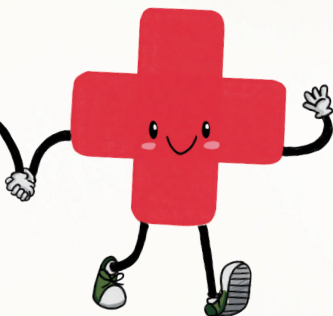
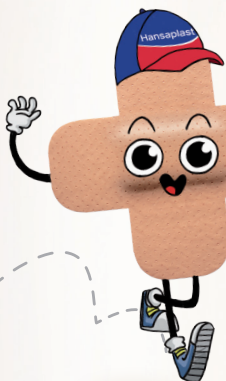


**ISTRIPU TXIKIEN AURREAN
EGIZU BAT LEHEN
LAGUNTZAK
PRAKTIKATZEAREKIN**

IKASI PREBENITZEN ETA JARDUTEN!



B Babestu**A Abisatu****L Lagundu****Zer egin istripua gertatuz gero?**

Oro har, etxean gertatzen diren istripu gehienak ez dira larriak izaten. Hala ere, gertatzen badira, nahaspilatu gabe eta lasaitasunez jokatu behar dugu, zauritutako jendeari ahalik eta arreta egokiena eman diezaiogun.

B**Babestu lekua**

Bihurtu ingurunea seguru, beste istripu bat gerta ez dadin. Adibidez, sukaldean ari bazara, eta zartaginak su hartzen badu, jarri tapa bat gainean garra itzaltzeko; edo, labanaz ebaki bat egin baduzu, kendu ezazu hortik eta utzi aparte, hurrek har ez dezaten hartu.

Babestu

Lekua

A**Abisatu**

Etxean gertatzen diren istripu gehienak konpon daitezke oinarrizko lehen laguntzak jakinez gero.

Baina, beharrezkotzat joz gero, eskatu laguntza (bizilagun bati, adibidez...).

Eta egoera larria bada, deitu "112" zenbakira, edo joan zaitez hurbilen dagoen osasun-etxera, egokien deritzozun moduan.

112

Abisatu

Gurutze Gorrian badakigu etxean istripu bat gertatzen denean, lehen uneetan, oso urduri jartzen garela guztiok, zaila dela lasai egotea, normalean kaltetuak hurbileko jendea izan ohi delako (seme-alabak, gurasoak, neba-arrebak, bizilagunak...), eta, askotan, ez dakigulako zer egin behar dugun. Horregatik, erraz gogoratzeko moduko **jokabide eskema** bat prestatu dugu **“BAL jokabidea” eman diogu izena (Babestu, Abisatu eta Lagundu)**.



Lagundu

Istripua izan duena larri dagoela badirudi, lehenik eta behin, “bizi-konstanteak” nola dituen ikusi behar da, garuna (konortea), birrikak (arnasketa) eta bihotza nola dabilzan jakiteko.

Ziurtatu ez duela konortea galdu:

Zaurituak ez badu erantzuten hitz egiten zaionean, ukitzean edo tentu handiz estimulatzen saiatzen garenean (atximur batez, adibidez), seguru aski konorterik gabe egongo da.

Begiratu amasa hartzen duen:

Berez amasa hartzen ari den jakiteko, haren arnasketa “ikusi, entzun eta sentitu” behar duzu. Ez badu normal amasa hartzen, jardun gida honetako **6. atalean azaldu bezala: “Nola egin bihotz-biriken berpiztea (BBB)”**.



Lagundu

Lesio arruntenak kontusioak, artikulazio-lesioak (bihurrituak, luxazioak) eta hezurren bat haustea izan ohi dira.

Eragindako lekuan **hantura edo koskor** bat agertzen bada, barne-traumatismo lokala izan dela esan nahi du eta, horrekin batera, min handiagoa edo txikiagoa izaten da.

Oro har, norbait erortzen bada, biktimak **min nabarmena** badu gorputz-atal jakin batean, eta/edo leku horretan ageriko **deformazio** bat ikusten baduzu, ez behartu mugitzera edo zutik jartzera (bere kabuz egiterik ez badu).

Utzi minutako gorputz-atala geldirik, mugitu gabe, eta jarri zerbait hotza (izotza, konpresa batean bilduta) gainean, mina arintzeko; bestalde, minaren intentsitatearen arabera, erabaki beharrezkoa ote den laguntza eskatzea 112ra deituta, haiek esan dezaten lesioa larria den ala ez.



