



Anexă suplimentară cu tehnici de prim ajutor pentru competiția Sanitarii Pricepuți / Barem manevre

1. Arsuri

Manevre - Arsuri	Observatii
Răciți zona afectată cu apă curentă, la temperatura camerei și la presiune scăzută, timp de 10 minute, ideal chiar 20 de minute.	
Scoateți hainele și bijuteriile dacă nu sunt prinse de piele.	
Protejați arsura cu un pansament sau un material textil.	
Dacă observați prezența veziculelor, nu le spargeți.	
Dacă arsura este gravă (extinsă, profundă) apălați serviciile de urgență (112).	

2. AVC

Manevre - AVC	Observatii
Cereți-i să zâmbească sau să vă arate dinții. Observați dacă gura este strâmbă sau linia buzelor este căzută pe o parte.	
Cereți-i să repete o frază simplă. Ascultați dacă vorbește clar sau dacă își caută cuvintele.	
Întindeți sau așezați imediat victima. Cereți-i să închidă ochii, să ridice brațele pe orizontală în același timp și să întoarcă palmele spre în sus. Observați dacă unul din brațe cade sau deviază.	

3. Fracturi

Manevre - Fracturi	Observatii
Controlarea hemoragiei masive dacă este cazul prin bandaj compresiv	
Nu încercați să repuneți la locul lui un membru care pare deformat sau dislocat.	
Răciți rana cu gheață fără a o pune direct în contact cu pielea. Puneți mai întâi gheața într-un material textil (un prosop, de exemplu). Mai puteți folosi o pungă pentru gheață.	
Nu răciți rana prea mult timp și niciodată mai mult de 20 de minute consecutiv.	
Nu încercați să imobilizați membrul rănit dacă serviciile de prim ajutor sunt pe punctul de a ajunge. Sfătuiți victima să nu mobilizeze membrul rănit.	
Dacă mâna, brațul sau umărul sunt afectate, cereți victimei să mențină brațul la piept. Această măsură însoțită de aplicarea locală a gheții diminuează durerea.	
Dacă sunt afectate picioarele, cereți victimei să nu se miște până la sosirea echipelor de urgență	



4. Sangerare abundenta

Manevre – Sangerare abundenta	Observatii
Exercitați presiune directă pe rană interpunând, dacă este posibil, o bucată de țesătură curată cu mâinile protejate (mănuși de unică folosință, pungă de plastic sau șervețele).	
Așezați victima în poziție orizontală.	
Cereți unei persoane prezente să anunțe serviciile de urgență.	
Dacă sunteți singur, înlocuiți mâna cu care apăsați, cu un pansament compresiv folosind un bandaj sau un material textil lat, apoi mergeți și anunțați serviciile de urgență. Acest pansament compresiv poate înlocui presiunea manuală numai dacă s-a oprit sângerarea. El este utilizat pentru a elibera salvatorul de prim ajutor sau dacă victima nu poate apăsa singură pe rana care sângerează.	
Bandajul elastic sau bandajul textil pus în locul mâinii care efectua compresia, trebuie să fie curat și să acopere în totalitate rana care sângerează.	
Înlocuirea compresiei manuale cu pansament compresiv trebuie efectuată cât mai repede posibil.	
Bandajul elastic sau bandajul textil aplicate pe comprese trebuie să fie destul de late pentru a acoperi în întregime rana și destul de lungi pentru a înconjura cel puțin de două ori membrul rănit.	
Pansamentul compresiv trebuie să fie suficient de strâns pentru a presa locul care sângerează și a evita ca sângerarea să nu repornească.	
Dacă pansamentul compresiv nu oprește în totalitate hemoragia, reluați compresia manuală peste pansament. *Aplicarea unui pansament compresiv este imposibilă atunci când locul care sângerează este situat la nivelul gâtului, capului, toracelui sau abdomenului. În aceste cazuri, mențineți compresia manuală.	
Continuați compresia pe rană până la sosirea serviciilor de urgență.	
În cazul imposibilității de a opri sângerarea la nivelul membrului, puneți deasupra rănii un garou.	
Calmați victima și explicați-i ce se petrece.	

