

VODIČ ZA PACIJENTE

# HITNA MEDICINSKA POMOĆ I PRVA POMOĆ



# HITNA MEDICINSKA POMOĆ

Hitna medicinska pomoć (HMP) podrazumijeva hitno medicinsko zbrinjavanje osoba kojima je zbog bolesti, stradanja ili ozljede izravno ugrožen život, pojedini organ ili dijelovi tijela - odnosno kod kojih bi u kratkom vremenu moglo doći do životne ugroženosti - a u cilju maksimalnog skraćanja vremena od nastanka hitnog stanja do početka liječenja, odnosno do upućivanja na daljnje liječenje.

Analiza rada službi hitne medicinske pomoći pokazala je da je omjer između hitnih medicinskih slučajeva i onih koji to nisu 20%:80% u korist slučajeva koji nisu hitni, a što je rezultat uvriježenog mišljenja da hitna medicinska služba radi sve, od pregleda grla, ispiranja ušiju i kontrole krvnog tlaka do uklanjanja beskućnika i alkoholičara sa ulice itd...

Zbrinjavanjem stanja koja nisu hitna oduzima se mogućnost timu hitne medicinske pomoći da izađe na nužnu intervenciju, te se time umanjuje šansa za izlječenje i preživljavanje onih kojima je pomoć u tom trenutku nužna.



***Dostupnost i brzina reakcije odlučujući su za učinkovitost HMP!  
Zato, ukoliko vam zbog bolesti, stradanja ili ozljede, život nije u  
opasnosti, obratite se svom obiteljskom liječniku!  
Kućne posjete su djelokrug rada vašeg obiteljskog liječnika!***

## Kada TREBA zatražiti HMP?

- ☞ zastoj rada srca i disanja (*cardiac arrest*)
- ☞ poremećaj stanja svijesti
- ☞ naglo nastao značajan nedostatak daha i otežano disanje
- ☞ iznenadno ubrzanje, usporenje rada srca ili nepravilni otkucaji srca
- ☞ visoke vrijednosti krvnog tlaka
- ☞ gušenje stranim tijelom
- ☞ znakovi srčanog udara (pritisak, stiskanje ili bol, pečenje ili žarenje iza grudne kosti, bol ili neugoda u jednoj ili obje ruke, leđima, vratu, donjoj čeljusti ili trbuhu, nedostatak zraka, hladan znoj, mučnina, povraćanje ili gubitak orijentacije)
- ☞ znakovi moždanog udara (iznenadna slabost ili trnjenje lica, ruke ili noge, posebno jedne strane tijela; iznenadna zbunjenost; otežan govor ili razumijevanje; iznenadni problemi s vidom na jednom ili oba oka ili nejednake zjenice; spušten jedan ugao usana; iznenadna jaka glavobolja; vrtoglavica; povraćanje; iznenadan otežan hod; gubitak ravnoteže; nekontrolirano mokrenje i stolica)
- ☞ krvarenje koje uprkos pritisku ne stane za 10 minuta
- ☞ neuobičajeno krvarenje na bilo koji od prirodnih otvora
- ☞ iznenadna i jaka bol u glavi, prsima, trbuhu, leđima...
- ☞ konvulzije (grčevi, padavica)
- ☞ ozljede nastale u prometnim i drugim nezgodama
- ☞ veće opekotine
- ☞ pothlađivanje
- ☞ toplotni udar
- ☞ udar struje ili groma
- ☞ utapanje
- ☞ ujed zmije
- ☞ alergijska reakcija na ubod kukca, na hranu i lijekove (oticanje usana i vjeđa, opća slabost, otežano disanje)
- ☞ trovanje lijekovima, plinom, teškim metalima, ugljičnim monoksidom
- ☞ teško ili uporno povraćanje i/ili proljev
- ☞ osip sa vrućicom
- ☞ iznenadne promjene ponašanja koje dovode u opasnost bolesnika ili okolicu (pokušaj samoubojstva ili ubojstva)

