u dečijem uzrastu ne može doći do lomljenja rebra tokom kompresija.

Brzina kojom se izvodi masaža srca. Jedan ciklus masaže srca podrazumeva fazu kompresije (pritiska na grudni koš) i fazu dekompresije grudnog koša. Obe faze traju podjednako dugo. U fazi dekompresije ruke se ne sklanjaju sa grudnog koša, ali se ne vrši nikakav pritisak na grudni koš i ne ometa se njegovo širenje. Masaža srca kod novorođenčadi izvodi se brzinom od 120 ciklusa u minuti (pošto se grudni koš ne pritiska dok se daje veštačko disanje, stvarni broj ciklusa je 90 u minuti). Kod dece u prvoj godini i kod dece starije od godinu dana masaža srca izvodi se brzinom od 100 ciklusa u minuti (u stvari 80, zbog prekida tokom veštačkog disanja).

Kontrola reanimacije

Efikasnost reanimacije kontroliše se opipavanjem pulsa velikih krvnih sudova. Puls se proverava posle prvog minuta reanimacije i svakih par minuta kasnije. Prati se podizanje grudnog koša, pojava spontanijih disajnih pokreta, boja kože i vidljivih sluzokoža, kao i promena širine zenica.

Masaža srca izvodi se sve dok ne stigne stručna pomoć.

Masiranje srca i veštačko disanje treba prekinuti kada dete počne samostalno da diše i da se pokreće.





POGLAVLJE 3.

ŠTA DA RADITE DOK POMOĆ NE STIGNE

Povrede u saobraćajnim nesrećama najčešći su uzrok smrti dece starije od godinu dana. Za njima slede trovanja, opekotine i utapanja. I neke druge situacije zahtevaju brzo reagovanje: gušenje, ozbiljnije (jače) krvarenje, problemi sa disanjem, grčevi, gubitak svesti i padovi. Ako poštujete uputstvo s početka i držite ovaj priručnik nadohvat ruke, moći ćete pravilno da reagujete u svakoj od navedenih situacija.

Dete je povređeno u saobraćajnoj nesreći ili pri padu

Dete ne može da se pomeri ili se veoma teško pomera. Svesno je i jako uplašeno. Kod svakog teško povređenog deteta treba pretpostaviti da je povređena i kičma. Na moguću povredu kičme ukazuju: bol u leđima u mirovanju ili pri pokretima, vidljiv deformitet i otok, otežana pokretljivost vrata ili leđa, paraliza, utrnulost, osećaj "bockanja".



Šta da radite

1. Uspostavite kontrolu nad mestom događaja dok ne stigne hitna pomoć. Odstranite sve osobe koje otežavaju pružanje pomoći (alkoholisane osobe, uspaničene osobe).
2. Procenite bezbednost mesta. Ako postoji opasnost po dete, izvucite ga na bezbedno mesto. Za bezbedno pomeranje deteta potrebno je više ljudi.
3. Pozovite hitnu pomoć.
4. Čuvajte dete u nepromenjenom položaju.
5. Pokrijte ga laganim prekrivačem ili odećom. Dok pomoć ne stigne, držite dete za ruku i razgovarajte s njim umirujućim tonom.



Šta da ne radite

- Ne pomerajte dete, osim ako ono nije na opasnom mestu.



Dete se otrovalo

Na trovanje posumnjajte ako dete iznenada postane "jako bolesno" (malaksalo, pospano), ako je bez svesti ili ima grčeve, ako ubrzano diše, a srce mu ubrzano lupa, ako je uplašeno i ponaša se neuobičajeno. Ponekad, međutim, deca koja su pojela ili popila nešto otrovno mogu izgledati potpuno zdrava. Da se dete otrovalo posumnjaćete i ako, osim što dete izgleda kako smo opisali, postoje okolnosti koje upućuju na moguće trovanje – na primer, ako primetite ispražnjenu bočicu otrovne materije, otvorenu kutiju leka i sl.