5. Hipertermia

Manevre - Hipertermia	Observatii
<p>Plasați victima într-un loc răcoros și bine aerisit;</p> <ul style="list-style-type: none"> • dacă este posibil măsurați temperatura victimei pentru a transmite serviciilor de urgență; • dezbrăcați victima sau desfaceți hainele; • răcoriți victima: udați victima cu apă rece, utilizați un pulverizator sau înfășurați-o în cârpe înmuiate în apă rece; • așezați-o sub curentul de aer al unui ventilator; • puneți pungi de gheață învelite în cârpe, sub braț, la nivelul coapsei sau la gât; • dați-i să bea apă proaspătă în cantități mici dacă este conștientă și poate înghiți. 	

6. Disconfort vagal

Manevre – Disconfort vagal	Observatii
<p>Când victima declară că prezintă periodic stare de disconfort „vagal” și prezintă sau descrie semne precum amețeli, greață, transpirații, o senzație de căldură, puncte negre în fața ochilor sau un sentiment iminent de pierdere a conștienței, cereți victimei să efectueze următoarele manevre fizice:</p> <ul style="list-style-type: none"> • să încrucișeze membrele inferioare; 	



<ul style="list-style-type: none"> • să se ghemuiască dacă victima este în picioare; • să împlătească degetele și să pună presiune pe mușchii membrelor superioare. 	
---	--

7. Intoxicatii

Intoxicatii	Observatii
Așezați victima confortabil.	
Anunțați serviciul de urgență 112. Descrieți ceea ce s-a întâmplat și transmiteți informațiile de care dispuneți cu privire la produsul toxic.	
Urmați instrucțiunile care vă sunt date de serviciile de urgență în lipsa avizului medical: <ul style="list-style-type: none"> • nu provocați vomă victimei; • nu îi dați să bea apă, lapte sau orice alt produs. 	

8. Obstrucție de cai aeriene

Manevre - Obstrucție de cai aeriene	Observatii
Incurajați victima să răspundă, apoi să tusească.	
Dacă nu se elimină corpul străin aplicați 1 până la 5 lovituri pe spatele victimei, între omoplați, până la eliberarea căilor aeriene.	
Dacă loviturile pe spate nu au efect, faceți 1 până la 5 compresii abdominale (adult, copil) sau toracice la sugari.	
Dacă nu s-au deblocat căile aeriene, alternați 5 lovituri pe spate și 5 compresii abdominale (adult, copil) sau toracice la sugar.	
Dacă victima își pierde conștiința, așezați-o ușor jos, pe spate, și anunțați imediat serviciile de urgență, în timp ce inițiați manevrele de resuscitare cardio-pulmonară alternând 30 de compresii toracice cu 2 ventilații gură la gură. (barem CPR)	
Se continuă resuscitarea până ce victima își recapătă respirația normală sau sosesc echipajele de urgență	

9. Obstrucție cai aeriene, tehnica lovituri pe spate -adulti si copii mai mari de 1 an

Tehnica › Lovituri pe spate, între omoplați (aduți și copii mai mari de un an)	Observatii
Poziționați-vă lateral și puțin în spatele victimei.	
Inclinați-o spre față în timp ce îi susțineți pieptul cu o mână, ceea ce nu îi va permite obiectului care obstrucționează căile respiratorii să se ducă mai profund pe trahee.	
Administrați maxim cinci lovituri între omoplați. Fiecare lovitură cu podul palmei deschise are scopul de a provoca un reflex de tuse, pentru a îndepărta obiectul.	
Observați dacă a fost eliminat sau nu corpul străin. Dacă da, victima își reia respirația, și nu mai este nevoie să îi aplicați alte lovituri pe spate. Dacă nu, efectuați cinci compresii abdominale.	

10. Obstrucție cai aeriene, tehnica compresii abdominale (aduți și copii mai mari de un an)

Tehnica › Compresii abdominale (aduți și copii mai mari de un an)	Observatii
Poziționați-vă în spatele victimei, în picioare sau în genunchi dacă este vorba despre un copil și puneți brațele în jurul părții superioare a abdomenului său.	
Înclinați victima spre față.	
Puneți un pumn închis între buric și capătul inferior al sternului.	
Mențineți pumnul cu ajutorul celeilalte mâini. Trageți puternic pumnul către dvs. și în sus. Repetați această manevră de maxim cinci ori.	