Buruan kolpe bat jaso ondoren pertsona bati belarritik odola badario, botagura badu, edo konortea galdu badu, eskatu laguntza lehenbailehen: **Deitu 112ra.**

Kasu berezia

Hortza apurtzea

Kolpe baten ondorioz hortz bat apurtzen bada, gorde hortz-zatia istripua izan duen pertsonaren listuan, esnetan edo suero fisiologikoan. Hortz osoa atera bazaio, saiatu utzitako hutsunean berriz sartzeko, ahal den gutxien ukinez, eta betiere hortzoian ahokatzen ez den aldetik. Zoaz lehenbailehen dentistarenera.

Zauri bat sendatu baino lehen, garbitu ondo eskuak, ura eta xaboia erabiliz. Baita bukatutakoan ere.

Ondoren, garbitu zauria ura eta xaboia erabiliz, edo suero fisiologikoa, zorrotadaka, zikinkeria eraman dezan. Garbitu barrutik kanporantz, zaurian germetik sar ez dadin.

Jarri desinfektagarri iodatua (pobidona iodatua) gasa esteril batean; eta ipini hura zauriaren gainean, barrutik kanporantz, zauriaren gain-gainean egongo den gasa zatia ukitu gabe.

Estali apositu edo gasa esteril baten bidez, benda edo esparatrapu batekin lotuta.



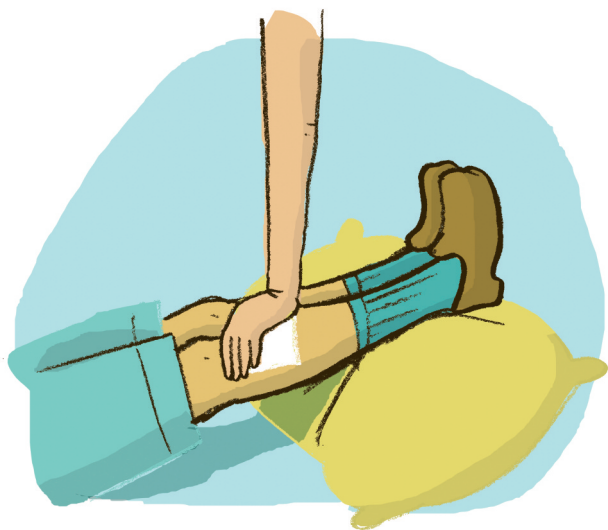
Ez erabili kotoirik edo alkoholik zauriak garbitzeko.

Ez erabili antibiotikoak dituen hautsik, ukendurik edo pomadarik, ezta etxeko erremediorik ere.

Ez atera inoiz zauri batean iltzatutako objektu handiak: baliteke tapoiarena egitea eta odola ateratzen ez uztea. Immobilizatu ezazu zauritutakoa eta lortu laguntza medikoa.

Odola galtzeak izutu egiten gaitu, “dena ziprizzintzen du” eta; hortaz, odoljarioa dagoenean, **oso garrantzitsua da zu lasai egotea, eta zauritua bera ere lasaitzea.**

Eseri zauritutakoa aulki batean, edo etzanarazi lurrean: zorabiatu daiteke eta, eroriz gero, baliteke beste lesio batzuk egitea.



Estali zauria gasak edo oihal garbiak erabiliz, eta estutu zauria eskuaz, indarrez, 10 minutuz.

Erabili konpresio-benda, eskura badaukazu botikinean. Zauriaren gaineko presioa uniformeagoa eta eraginkorragoa izango da.

Konpresak odolez blaitzen badira, ez kendu, jarri beste batzuk gainean, eta jarraitu estutzen.

Eskatu laguntza medikoa edo joan larrialdietarako zerbitzu batera, oraindik ere odola dariola ikusten baduzu.

Lehenik eta behin, erredura eragin duen bero-iturria urrundu egin behar da (zartagina estali, suak hartu badu; plantxaren entxufea deskonektatu...).

Hoztu berehala erredura, bota erreduraren inguruan, kontu handiz, zorrotada bat ur hotz, 10-15 minutuz edo denbora gehiagoz, minez jarraitzen badu.