Šta da radite

1. Pozovite hitnu pomoć (broj 94), Centar za kontrolu trovanja (u Beogradu 011 66-11-22, u Novom Sadu 021 61-52-00) ili Institut za zdravstvenu zaštitu majke i deteta Srbije (011 3108-168). Ove službe zbrinjavaju otrovanu decu 24 sata, svih sedam dana u nedelji. Pripremite se da, preko telefona, opišete izgled deteta, izgled i količinu otrovne materije, kao i vreme trovanja. Imajte poverenja u osobu koja odgovara na ovakve pozive. Ta osoba je obučena da postavi prava pitanja i da vam da prava uputstva.
2. Ako je dete bez svesti ili ne diše, prvo započnite oživljavanje, a potom pozovite hitnu pomoć!



Dok čekate hitnu pomoć

1. **Ako je dete udahnuło otrov:**
 - iznesite ga na svež vazduh
 - otvorite širom vrata i prozore
2. **Ako je otrov posut po koži:**
 - skinite odeću natopljenu otrovom
 - 15–30 minuta ispirajte kožu vodom
 - operite kožu nežno vodom i sapunom, pa je potom obrišite
3. **Ako je otrov dospao u oči:**
 - 30 minuta ispirajte oči mlakom vodom, sa visine od 6 do 8 centimetara iznad očiju, od unutrašnje ka spoljašnjoj strani očiju

Ako možete, sačuvajte uzorak onoga što je dete povratilo. To bi moglo pomoći da se tačno utvrdi uzrok trovanja.



Šta da ne radite

- Ne bacajte otrov dok ne stigne hitna pomoć! On može biti veoma značajan u pravilnom terapijskom postupku.
- Nemojte davati detetu ništa što može izazvati povraćanje. Izazivanje povraćanja je apsolutno zabranjeno pri trovanju korozivnim materijama, a ne preporučuje se ni u brojnim drugim slučajevima, pa ga ne treba primenjivati pre dolaska lekara ili pre odlaska kod lekara.
- Nemojte davati detetu ništa da jede, pije ili guta bez dozvole lekara.
- Ako je otrov dospeo u oči, ne stavljajte ništa preko njih (gazu, maramice i sl.).



Dete se teško opeklo

"Živahno" dete, igrajući se, dolazi do kuhinje i videvši da iz šerpe na šporetu izlazi para veselo pruža ruke da uhvati dim. Čuje se snažan, prodoran vrisak. To je, nažalost, vrlo čest scenario. Radoznala deca, kada počnu da hodaju i da istražuju okolinu, mogu se povrediti tako što će proliti tečnost (voda, čaj, kafa) iz posude sa šporeta i stola (povlačenjem stolnjaka) ili tako što će sesti u sud s vrelom vodom. Mala deca neretko se povređuju dodirujući neobezbeđene vrelе predmete (rerna, ringla, pegla, valjak za peglanje). Starija deca se, pak, najčešće povređuju u toku igre, dok se "igraju s vatrom", ili stradaju od udara struje visokog napona (penjući se na vagon sa električnim pogonom, na dalekovode, igrajući se oko transformatora).

Na opečenoj površini koža menja boju i postaje crvena, otečena. Mogu se pojaviti i plikovi. Ove opekotine su bolne. Kod najtežih opekotina koža je suva, žuto-smeđe, mrke ili čak crne boje.



Šta da radite

1. Uklonite uzrok povređivanja (izvor toplote).
2. Izvucite dete iz zatvorenog prostora. Ako je odeća zapaljena, položite dete na podlogu, licem okrenutim nadole, i pokrijte ga nekim pokrivačem (kaputom ili čebetom). Ako je dete došlo u dodir sa strujom, pažljivo uklonite žicu ili isključite struju.
3. Započnite oživljavanje (ako je potrebno).
4. Pobrinite se za druge povrede, ako postoje (na primer, krvarenje, povrede glave, kičme i sl.).
5. Pozovite hitnu pomoć (ako su u pitanju veće opekotine).
6. Oslobodite opečenu površinu skidanjem odeće, obuće i nakita (prstenja, lančića).
7. Ohladite opečenu površinu. Manje površine hladite ledom i hladnom vodom. Kod većih opekotina potopite opečeni deo u vodu ili stavite vlažne obloge (30–45 minuta). Koristite vodu iz vodovoda (sa izvora, iz bunara). Površinu hladite sve dok ne prestane osećaj bola.
9. Pokrijte opekotinu vrlo nežno čistim platnom (peškir, čaršav).
10. Umirujte dete razgovarajući s njim dok čekate hitnu pomoć.