11. Obstrucție cai aeriene, tehnica › Lovituri pe spate (sugar și copil mic ce poate fi ținut pe antebrațul salvatorului)

Tehnica › Lovituri pe spate (sugar și copil mic ce poate fi ținut pe antebrațul salvatorului)	Observatii
Așezați-vă, apoi poziționați sugarul pe antebrațul dvs., cu capul orientat spre sol, în așa fel încât capul să fie mai jos decât toracele și să faciliteze eliminarea corpului străin; mențineți capul cu degetele de o parte și de alta a maxilarului inferior, fără a apăsa pe gât.	
Aministrați 1 până la 5 lovituri pe spate, între omoplați, cu podul palmei deschise.	
Observați dacă a fost eliminat sau nu corpul străin. Dacă da, sugarul își reia respirația și plânge.	

12. Obstrucție cai aeriene, Tehnica › Compresii toracice (sugar și copil mic care poate fi ținut pe antebrațul salvatorului)

Tehnica › Compresii abdominale (adulți și copii mai mari de un an)	Observatii
Puneți unul dintre antebrațele dvs. pe spatelui copilului, cu palma menținându-i capul și celălalt antebraț pe piept, susținându-i maxilarul inferior. Sugarul este așezat astfel între cele două antebrațe și cele două palme ale dvs.	
Întoarceți-l pe spate menținându-l în același timp ferm. Așezați-l cu capul în jos pe antebrațul și pe coapsa dvs. susținându-i capul în căușul palmelor.	
Așezați vârful a două degete ale unei mâini în mijlocul pieptului sugarului, pe jumătatea inferioară a sternului, unul din degete deasupra punctului inferior al sternului.	
Efectuați 1 până la 5 compresii succesive de maxim 4 – 5 cm (sau o treime din adâncimea pieptului).	
Dacă nu a fost eliminat corpul străin: <ul style="list-style-type: none"> • cereți persoanelor din jur să apeleze serviciile de urgență; • alternați loviturile pe spate și compresiile toracice; • dacă sugarul își pierde conștiința, începeți imediat o resuscitare cardio-pulmonară prin 15 compresii toracice urmate de 2 ventilații gură la gură. 	

13. Traumatisme craniene/cervical/dorsal

Manevre - Traumatisme craniene/cervical/dorsal	Observatii
Calmați victima și convingeți-o să nu se miște.	
Sfătuiți victima să nu se miște, în special să nu miște capul. Pe cât posibil, mențineți-i cu ambele mâini capul în poziția în care se află.	
Cereți unei persoane prezente să cheme serviciile de urgență sau faceți chiar dvs. acest lucru dacă sunteți singur.	
Aplicați instrucțiunile date de serviciile de urgență și monitorizați victima.	

14. Plagi superficiale

Plagi superficiale - Manevre	Observatii
Puneți-vă mănuși de unică folosință.	
Curățați rana cu apă de la sursă de apă potabilă, cu sau fără săpun. Vă puteți ajuta de o compresă pentru a îndepărta murdăria. Puteți utiliza eventual un antiseptic.	
Protejați cu un pansament adeziv.	



Sfătuiți victima să consulte un medic dacă rana devine roșie, caldă, dureroasă sau pentru a verifica protecția vaccinală contra tetanosului.	
Spălați-vă mâinile după realizarea acestor manevre de prim ajutor.	

