

Általános teendők minden vészhelyzetre

Tartalom

Helyzetfelmérés, tisztázandó kérdések:	3
Biztonságos környezet megteremtése:	3
Segítség kérése mihamarabb:	3
Mentőhívás, fontos telefonszámok:	4
A bejelentéskor a következőkre mindenképp figyelj:	5
Mit tegyél, amíg kiér a mentő?	6
Mikor ne hívj mentőt?.....	6
Hogyan tudod felismerni, hogy gyermeked állapota súlyos?	8
Menj végig az alábbi check-list-en:	8
Ép a tudata?	8
Mozog? Milyen a viselkedése?	9
Milyen a bőre?	9
Milyen a légzése?.....	9
Milyen a vérkeringése?	10
ÚJRAÉLESZTÉS CSECSEMŐ- ÉS GYERMEKKORBAN	11
Otthoni sürgősségi felszerelés.....	11
Fájdalom- és lázcsillapítók	12
Felső légúti betegségek esetén használatos gyógyszerek, eszközök	13
Hányás, hasmenés esetén használatos gyógyszerek	13
Allergia, rovarcsípések esetén alkalmazható készítmények	14
Napégés megelőzésére és kezelésére alkalmazható készítmények	14
Egyéb gyógyszerek és eszközök	14
Gyógyszerbeadási technikák	14

Vészhelyzetben fontos, hogy amennyire csak tudjuk, őrizzük meg a nyugalmunkat és higgadtan, határozottan cselekedjünk. Az alábbi pontokat követve nagyobb hatékonysággal tudjuk megoldani az adott helyzetet:

Helyzetfelmérés, tisztázandó kérdések:

- Mi történt?
- Hogyan történhetett?
- Ki van veszélyben? – egy vagy több gyerek, esetleg felnőtt?
- Van-e további veszélyforrás?
- Van-e segítség a közelben?
- Szükséges-e mentőt hívni?

Biztonságos környezet megteremtése:

- Ne kockáztasd a saját testi épséged – ha Te is megsérülsz, akkor nem tudsz segíteni
- Távolíts el minden veszélyforrást a gyermek közeléből.
- Csak abban az esetben mozgasd a gyermeked, ha feltétlenül szükséges és akkor is óvatosan.

Segítség kérése mihamarabb:

- Kiálts segítségért.
- Tegyétek biztonságossá a környezetet, szükség esetén hívjatok mentőt.
- Elsősegélynyújtás megkezdése szükség esetén – pl. újraélesztés

Mentőhívás, fontos telefonszámok:

112 – központi segélyhívó szám

A diszpécser a mentőszolgálatot, a tűzoltókat és a rendőrséget is riasztani tudja, illetve speciális probléma, tanácsadás szüksége esetén a hívást az illetékes szolgálathoz irányítja.

104 – mentők

105 – tűzoltók

107 – rendőrség

Mikor hívj mentőt?

- megkezdett újraélesztés;
- eszméletlenség vagy hirtelen kialakult súlyos tudatzavar, aluszékonyság, ébreszthetetlenség;
- görcsroham;
- vízbefulladás, alámerülés;
- kifejezett, rosszabbodó nehézlégzés, fulladás;
- közúti baleset;
- súlyos fejsérülés;
- súlyos allergiás reakció;
- jelentős, nem csillapítható vérzés;
- kiterjedt égés, forrázás;
- csillapíthatatlan, erős fájdalom;
- magas kockázatú sérülés lehetősége a baleseti mechanizmus alapján – pl. magasból esés, gázolás, lovas baleset – a gyermek állapotától függetlenül;
- potenciális életveszélyes mérgezés – pl. szén-monoxid, marószer, fagyálló, gyógyszer;
- súlyos magatartászavar, mellyel a gyerek önmaga vagy mások életét veszélyezteti.

A gyermek állapotának felmérése és a pontos, szakszerű segítségkérés azért fontos, mert a mentésvezető ezek segítségével tud optimális döntést hozni arról, hogy milyen mentőegysége(ke)t küldjön a helyszínre, és milyen gyorsan.