Hala eta guztiz ere, mina joaten ez bada, babak agertzen badira (barruan likido argi bat dutela), erretako atala kiskalita dagoela ematen badu, edo erreduraren azalera biktimaren eskuaren ahurrarena baino handiagoa bada, eraman ezazu osasun-etxe batera.

Kasu bereziak

Arropa sutan

Erredura arropa erre duen gar batek eragin badu, arropa sutan duen pertsonari ez zaio korrika egiten utzi behar, sua bizitu egingo bailitzateke. Beroki handi batean bildu behar da, edo lurrera bota, eta bertan iraularazi, pirritan eraman. Ondoren, hoztu egin behar da ur freskoa botaz, bildu oihal zabal eta garbi batean (izara batean), eta 112ra deitu. Ez zaio inoiz kendu behar larruazalari itsatsita duen arropa.

Produktu korrosiboa

Erredura produktu korrosibo batek eragin badu (lixibak, sosak, amoniakoak, agoarrasak...), alboratu arropa (kontuz, ez zaitetz zipriztindu!) eta garbitu ur ugariz istripua izandako pertsona (baineran, adibidez), 15 minutuz gutxienez.

Elektrokuzioa

Inor elektrokutatzen bada, deskonektatu berehala sare orokorra. Ezin bada sare deskonektatu, urrundu istripua izan duen pertsona elektrizitate-iturritik, objektu isolatzailearen bat erabilia: makila bat, eskuoihal lehor bat... Deitu 112ra. Ez badu arnasten, egiozu bihotz-biriken berpiztea. (Ikus hurrengo atala)

Bihotz-biriken berpiztea

(BBB) Nola detektatu bihotz-arnasako geldialdia dagoen eta, horrelakorik egonez gero, zer egin behar duzun.

Etxean istripu bat gertatzen denean, eta zerk eragin duen ez jakin arren, norbait konorterik gabe dagoela eta berez ez duela arnasa hartzen ikusten baduzu, berehala hasi behar duzu “bihotz-birikak berpizteko” mugimenduak egiten.

1 Kendu arriskuak istripua gertatu den lekutik.

Kendu zure segurtasuna, biktimarena eta bertan dagoen edozeinen segurtasuna arriskuan jar dezakeen edozein arrisku.

2 Ikusi biktimak konorterik ote duen.

Jarri belauniko biktimaren sorbalda parean, eta astindu arin sorbalda. Hurbildu haren aurpegira, eta galdetu ozen ondo dagoen:

Erantzuten badu: utzi ezazu dagoen-dagoenean, egin bigarren mailako ebaluazioa eta konpondu aurkitzen dituzun arazoak.

Ez badu erantzuten:

3 Eskatu laguntza, biktima bakarrik utzi gabe

eta jarri berpizteko posizioan. Ahoz gora, besoak eta hankak lerrokatuta dituela zoru zurrun baten gainean, eta toraxa agerian.

4 Ireki aire-bidea.

Jarri esku bat bekokiaren gainean, eta besteaz tiratu kokotsetik gorantz, mingainak ez diezaion eragotzi airea biriketara iristea.



- 5** Egiaztatu biktimak arnasa normal hartzen duen, aire-bidea irekita daukala (ikustea, entzutea, sentitzea, gehienez ere 10 segundoz).

Biktimak arnasa normal hartzen badu:

- Jarri ezazu Segurtasunezko Alboko Posizioan (SAP).
- Deitu 112ra, edo bilatu laguntza.
- Egiaztatu aldian behin arnasa hartzen jarraitzen duela.



Biktimak ez badu arnasa normal hartzen:

- 6** Eskatu laguntza, deitu 112ra edo esan norbaiti telefono horretara deitzeko, eta **has zaitez 30 bularzapalketa egiten bularraren erdian.**



- 7** Egiozu 2 haize-emate, aire-bidea irekita (bekokia-kokotsa) eta sudurra estalita dituela.

Airea ez bada pasatzen lehen haize-ematean, ziurtatu ondo egiten ari zarela mugimendua (bekokia-kokotsa), eta egiozu bigarren Haize-ematea, airea sartu ala ez sartu.



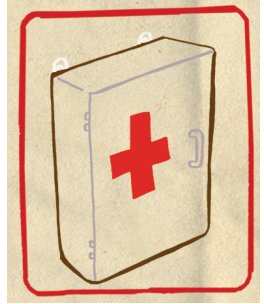
- 8** Egizkiozu zapalketak eta haize-emateak txandaka, 30:2 sekuentzia eramanda (30 zapalketa eta 2 haize-emate) eta erritmo honekin: minutuko 100 zapalketa.