15. Resuscitarea cardio-pulmonară adult/ copil/ sugar

Manevre – Compresiile toracice la adult	Observatii
Scuturați ușor umerii victimei. Întrebați cu voce tare : « Cum vă simțiți? » Dacă nu reacționează și nu răspunde, așezați-o pe spate.	
Puneți o mână pe fruntea victimei și poziționați vârful degetelor celeilalte mâini sub bărbia victimei, pe partea osoasă. Înclinați-i ușor capul spre spate și ridicați-i bărbia pentru a elibera astfel căile respiratorii. Nu apăsați pe zona moale de sub bărbie pentru a nu îngreuna respirația.	
Verificați dacă pieptul victimei se ridică și coboară regulat. Ascultați zgomotele respirației apropiind urechea de gura acesteia. Încercați să simțiți suflul respirației sale punând obrazul aproape de gura acesteia, nu mai mult de 10 secunde.	
Apel 112	
Poziționați victima pe spate, dacă este posibil pe o suprafață rigidă.	
Puneți podul palmei în mijlocul pieptului gol, (jumătatea infrioară a sternului) podul celeilalte palme peste prima mână, încrucișează degetele.	
Umerii să fie deasupra pieptului victimei, bratele întinse.	
Adâncimea de 5-6 cm, 1/3 din grosimea toracelui	
După fiecare apăsare, lăsați pieptul victimei să revină la poziția inițială, pentru a pune în mișcare fluxul de sânge către inimă.	
Durata compresiei trebuie să fie egală cu cea a reaxării pieptului.	
30 de compresii toracice: 2 insufilații	
Frecvența de aproximativ 100-120 de compresii pe minut	

Manevre – Compresiile toracice la copil (1-8 ani)	Observatii
Scuturați ușor umerii victimei. Întrebați cu voce tare : « Cum vă simțiți? » Dacă nu reacționează și nu răspunde, așezați-o pe spate.	
Puneți o mână pe fruntea victimei și poziționați vârful degetelor celeilalte mâini sub bărbia victimei, pe partea osoasă. Înclinați-i ușor capul spre spate și ridicați-i bărbia pentru a elibera astfel căile respiratorii. Nu apăsați pe zona moale de sub bărbie pentru a nu îngreuna respirația.	
Verificați dacă pieptul victimei se ridică și coboară regulat. Ascultați zgomotele respirației apropiind urechea de gura acesteia. Încercați să simțiți suflul respirației sale punând obrazul aproape de gura acesteia, nu mai mult de 10 secunde.	
Apel 112	
Poziționați victima pe spate, dacă este posibil pe o suprafață rigidă.	
Puneți podul palmei în mijlocul pieptului gol, (jumătatea infrioară a sternului).	
Bratul întins	
Adâncimea 1/3 din grosimea toracelui	
După fiecare apăsare, lăsați pieptul victimei să revină la poziția inițială, pentru a pune în mișcare fluxul de sânge către inimă.	
Durata compresiei trebuie să fie egală cu cea a reaxării pieptului.	



5 insuflatii	
15 compresii:2 insuflatii	
Frecvența de aproximativ 100-120 de compresii pe minut	

Manevre – Compresiile toracice la sugar (0-1 an)	Observatii
Puneti sugarul pe o suprafat aneteda sau pe podea. Pozitionati capul acestuia intr-o pozitie neutra, punand sub umeri o bucata de material rulat in asa fel incat nasul, gura si toracele sa formeze o linie dreapta.	
Efectuati 5 insuflatii, asezand buzele dvs in jurul nasului si gurii sugarului. Suflati aer pana cand toracele se umfla. Fiecare insuflatie trebuie sa dureze o secunda.	
Efectuati 15 compresii toracice, cu 2 degete in centrul pieptului	
Frecventa 100-120 compresii pe minut	
Adancimea o tremie din grosimea toracelui	
2 insuflatii salvatoare	
Apelul la 112 dupa 1 minut de la inceperea resuscitarii.	

16. Utilizarea defibrilatorului semiautomat extern

Manevre – Insuflații prin tehnica gură la gură	Observatii
Aplecați capul victimei spre spate și ridicăți-i bărbia.	
Puneți o mână pe frunte și strângeți-i nările între degetul mare și cel arătător.	
Cu cealaltă mână, mențineți bărbia în așa fel încât să i se deschidă gura	
Inspirați normal, aplecați-vă asupra victimei și acoperiți gura victimei complet cu gura dvs.	
Insuflați lent și constant aer în gura victimei, verificând în același timp dacă se produce ridicarea cutiei toracice.	
Fiecare insuflație trebuie să dureze aproximativ o secundă.	
Verificați dacă în expir cutia toracică coboară	
2 insuflații prin tehnica gură la gură.	