A bejelentéskor a következőkre mindenképp figyelj:

- Közd a neved, a beteg/sérült gyermek pontos megtalálási helyét és a telefonszámod, amin szükség esetén elérhető vagy.
 - Hasznos lehet, különösen közterületen, természetben, nehezen megközelíthető vagy ritkán lakott helyen, táblával nem ellátott utcában, hogy megfelelő támpontot adj a tájékozódáshoz a mentőegységnek. Ilyen esetben hasznos lehet, ha valamelyik segítődet elküldöd olyan helyre, amit biztosan gyorsan megtalál a helyszínre érkező egység.
- Mondd el pontosan, hogy mi történt, hány beteg/sérült van a helyszínen, és hogy szükség van-e a helyszíni biztosításhoz rendőri segítségre vagy tűzoltókra.
- Közd a beteg/sérült (hozzávetőleges) életkorát.
- Számolj be a beteg/sérült aktuális állapotáról a lehető legpontosabban.
- Amennyiben a gyermekednek van valamilyen alapbetegsége (pl. cukorbeteg, epilepsziás, szívbeteg stb.), akkor azt feltétlenül közöld.
- Ne tedd le a telefont, csak abban az esetben, ha erre utasítást kapsz. Ha szükséges, hangosítsd ki a telefont és kövesd a diszpécser utasításait. Amennyiben a beteg állapota változik, akkor arról azonnal számolj be a diszpécsernek.

Fontos, hogy a bejelentés a túlélés fontos tényezője, ezért mindenképp olyan személyre bíz a telefonálást, aki pontosan tudja, hogy mi történt, valamint, hogy pontosan hol van. A bizonytalanság miatti késlekedés akár emberéletbe is kerülhet.

Mit tegyél, amíg kiér a mentő?

- Haladéktalanul alkalmazd a különböző elsősegélynyújtási technikákat. Kerüld a felesleges beavatkozásokat.
- Ne tedd le a telefont, csak akkor, ha erre utasítást kapsz. A diszpécser hasznos tanácsokat tud adni, valamint Te is folyamatosan tudod tájékoztatni a gyermek állapotának változásáról, így a mentésirányítás is hamarabb fog értesülni róla és a szükséges lépéseket is gyorsabban fogja tudni megtenni.
- Ha egyedül vagy, próbálj meg segítséget kérni a környezetedtől (pl. kiálts a járókelőknek vagy a szomszédnak).
- Folyamatosan figyeld a gyermeked állapotát. A gyermeket csak annyi időre hagyd magára, ameddig feltétlenül szükséges (pl. kinyitod az ajtót).
- Ha többen vagytok, vedd kezébe az irányítást és egyszerű, rövid utasításokkal oszd ki a feladatokat.
 - Valaki várja kint az utcán a mentőket, nyissa ki nekik a kaput, hívja a liftet, zárja el a kutyát stb.
 - Csináltass minél nagyobb helyet a lakásban, hogy a kiérkező mentőegység és az életmentő felszerelés elférjen, és mihamarabb megkezdhessék a gyermek ellátását.
- Amennyiben lehetséges, készítsd elő a gyermek dokumentumait, korábbi orvosi dokumentációját, minden releváns okiratot.

Mikor ne hívj mentőt?

Számos olyan betegség, sérülés vagy állapot van gyerekkorban, mely helyszíni sürgősségi ellátást ugyan nem, de kórházi kezelést, megfigyelést, kivizsgálást mindenképp igényel. Ilyenkor a legjobb döntés, ha gyermekedet a gyerekügyeletre, vagy a legközelebbi gyermek sürgősségi/sebészeti osztályra viszed. Ilyen esetek lehetnek például:

- gyermeked lenyelt egy gombelemet, de akutálisan jól van;
- csecsemőd élénk, de lázas, keveset eszik és bizonytalan vagy, hogy nem fog-e kiszáradni;

- kicsi gyermeked elesett, beütötte a fejét, de jelenleg jól van, nem látsz rajta riasztó tüneteket, ugyanakkor tudod, hogy ilyenkor orvosi vizsgálat és kórházi megfigyelés szükséges;
- gyermeked lázas, köhög, nincs nehézlégzése, de nyugtalanít, hogy vajon kell-e neki pl. antibiotikum
- gyermekednek más riasztó tünet nélkül fáj a hasa és aggódsz, hogy vajon nincs-e vakbélgyulladás.

Súlyos állapot felismerése

Talán a legnehezebb feladat egy szülő számára azt eldönteni, hogy a gyermek betegsége esetén mikor áll fenn olyan súlyos állapot, amely azonnal orvosi vizsgálatot, esetleg mentőhívást igényel.