Šta da ne radite

- Odojčad i malu decu sa većim opekotinama ne potapajte u hladnu vodu niti ih hladite na drugi način. Velike opečene površine ne hladite duže od 5 minuta.
- Ne stavljajte ulje, puter niti bilo kakvu mast na opekotinu.
- Ne vičite na dete!



Dete se davi (utapa)

Dete se nekontrolisano bacaka po površini vode i potom polako nestaje ispod površine. U prvih 20 sekundi, a najkasnije do 2,5 minuta posle potapanja, dete refleksno prestaje da diše. Posle toga dolazi do snažnog udaha koji uzrokuje da tečnost prodre u velike disajne puteve, što ponovo izaziva prekid disanja. Ovaj drugi prekid je kratkotrajan i ubrzo dolazi do snažnog prodora vode u disajne puteve, a često s vodom ulaze i različite primese (mulj, trava). Slede usporeni i poremećeni ritam rada srca, što neposredno predskazuje zastoj u radu srca i smrt.



Šta da radite

1. Što glasnije pozovite pomoć!
2. Izvucite dete na obalu.
3. Ako dete ne diše, počnite sa oživljavanjem (reanimacijom).
4. Kada dete počne da diše, a dok čekate hitnu pomoć, skinite sa njega vlažnu odeću i uvijte ga u toplo, suvo ćebe ili peškir.
5. Uvek, a posebno ako ste videli da se dete davi posle skoka u vodu, pretpostavite da je povredilo i vratni deo kičme. Vrlo pažljivo postupajte s detetom!



Šta da ne radite

- Ne ulazite u vodu ako dete možete izvući i bez ulaženja. Ne dozvolite da vas dete zgrabi, povuče u vodu i potopi.



Dete je bez svesti

Dete izgleda "kao da spava", ali ne možete da ga probudite nikakvim uobičajenim postupcima.



Šta da radite

1. Smesta pozovite hitnu pomoć!
2. Ako gubitak svesti nije prouzrokovan povredom, postavite dete u tzv. koma-položaj: neka leži na desnom boku s ispruženom desnom rukom i nogom, levu ruku savijte u laktu, a levu nogu savijte i u kuku i u kolenu pa postavite ispod njih jastuk ili bilo šta mekano što vam je pri ruci; ispruženu desnu ruku možete mu staviti ispod glave ili iza leđa (time sprečavate da dete padne na leđa).



Šta da ne radite

- Ako se radi o povredi, ne pomerajte dete, osim ako ono nije na mestu gde mu pretila opasnost (od motornih vozila, hladnoće ili električne struje).
- Nemojte davati detetu nikakvu hranu ili tečnost!



Dete se guši ("nešto je progutalo")

Deca "nešto progutaju" najčešće u prvoj godini života, ređe posle pete godine. U tom uzrastu deca počinju da puze, da otkrivaju svet oko sebe, trpajući u usta sve na šta naiđu. Takođe, do gušenja može doći dok dete jede, kada zalogaj ili neka tečnost, najčešće ako se dete smeje, umesto u digestivni trakt upadnu u disajne puteve. Veća strana tela (koštice voća, delovi igraćaka, bombone) obično se zaustave na ulasku u disajne puteve, u grkljanu ili na početku dušnika. Manja strana tela mogu prodreti dublje, sve do pluća.

I meka hrana (na primer viršle, kobasice, grožđe, i karamele), ako nije sitno iseckana, može da blokira dušnik, a samim tim i da dovede do gušenja.

Simptomi zavise od prirode stranog tela i od toga gde se ono zaustavilo u disajnim putevima.