Manevre – Utilizarea defibrilatorului automat extern la adult si copiii mai mari de 8 ani	Observatii
Dezveliți pieptul victimei și atașați electrozii conform instrucțiunilor ce figurează pe ambalaj sau chiar pe electrozi.	
Asigurați-vă că nimeni nu atinge victima atunci când DAE analizează ritmul cardiac al victimei.	
Dacă trebuie administrat un șoc electric, asigurați-vă că nimeni nu atinge victima.	
Apăsăți pe buton dacă vi se cere.	
Dacă DAE vă cere să efectuați compresii toracice, începeți imediat. Alternați 30 de compresii și 2 insuflații.	
Continuați să urmați instrucțiunile DAE până ce ajung serviciile de urgență și preiau resuscitarea cardio-respiratorie.	
Nu închideți DAE și lăsați electrozii la locul lor pe pieptul victimei.	

Manevre – Utilizarea defibrilatorului automat extern la copiii mai mici de 8 ani	Observatii
Dezveliți pieptul victimei și atașați electrozii conform instrucțiunilor ce figurează pe ambalaj sau chiar pe electrozi.	
Se vor folosi electrozii pentru copii.(Daca totusi nu dispuneti de un DAE pentru copil, il puteti utiliza pe cel pentru adult)	



Asigurați-vă că nimeni nu atinge victima atunci când DAE analizează ritmul cardiac al victimei.	
Dacă trebuie administrat un șoc electric, asigurați-vă că nimeni nu atinge victima.	
Apăsăți pe buton dacă vi se cere.	
Dacă DAE vă cere să efectuați compresii toracice, începeți imediat. Alternați 30 de compresii și 2 insuflații.	
Continuați să urmați instrucțiunile DAE până ce ajung serviciile de urgență și preiau resuscitarea cardio-respiratorie.	
Nu închideți DAE și lăsați electrozii la locul lor pe pieptul victimei.	

17. Starea de inconștiență

Manevre – Poziția laterală de siguranță	Observatii
Scuturați ușor umerii victimei. Întrebați cu voce tare : « Cum vă simțiți? » Dacă nu reacționează și nu răspunde, așezați-o pe spate.	
Puneți o mână pe fruntea victimei și poziționați vârful degetelor celeilalte mâini sub bărbia victimei, pe partea osoasă. Înclinați-i ușor capul spre spate și ridicați-i bărbia pentru a elibera astfel căile respiratorii. Nu apăsați pe zona moale de sub bărbie pentru a nu îngreuna respirația.	
Verificați dacă pieptul victimei se ridică și coboară regulat. Ascultați zgomotele respirației apropiind urechea de gura acesteia. Încercați să simțiți suflul respirației sale punând obrazul aproape de gura acesteia.	
Asigurați-vă că picioarele sunt întinse unul lângă altul. Dacă nu, apropiați-le ușor unul de celălalt în așa fel încât să fie aliniat în axul corpului.	
Poziționați brațul victimei cât mai aproape de dvs. în unghi drept cu corpul său. Pliati apoi cotul păstrând în același timp palma întinsă.	
Puneți-vă în genunchi lângă victimă.	
Prindeți celălalt braț al victimei cu o mână, puneți dosul palmei sale pe urechea dinspre dvs.	
Mențineți mâna victimei prestată pe urechea sa, palmă pe palmă.	
Prindeți piciorul cel mai îndepărtat de dvs. cu cealaltă mână, chiar în spate genunchiului, și ridicați-l păstrând în același timp talpa pe pământ.	
Așezați-vă suficient de departe de victimă, la nivelul toracelui acesteia, pentru a o putea întoarce lateral spre dvs., fără a o scăpa.	
Întoarceți victima trăgând de picior până ce genunchiul atinge pământul.	
Scoateți ușor mâna dvs. de sub capul victimei, menținându-i cu cealaltă mână cotul pentru a nu-i antrena brațul și a evita astfel mișcarea capului.	
Poziționați piciorul de deasupra în așa fel încât șoldul și genunchiul să fie în unghi drept	
Deschideți gura victimei cu o mână, fără a mișca capul, pentru a permite scurgerea lichidelor spre exterior.	
Cereți unei persoane să cheme serviciile de urgență sau sunați dvs. dacă sunteți singur.	
Verificați regulat dacă respirația este normală.	
Protejați-o de căldură, frig sau intemperii.	