- 9** Etenik ez egin harik eta biktimak berez arnasten hasten ez den, zu nekatzen zaren edo laguntza espezializatua iritsi arte.

Lehen laguntzarako botikina etxean

Zer eduki behar duen

Lehen laguntzarako botikinak **Errez iristeko leku batean egon behar du, baina, aldi berean, haur txikien eskueratik kanpo, eta etxeko guztiek jakin behar dute non dagoen.** Adibidez, aproposa izan daiteke kutxa hermetiko bat eta garraiatzeko erraza dena.



Botikinean gordetakoak egokia izan behar du etxeko egoera ohikoenei aurre egiteko; beraz, barrukoa egoeren arabera alda daiteke, baina betiere **komeni da gutxienez ondorengo hauek izatea:**

Nork bere burua babesteko materiala

- **Aurpegia babesteko maskara:** “ahoz ahoko” arnasketa artifiziala egin behar izanez gero erabiliko dugu. Horrela ez ditugu zuzenean ukituko sorosten ari garen pertsonaren jariakinak, gonbitoak eta abar.
- **Latexezko edo binilozko eskularruak:** sendaketa bat egin behar dugun guztietan erabili behar ditugu. Horrela ez ditugu zuzenean ukituko odola eta beste jariakin batzuk.
- **Alkoholezko-eskuoihaltxoak:** sendaketa bat egin baino lehen, gure eskuak desinfektatzeko erabiliko ditugu; gogoan izan EZ direla zaurien gainean zuzenean erabili behar.

Hemostasia -materiala

- **Benda hemostatikoak** (neurri ugaritakoak), odoljarioak kontrolatzeko.

Sendaketak egiteko materiala

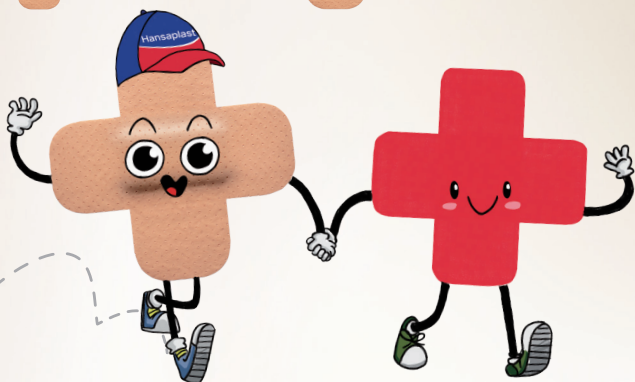
- **Suero fisiologikoa**; zauriak garbitzeko erabiliko dugu.
- **Antiseptikoa** (pobidona iodatua edo antzeko zerbait), zauriak egonez gero infekzioak saihesteko.
- **Gasak** zauriak eta/edo erredurak estaltzeko (neurri ugaritakoak).
- **Esparatrapua**.
- **Tiritak** (tiritak-banda, nahi den Neurrian mozteko).
- Punta biribileko **guraizeak**.
- Hortzik gabeko **pintzak**.

Zauriak, erredurak eta artikula- zio-trauma- tismoak babesteko materiala

- **Zapi triangeluarra** (gutxi gorabeherako neurria: 140x100x100 cm). Gauza asko egiteko balioko du: beso-euskarri bat egiteko, zauriak eta erredurak estaltzeko, benda baten moduko bat prestatzeko eta abar.
- **Neurri ugaritako bendak**.

GOGOAN IZAN

Etxeko botikinean EZ genuke sendagairik izan behar: gauza bat da lehen laguntzarako botikina, eta oso bestelakoa etxean daukagun anbulatorio txikia; azken horretan, besteak beste, hauek izan beharko genituzke: termometroa, tentsio arteriala neurtzeko aparatua, analgesikoak/antitermikokoak, hanturen aurkako krema, erredura txikietarako pomada, krema antihistaminikoa eta abar.



**Gorde
liburuxka hau
botikinean**



**Istripuak prebenitzen eta horien aurrean behar
bezala erreakzionatzen ikastea funtsezkoa da**

Informa zaituz helbide hauetan:

www.hansaplast.es
www.cruzroja.es/formacion

Laguntzailea:



 Gurutze Gorria

www.cruzroja.es 902 22 22 92