Čim strano telo uđe u disajne puteve nastaje veoma dramatična slika: disanje iznenada postaje otežano, dete se guši, kašlje, lice i vrat se zacrvene. Sve dok dete kašlje i diše, ono se ne nalazi u neposrednoj životnoj opasnosti. Međutim, ako kašalj postaje slabiji, a disanje otežano, naporno, uz čujno šištanje, ako lice postaje modro, a dete gubi svest, onda je strano telo zapušilo disajne puteve i onemogućava disanje – došlo je do zagušenja.



Šta da radite

1. Najpre hrabrite dete da kašlje! Spontani kašalj predstavlja najbolji način za uklanjanje stranih tela iz gornjih disajnih puteva.
2. Ako dete nije u stanju da kašlje, ako ne diše, smesta izbacite strano telo iz disajnih puteva deteta i započnite oživljavanje.
PAŽNJA! Strano telo se izvlači prstima samo ako je pristupačno i vidljivo!
3. Za izbacivanje stranog tela primenjuju se dve tehnike:
 - a) udarci po leđima, odnosno pritisci na grudni koš i
 - b) tzv. Hajmlihov zahvat.
- 3a. **Udarci po leđima i pritisci na grudni koš** mogu se izvesti na više načina, u zavisnosti od uzrasta deteta.



Odojče stavite na podlakticu, okrenuto "naglavačke" i licem prema podu. Glavu pridržavajte šakom one ruke na kojoj odojče leži. Drugom rukom, korenom šake, 5 puta snažno udarite odojče u predelu između lopatica.



Zatim okrenite dete na leđa i postavite ga na podlakticu. Šakom te ruke pridržavajte glavu deteta i neka položaj glave bude nešto niži od položaja tela. Slično kao pri masaži srca, 5 puta uzastopno pritisnite na grudnu kost, ali snažnije i sporije nego pri masaži srca (jedan pritisak neka traje 3 sekunde). Ako posle ovih postupaka strano telo postane vidljivo, izvucite ga.



Kod malog deteta ovaj zahvat izvedite sedeći na stolici. Dete postavite na kolena, licem prema podu i neka mu glava bude niže u odnosu na ostale delove tela. Korenom šake snažno ga udarite 5 puta u predeo između lopatica.



Kod starijeg deteta zahvat izvedite u stojećem stavu. Recite detetu da se zakašlje iz sve snage. Savijte ga unapred i 5 puta snažno udarite korenom šake između lopatica.

Posle toga, obuhvatite grudni koš obema rukama, šake postavite na donji deo grudne kosti i pritisnite na grudnu kost do 5 puta.



Šta da radite dok pomoć ne stigne

3b. Hajmlihov zahvat se izvodi kod dece starije od godinu dana. Tehnike izvođenja ovoga zahvata razlikuju se u zavisnosti od položaja deteta.



Ako dete stoji ili sedi, pridite mu s leđa i obema rukama obuhvatite grudni koš ispod pazuha deteta. Jednu ruku, stisnutu u pesnicu, stavite na sredinu stomaka, malo iznad pupka, a drugom rukom obuhvatite stisnutu pesnicu. Zatim 5 puta uzastopno pritisnite nagore, pazeći da ne pritiskate vrh grudne kosti i donju ivicu rebra.

Zauzmite položaj koji vam najviše odgovara – možete podići dete, možete kleknuti iza njega ili postaviti dete na stolicu.



Ako dete leži (bez svesti), Hajmlihov zahvat izvodi se tako što se dete postavi da leži na leđima, a glava se ispravi, tako da je lice okrenuto nagore. Opkoračite noge deteta, koren jedne šake stavite na sredinu njegovog stomaka (iznad pupka, niže od vrha grudne kosti), drugu šaku stavite preko prve i 5 puta uzastopno pritisnite nagore.

Ako posle ovih postupka strano telo postane vidljivo, uklonite ga i nastavite sa veštačkim disanjem. Ukoliko veštačko disanje ne dovede do podizanja grudnog koša, ponovite isti postupak za izbacivanje stranog tela ili primenite neki drugi postupak.

Minut-dva posle početka oživljavanja pozovite hitnu pomoć!