18. Entorse și luxații

Manevre – Entorse și luxații	Observatii
Ajutați victima să se așeze sau să se întindă.	
Sprijiniți partea rănită într-o poziție confortabilă, de preferat ridicată.	
Răcoți zona cu comprese reci (compresă cu gheață sau tampon rece).	
Sprijiniți partea rănită într-o poziție confortabilă. Lasati compresa rece în zona respectiva sau infasurati zona cu un strat protector moale, de exemplu din vata. Fixati cu un bandaj de sustinere care sa se extinda pana la articulatia urmatoare, pentru o leziune la glezna, bandajul trebuie sa fie de la baza degetelor pana la genunchi	
Ridicati membrul afectat pentru a minimiza tumefierea si invinetirea zonei. Verificati circulatia in exteriorul bandajului din zece in zece minute. Daca circulatia este afectata, slabiti stransoarea bandajului.	
Daca durerea este acuta sau daca victima nu isi poate misca zona ranita, asigurati deplasarea sau trimiterea la spital.	

19. Electrocutare

Manevre – Arsura prin electrocutare	Observatii
Asigurati-va de intreruperea contactului cu sursa electrica inainte de a atinge victima.	
Udati zona afectata cu apa rece cel putin 10 minute sau pana cand durerea se atenuaza. Daca nu aveti apa la dispozitie, se poate utiliza orice lichid rece, inofensiv.	
Scoateti usor di zona afectata bijuteriile, ceasurile, curerele sau hainele care strang pielea, inainte ca aceasta sa inceapa sa se umfle. Nu atingeti arsura.	
Puneti o punga curata sau folie alimentara peste zona zonele afectate. Legati punga cat mai larg cu banda adeziva (nu pe piele) sau folositi un pansament steril sau un tmpon dintr-un material neflausat si andaj cat mai larg.	
Sunati la 112 pentru ajutor de urgenta. Linistiti victima si ingrijiti-o. Monitorizati starea functiilor vitale-nivel de reactie, respiratie si puls-in vreme ce asteptati sosirea ajutorului.	

20. Degeraturi

Manevre – Degeraturi	Observatii
Sfatuiti victima sa isi puna mainile in zona axilelor. Mutati victima la caldura inainte de a dezgheta zona afectata.	
Ajuns in casa, scoateti cu atentie manusile, inelel si alte articole care exercita presiune, precum cizmele. Incalziti zona afectat acu mainile, in poala sau rugand victima sa isi puna mainile in zona axilei. Evitati frecarea zonei afectate, intrucat puteti produce leziuni la nivelul tesuturilor.	
Puneti zonele afectate in apa incalzita la aproximativ 40 grade Celsius. Uscati cu atentie si aplicati un pansament usor sau un bandaj uscat din tifon.	
Ridicati membrul afectat pentru a diminua tumefierea. Un adult poate lua doza recomandata de comprimate de paracetamol sau propriile analgezice. Un copil poate lua doza recomandata de Paracetamol sirop (nu aspirina). Asigurati deplasarea sau trimiterea victimei la spital.	



21. Inec

Manevre – Inec la victima constienta	Observatii
Daca ati salvat victima din apa, ajutati-o sa se intinda pe o patura sau pe un pardesiu, cu capul pozitionat mai jos decat restul corpului pentru ca apa sa se poata scurge din gura. Astfel, reduceti riscul inhalarii de apa.	
Oferiti ingrijiri pentru hipotermie, schimbati imbracamintea uda cu hainele uscate daca este posibil si acoperiti victima cu paturi sau cu pardesie uscate. Daca victima este constienta, dati-i o ciocolata sau o bautura calda.	
Sunati la 112 pentru ajutor de urgenta chiar daca victima pare sa-si revina complet, deoarece exista riscul inecului secundar. Monitorizati si notati starea functiilor vitale-nivel de reactie, respiratie si puls-pana la osirea echipajelor de urgenta.	

Manevre – Inec la victima inconstienta	Observatii
Daca victima este inconstienta, deschideti caile respiratorii si verificati respiratia.	
Daca victima nu respira, efectuati 5 insuflatii inainte de a incepe 30 compresii toracice.	
Efectuati doar compresiile toracice daca nu aveti pozibilitatea de a realiza insuflatiile salvatoare.	