Hogyan tudod felismerni, hogy gyermeked állapota súlyos?

Menj végig az alábbi check-list-en:

1. REAGÁL RÁD?

- a. Ép a tudata?
- b. Mozog?
- c. Milyen a viselkedése?

2. MILYEN A BŐRE?

- a. Kékes, szürkés?
- b. Sárga vagy márványozott?
- c. Vannak kiütései?

3. MILYEN A LÉGZÉSE?

- a. Hangos?
- b. Szapora?
- c. Nehezített?

4. MILYEN A VÉRKERINGÉSE?

- a. Hűvösek a végtagjai?
- b. Milyen a bőre vérkeringése? Ún. kapilláris újratelődési ideje normális?
- c. Szaporán ver a szíve?

Reagál rád?

Ép a tudata?

Első és legfontosabb azt megállapítanod, hogy a gyermeked eszméleténél van-e és ép-e a tudata. Eszméletlenség esetén a gyermeked nem reagál rád, szemei csukva vannak, nem mozog, vagy koordinátatlanul mozog. Tudatzavar esetén furcsán viselkedik, nagyon aluszékony lehet, esetleg nem beszél, vagy oda nem illő szavakat mond.

Mozog? Milyen a viselkedése?

Lázás betegség kapcsán a gyermeked viselkedése megváltozhat, bágyadt, aluszékony lesz, kevesebb eszik. Ezek nem feltétlenül igényelnek azonnal beavatkozást, azonban ha a lázcsillapítással ezek a tünetek nem enyhülnek, az a betegség súlyosságát jelzi, és azonnal orvosi vizsgálatot tesz szükségessé.

Milyen a bőre?

Kékes vagy szürkés elszíneződést a szövetek oxigénhiánya és/vagy rossz vérkeringése okozhatja (bőr, ajkak vagy nyálkahártya).

Ha a kékes bőrszínhez légzési nehézség, görcsroham vagy bágyadt állapot, aluszékonyság társul, akkor azonnal hívj mentőt.

Ha márványszerűen kirajzolódó, rózsaszínes-lilas vonalakat és köztük fehér foltokat észlelsz, akkor márványozott bőrről beszélünk. Ez akkor fordul elő, ha egy csecsemő fázik vagy lázas.

Nagyobb gyermekeknél, vagy ha melegítés/lázcsillapítás ellenére sem szűnik meg a jelenség, vagy ha gyermeked emellett is nagyon bágyadt, akkor az akár súlyos fertőzésre utaló jel lehet, ezért mindenképp azonnal vidd sürgősségi ellátóhelyre.

A bőr és a szemfehérje sárga elszíneződését a máj vagy a vörösvérsejtek betegségei okozhatják, de akár súlyos fertőzések jelenségei is lehet. Újszülöttek esetén a sárgaság legtöbbször normális jelenség, csak akkor szükséges súlyos állapotra gyanakodni, ha a sárgaság hirtelen fokozódik, a csecsemő nem reagál az ébresztésre, nem eszik, vizeletürítése csökken, vagy ha a széklete színtelenné, szürkévé válik.

Kiütések

Ezek csecsemő- és gyermekkorban gyakori jelenségek és a legtöbb esetben ártalmatlanok, orvosi vizsgálatot nem igényelnek. Kivételt képeznek a bevérzéses bőrjelenségek, véraláfutások, melyek azonnal orvosi kivizsgálást igényelnek.

Milyen a légzése?

Stidoros légzésnek hívjuk azt, amikor a levegővételnél a levegő útjába a levegő áramlását bármilyen akadály nehezíti a légutakban. Ez megjelenhet légúti idegentest következményeként, valamint, ha a légutakat fedő nyálkahártya megduzzad, és szűkebb lesz a hely a levegő áramlásának (pl. krupp esetén).

Csecsemőknél gyakran előfordul, hogy orrdugulás esetén akadály keletkezik a levegő útjában, mert ők kizárólag csak az orrukon tudnak levegőt venni. Ezt az ártalmatlan hangjelenséget alapos orrszívással és orrcseppel lehet enyhíteni.

Ziháló, esetleg sípoló légvételnél általában a hörgők szűkülete áll fenn, vagy asztmás roham, esetleg hörgőgyulladás. Ebben az esetben is nehezített a légvétel, ezért mindenképp orvosi vizsgálat szükséges.