Šta da ne radite

- Ne pokušavajte da izvučete predmet iz usta deteta ako se taj predmet ne vidi! Postoji ozbiljan rizik da predmet gurnete još dublje u dušnik i tako pogoršate stanje deteta.



Dete jako krvari

Iz rane na telu deteta ističe krv. U zavisnosti od vrste povređenog krvnog suda krvarenje može biti:

- arterijsko – krv je svetlocrvena, izbija u snažnom mlazu, ritmično, u skladu sa radom srca
- vensko – krv je tamnocrvena, ističe lagano, ravnomerno
- mešovito – kada su povređene i vena i arterija



Šta da radite

1. Zaustavite krvarenje na jedan od sledeća dva načina:
 - a) **Pritiskom prstiju.** Kod arterijskog krvarenja pritiska se iznad povrede, a kod venskog krvarenja ispod povrede.
 - b) **Postavljanjem zavoja.** Postavite na ranu komad čiste gaze, snažno pritisnite i preko gaze umotajte zavoj. Ako ekstremitet pomodri ili je hladan, zavoj treba popustiti ili popraviti.



Šta da ne radite

- Nipošto ne vadite bilo kakav predmet (ili predmete) iz rane!
- Ništa nemojte stavljati u ranu!
- Ne ispirajte ranu!



Dete teško diše

Kod dece, zbog njihovih telesnih karakteristika, češće dolazi do težih poremećaja u disanju nego kod odraslih: promer njihovih disajnih puteva je manji, grudni koš je mekši, disajna muskulatura nije u potpunosti razvijena, a veća je sklonost ka infekcijama zbog još uvek nepotpuno razvijenog imuniteta.

Dete je uplašeno, ne može ni da dovrši započetu rečenicu. Grudi se ubrzano podižu i spuštaju (preko 60 udisaja u minutu), a srce "lupa kao ludo" (i preko 140 otkucaja u minutu). Disanje je čujno, odvija se uz vidljiv napor. Vidljivo je uvlačenje mekih tkiva između rebra na zidu grudnog koša.

Nečujno disanje, poremećaj svesti, promena boje lica u bledu, sivu ili modru – sve to ukazuje da sledi prekid disanja.



Šta da radite

1. Smesta pozovite hitnu pomoć!
2. Dopustite detetu da samo odabere položaj u kome će sedeti. Pomozite mu da zauzme taj položaj.
3. Umirite ga. Dajte mu omiljenu igračku, nežno ga držite za ruku i razgovarajte s njim smirujućim tonom.
4. Ako dete prestane da diše, započnite oživljavanje.



Šta da ne radite

- Ako dete ne govori i ne kašlje, ne preduzimajte ništa da ne bi došlo do gušenja.
- Ne prisiljavajte dete da legne.
- Dete se ne sme uznemiravati — plakanje povećava potrebu za kiseonikom i izaziva otok disajnih puteva.



Dete ima napad grčeva

Dete izgleda kao da ima jaku drhtavicu. Oči mu mogu biti "iskrenute", ne odgovara na pozive, "ne primećuje" vas. Može se desiti da dete, uz grčeve, ima i povišenu temperaturu, iznad 38,5°C.



Šta da radite

1. Sklonite sve stvari koje mogu da ozlede dete.
2. Obezbedite da dete ne padne i povredi se još više (s kreveta ili bilo čega drugoga).
3. Ako dete ne diše, odmah započnite oživljavanje. Ako diše, stavite ga da legne na stranu i pustite da grčevi sami prođu.
4. Ako ima povišenu telesnu temperaturu, skinite mu odelo kako biste ga rashladili.
5. Pozovite dečijeg lekara!



Šta da ne radite

- Ne pokušavajte oživljavanje za vreme napada grčeva osim ako dete stvarno nije prestalo da diše!
- Ne sprečavajte grčenje silom!
- Ne stavljajte detetu nikakve predmete u usta!
- Ako dete ima povišenu temperaturu, nemojte mu davati tople čajeve i ne utopljavajte ga (što je vrlo čudan i raširen, a pogrešan običaj)!