A gyermekek légzésszáma – egy perc alatt zajló légvételek száma – életkortól függően változik. Ha a légzésszám nagyon alacsony, vagy úgy tűnik, hogy a gyermeked teljesen kifáradt, azonnal hívj mentőt.

Milyen a vérkeringése?

A kéz- és lábfejek lehetnek azért hidegek, mert a gyermek fázik vagy lázas. Figyeld meg, hogy megszűnik-e a jelenség lázcsillapítás és meleg ruha vagy takaró használata mellett. Amennyiben nem szűnik meg, illetve nagyon a térd, ill. könyök fele mozdul a hideg-meleg határ, az súlyos keringési elégtelenséget jelezhet (pl. kiszáradás vagy súlyos fertőzés következményeként).

Pulzusszám vizsgálata

Csecsemőknél a felkar melletti bicepsz izom melletti artériát nyomd 3 ujjal a felkarcsonthoz.

Nagyobb gyermekeknél a csukló belső részén vizsgáld, szintén 3 ujjal. Számold meg, hogy 10 mp alatt hány ütést érzel, és ezt a számod szorozd meg 6-tal, így megkapod az egy percre eső pulzusszámot.

Sok minden befolyásolhatja a pulzusszám változást (pl. fokozott aktivitás, erős érzelmi állapotok – sírás, öröm, félelem, izgulás – betegség esetén láz), ezért a pillanatnyi értékek helyett érdemes a pulzusszám változását követni, illetve megfigyelni, hogy a kiváltó ok megszüntetésével csökken-e a pulzusszám.

ÚJRAÉLESZTÉS CSECSEMŐ- ÉS GYERMEKKORBAN

Készülj fel a vészhelyzetre!

A nagy bajok szinte mindig váratlanul jönnek, legtöbbször akkor, amikor nincs szakértő segítséged, és nem ritkán olyankor, amikor egyedül vagy a gyermekeddel és semmilyen segítségre nem számíthatsz. Ilyen esetekben az ijedtség sokszor gátol abban, hogy a megoldást higgadtan végiggondolva, hatékonyan cselekedj és helyes döntéseket hozz. Ennek elkerülése érdekében, készülj fel előre a vészhelyzetekre, és gondoskodj a következőkről:

- Gyűjtsd össze, írd le és rögzítsd azokat a telefonszámokat, amelyeken szükség esetén segítséget kérhetsz.
 - mentők
 - házi gyermekorvos
 - gyermekorvosi ügyelet
 - fogászati ügyelet
 - legközelebbi kórház gyermeksürgősségi ambulanciája
 - baleseti sebészet ambulanciája
- Tájékozódj, hogy adott helyzetben tudd, hová kell vinned a gyermekedet – pl. mérgezés, szem- vagy fogsérülés, forrázás esetén.
- Feltétlenül végezz el újraélesztési tanfolyamot, hogy a legfontosabb életmentő technikákat elsajátítsd és gyakorold.
- Otthoni sürgősségi felszerelés – házi patika – összeállítása.

Otthoni sürgősségi felszerelés

A gyermekekkel mindig történik valami. Ezek lehetnek mindennapos kisebb-nagyobb háztartási balesetektől származó sérülések, de évente átlagosan 6-12 alkalommal jelentkezhetnek, általában vírusok okozta megbetegedések is, amelyek tüneteinek elhárítására is érdemes felkészülnöd. Nézzük, melyek azok az eszközök, kötszerek és gyógyszerek, amiket

értelmes otthon tartanod, hogy azonnal meg tudd kezdeni a sebek ellátását és a tünetek enyhítését.

1. Elsősegélycsomag balesetekhez

Olyan csomag, amely tartalmazza a sérülések ellátásához szükséges kötszereket és eszközöket.

- bőr-, seb- és nyálkahártya-fertőtlenítő oldat,
- gézlapok – több csomaggal, különböző méretben,
- rugalmas pólya – legalább 2 tekercs,
- háromszögletű kendő – legalább 2 db,
- vízálló sebtapaszkok – több méretben,
- ragtapesz,
- tompa végű kötszerolló,
- kullancscsipesz, szemöldökcsipesz,
- gumikesztyű,
- jégzsélé.

Fájdalom- és lázcsillapítók

Szinte minden gyermekkori fertőző betegség hőemelkedéssel vagy lázzal jár.

- lázmérő – kizárólag hagyományos, higanymentes vagy digitális lázmérőt használj
- fájdalom- és lázcsillapítók
 - Ezek a leggyakrabban használt készítmények, ezért érdemes otthon tartani belőlük legalább 2 különböző hatóanyagot tartalmazót, hogy szükség esetén 3-4 óránként felváltva lehessen őket alkalmazni.
 - Érdemes két különböző gyógyszerformában is tartani otthon belőlük – kúp és szirup –, mert akkor hányás és hasmenés esetén is tudsz biztonságosan lázat csillapítani.

- Leggyakrabban használt hatóanyagok: paracetamol, ibuprofen, metamizol – ezek alkalmasak fájdalomcsillapításra is.

Felső légúti betegségek esetén használatos gyógyszerek, eszközök

Óvodás- és kisiskolás korban szinte mindennaposak az enyhe felső légúti hurutos betegségek, de ezek tüneti kezelés mellett általában gyorsan gyógyulnak. A tünetek mielőbbi enyhítéséhez és a szövődmények megelőzéséhez az alábbi eszközökre és gyógyszerek lehet lehet szükséged:

- orrcsepp vagy orrspray
 - A hatóanyag nélküli (tengervizes, sóoldatos) segíti az orrtoilettet, míg az ún. “lohasztó” készítmények a nyálkahártya-duzzanatot mérséklék, és csökkentik az orrdugulást (ezeket maximum 5-7 napig szabad alkalmazni).
- orrszívó készülék – mindaddig, ameddig a gyermek önmaga nem képes orrot fűjni
- köptetők – hurutos köhögés esetén alkalmazhatók
- inhalátor – fiziológiás sóoldattal történő alkalmazása hasznos lehet a váladékoldásban, ill. kruppra hajlamos gyermekeknél a kruppos roham megelőzésénél
- torokfertőtlenítő tabletta vagy nyalókák – mindig a gyermek életkorának megfelelő formában tartsd otthon

Hányás, hasmenés esetén használatos gyógyszerek

Hányás és hasmenés esetén mielőbb szükséges megkezdened a szájon történő folyadékpótlást, hogy elkerüld a kiszáradást, ezért célszerű az alábbiakat otthon tartanod:

- orális rehidratáló folyadék
- fecskendő és színes műanyag kanalak
- pro- és prebiotikumok a bélflóra helyreállítására
- hányingert csökkentő szerek
 - Ezeket kúp formájában érdemes otthon tartani, hogy egy esetleges intenzívebb hányás esetén is biztonsággal tudd őket beadni.
 - A vény nélkül kapható tabletták hasznosak lehetnek a megelőzésben (pl. utazás előtt 1 órával érdemes beadnod gyermekednek).

Allergia, rovarcsípések esetén alkalmazható készítmények

- lokális antihisztamin-tartalmú gél
- vény nélkül kapható antihisztamin-tartalmú cseppek vagy tableta – 2 éven felüli gyermekek számára

Napégés megelőzésére és kezelésére alkalmazható készítmények

- naptej – legalább 50 faktoros készítmények, amelyek védenek az UVA és UVB sugarak ellen is
- napégés esetére valamilyen lokális készítmény – legtöbbször panthenol- vagy aloe vera tartalmú (segíti a bőr regenerációját, és csillapítja az égő érzést)

Egyéb gyógyszerek és eszközök

Amennyiben gyermeked tartósan gyógyszert szed, ügyelj rá, hogy mindig legyen a gyógyszeréből elegendő adag (különösen nyaralások, hosszabb szabadságok előtt ellenőrizd ezeket).

Fontos, hogy a gyógyszeres dobozt mindig olyan helyen tartsd, ahol a gyermeked nem férhet hozzá.

Rendszeresen ellenőrizd a készítmények és eszközök lejárati dátumát és szükség esetén frissítsd a doboz tartalmát.

Nyaralásokra, hosszabb kirándulásokra mindig vidd magaddal a házi patikádat.

Gyógyszerbeadási technikák

Mint mindennél, ebben az esetben is kiemelten fontos az edukáció. Minél hamarabb tanítsd meg gyermekednek a fontosabb információkat (neve, lakcíme, fontosabb telefonszámok – szülők, gondviselők, nagyszülők, MENTŐ), hogy egy esetleges vészhelyzetben segítséget tudjanak hívni.