Zlostavljano i zanemarivano dete

Zlostavljanje i zanemarivanje dece sreće se u svakom društvu. To je, međutim, tema koja se često izbegava, koja "nije za razgovor".

Dete može biti zlostavljano fizički i/ili seksualno.

U većini slučajeva **fizičko zlostavljanje** je proces koji traje, a retko kada je reč o jednom činu fizičkog razračunavanja sa detetom. Manifestacije fizičkog zlostavljanja su mnogobrojne: od krvnih podliva, opekotina, trovanja, davljenja, preloma, do povreda unutrašnjih organa. Obično postoje i ožiljci koji ukazuju na stare povrede.

Seksualno zlostavljana deca mogu biti različitog uzrasta i pola. Veliki broj dece ne pruža otpor ovakvom vidu seksualne aktivnosti i nije svestan šta se zapravo dešava, a neka deca smatraju da je to prirodan vid ponašanja. **Seksualno zlostavljanje** može imati različite oblike: može se ispoljavati samo dodirivanjem genitalija i grudi, masturbacijom deteta koju izaziva odrasla osoba ili obrnuto (masturbacija odrasle osobe na koju se primorava dete), telesnim kontaktom sa genitalijama odraslog, može se ispoljavati kao seksualni odnos sa odraslom osobom (heteroseksualni ili homoseksualni), što podrazumeva vaginalnu, analnu ili oralnu penetraciju, kao egzibicionizam i kao uključivanje dece u pornografiju i prostituciju. Deca često osećaju krivicu za sve što im se dešava, a najveći broj njih o svojim problemima dugo nikome ne govori, pa se do istine dolazi tek kada neko posumnja u mogućnost seksualnog zlostavljanja.

Zlostavljanje je teško utvrditi. Deca su obično uplašena i nisu spremna za saradnju, a odrasli iz okruženja iz različitih razloga, najčešće zbog svoje umešanosti, prikrivaju istinu.

Dete uglavnom povređuje neko ko mu je blizak ili poznat, najčešće roditelji, staratelji, ali i drugi članovi uže porodice.

Do zanemarivanja dolazi kada dete ostaje bez zaštite od mnogih spoljnih uticaja, na primer od hladnoće, ili kada ne dobija hranu. Ovakvo ponašanje prema detetu dovodi do poremećaja u njegovom fizičkom i mentalnom razvoju.



Svaka povreda za koju niste sigurni kako je nastala može da bude znak zlostavljanja.

Na zlostavljanje deteta ukazuje prisustvo svežih i starih povreda za koje roditelji ne daju odgovarajuće objašnjenje ili pak daju nelogična objašnjenja.



Šta da radite

1. Kada u okruženju (u komšiluku, u užoj ili široj porodici) primetite zanemareno dete, kada sumnjate da neko zlostavlja dete, kada se odrasli ponašaju sumnjivo, prijavite takav slučaj Centru za socijalni rad ili policiji.
2. Prijavite sve što vam liči na zlostavljanje deteta!



Šta da ne radite

- Ne okrećite glavu! Ne ostavljajte dete na cedilu! Ono je uplašeno i vapi za pomoći iako to ne sme ili ne ume da kaže! Uradite pravu stvar i prijavite sve što vam liči na zlostavljanje deteta!



Šta da radite dok pomoć ne stigne

Ukratko:

- preduzmite sve da do nesreće ne dođe, ali ako se nesreća desi, budite spremni da reagujete pravilno
- naučite šta su to hitna stanja
- zapamtite brojeve službi za hitnu pomoć i Centra za kontrolu trovanja
- budite pribrani i dozvolite ljudima iz tih službi da vas upute šta tačno treba da radite dok pomoć ne stigne
- ovladajte veštinom oživljavanja (reanimacije)
- naučite šta treba i šta ne treba da radite ako se dete guši, ako se otrovalo, utopilo, ako krvari, teško diše, ima grčeve, ako je opečeno, povređeno ili bez svesti
- prijavite sve što vam liči na zlostavljanje i zanemarivanje deteta