## Kada NE TREBA zatražiti HMP?

- ☞ prehlada
- ☞ kašalj koji je tek počeo
- ☞ bolovi u zglobovima i mišićima
- ☞ grlobolja
- ☞ zujanje u uhu nakon ronjenja
- ☞ bol u uhu koji prolazi nakon korištenja analgetika
- ☞ alergijska reakcija ograničena na manju površinu kože
- ☞ manje opekline ili ogrebotine
- ☞ lokalna reakcija na ubod komarca, krpelja i drugih kukaca
- ☞ zubobolja
- ☞ povišena tjelesna temperatura unutar tri dana (normalne vrijednosti tjelesne temperature za odrasle su od 36 do 37°C mjereno pod pazuhom, a za manju djecu od 36,5 do 37,5°C mjereno rektalno)
- ☞ za redovitu terapiju
- ☞ pisanje recepata za redovitu terapiju
- ☞ kontrola krvnog tlaka
- ☞ redovita zamjena urinarnog katetera
- ☞ upala mokraćnih putova
- ☞ bolna menstruacija



***Ako niste sigurni da je vaše stanje hitno, najprije pozovite svog obiteljskog liječnika!***

**Kada zatražite HMP telefonskim pozivom, ostanite smireni i dajte sljedeće informacije:**

- ☞ što se dogodilo
- ☞ točnu adresu na koju tim hitne pomoći treba doći
- ☞ telefonski broj s kojeg pozivate
- ☞ kome je potrebna pomoć, koliko osoba treba pomoć
- ☞ stanje osobe koja je ozlijeđena ili bolesna (npr. je li osoba pri svijesti, diše li)
- ☞ ime i prezime te starost osobe kojoj treba pomoć
- ☞ ime i prezime osobe koja zove.

***Odgovarajući na pitanja medicinskog osoblja pomažete da oni vama pomognu!***

Naučite djecu i starije osobe kako nazvati HMP i koje informacije trebaju dati.



***Svaki nepotrebn ili lažni poziv zauzima telefonsku liniju i onemogućuje da hitnu medicinsku pomoć dobiju oni čiji je život ugrožen!***

***Zauzeta telefonska linija znači da medicinsko osoblje razgovara sa osobom koja također treba pomoć!***

**U slučaju potrebe i prema redu hitnosti, prvi slobodni tim HMP bit će upućen na adresu koju ste dali ili će vam dati savjet.**



Dok se čeka dolazak tima HMP treba

- ☞ *ostati smiren*
- ☞ *ništa ne jesti i ne piti*
- ☞ *osvijetliti kućna vrata i broj*
- ☞ *pripremiti zdravstvenu iskaznicu i medicinsku dokumentaciju*

***Pomozite timu HMP da vas što prije pronađe!***

Tim HMP koji dođe na mjesto događanja pregledat će pacijenta, obaviti dijagnostičke i terapijske postupke

U slučaju potrebe će prevesti ili organizirati prijevoz pacijenta u bolnicu



U visokorizičnim slučajevima, kada su u opasnost dovedeni bolesnik ili okolica, obvezno se aktiviraju policija i služba HMP. Policija osigurava područje, sprečava ozljeđivanje, prijetnje pacijentu ili drugim osobama, te daljnje ozbiljne prijetnje. Tim HMP na mjestu događanja hitno zbrinjava pacijenta.

### ***Nitko ni sebe niti druge ne smije dovesti u potencijalnu opasnost!***

Ako smatrate da vaše zdravstveno stanje ne zahtijeva dolazak tima HMP na vašu adresu, a ipak ne možete čekati početak radnog vremena vašeg obiteljskog liječnika, nazovite HMP i upitajte za savjet ili uputite se u najbližu ambulantu HMP i po mogućnosti ponesite:

- ☞ zdravstvenu iskaznicu
- ☞ popis lijekova (ili lijekove) koje trenutno uzimate
- ☞ rezultate pretraga (laboratorijske nalaze, rentgenske snimke...)
- ☞ ime i prezime obiteljskog liječnika ili pedijatra (za djecu)
- ☞ hranu, bočice, prekrivače i igračke za djecu
- ☞ novac za prijevoz nazad kući taksijem ili javnim prijevozom
- ☞ mobilni telefon
- ☞ svojim najbližim javiti ili ostaviti poruku na vidljivom mjestu da ste otišli u službu hitne medicinske pomoći

Ako vaše zdravstveno stanje nije toliko hitno, medicinsko osoblje će vas:

- ☞ uputiti da se javite svom obiteljskom liječniku ili zamoliti da pričekate u čekaonici, te pozvati u najkraćem mogućem roku na pregled
- ☞ pregledati vas i dati terapiju
- ☞ ako vaše zdravstveno stanje bude zahtijevalo daljnje pretrage, ambulantno ili bolničko liječenje, organizirat će prijevoz do bolnice ukoliko je to potrebno
- ☞ prilikom pregleda, medicinsko osoblje može zamoliti člana vaše obitelji da napusti ambulantu

### ***Roditelji djeteta treba da ostanu s djetetom cijelo vrijeme!***

## **OBAVEZNO REĆI!**

- ☞ uzimate li neke lijekove, zašto i kada ih uzimate
- ☞ da li ste alergični na određenu hranu, lijekove ili ubode kukaca
- ☞ jeste li trudni ili dojite

## ***Osobe u težem zdravstvenom stanju imaju prednost pred osobama u lakšem zdravstvenom stanju!***

***Budite strpljivi dok čekate.***

***Iako je čekaonica prazna, medicinsko osoblje možda u tom trenutku pruža pomoć osobi koja je u teškom zdravstvenom stanju.***

***Zabranjeno je pušiti u zdravstvenim ustanovama.***

***Nasilje, prijetnje ili verbalno zlostavljanje bilo koje osobe neće biti tolerirani. U slučaju potrebe bit će pozvani policijski službenici kako bi zaštitili medicinsko osoblje i druge pacijente.***

***Ophodite se s poštovanjem prema medicinskom osoblju i drugim ljudima.***

***Ako ste u bolnicu prevezeni vozilom hitne medicinske pomoći, u većini slučajeva morat ćete sami organizirati povratak doma. Nakon što vas prevezu u bolnicu, tim hitne medicinske pomoći ne može čekati kako bi vas vratio na kućnu adresu. Timovi hitne medicinske pomoći moraju pomoći drugim osobama koje mogu biti životno ugrožene.***

***Ako smatrate da se osjećate bolje i želite otići iz ambulate HMP, slobodni ste to učiniti. Molimo vas da se prije odlaska javite medicinskom osoblju.***

***Ako napustite ambulantu ili vozilo hitne medicinske pomoći ili hitni prijem bolnice prije nego vas pregleda liječnik - ili kada to učinite uprkos savjetu liječnika - ustanova, odnosno služba hitne medicinske pomoći nisu i ne mogu biti odgovorni za pogoršanje vašeg zdravstvenog stanja. U većini situacija od vas će tražiti da potpišete odbijanje intervencije hitnog tima.***





# ŠTO JE PRVA POMOĆ?

Prva pomoć predstavlja skup mjera, postupaka i aktivnosti koje provodi osoba koja je prva u prilici pružiti pomoć unesrećenom odmah nakon ozljede ili iznenadne bolesti. Ona je samo prvi korak u lancu spašavanja života ugroženoj osobi na samom mjestu povređivanja ili razbolijevanja (dom, radno ili javno mjesto itd.), i prethodi onome što će uraditi hitna medicinska pomoć.

## CILJEVI

- ☞ *spašavanje života*
- ☞ *sprečavanje nastanka trajnih posljedica*
- ☞ *skraćivanje trajanja liječenja*

## POSTUPCI

- ☞ *poduzimanje neodgodivih mjera za spašavanje života*
- ☞ *pozivanje pomoći*
- ☞ *pružanje prve pomoći*

## TEMELJNA NAČELA

- ☞ *ne paničariti*
- ☞ *voditi brigu o sigurnosti spasilaca i unesrećenih*
- ☞ *ne štetiti*
- ☞ *ne raditi više nego što treba*



## ZASTOJ RADA SRCA I DISANJA (prestanak vitalnih funkcija)

### SIMPTOMI

- ☞ gubitak svijesti
- ☞ prestanak disanja
- ☞ prestanak cirkulacije (srčanog rada)

### Provjeriti životne funkcije:

- ✓ pokušati uspostaviti kontakt
- ✓ podići čeljust pacijentu i provjeriti ima li disanja
- ✓ pipati puls na krvnim žilama, u trajanju od 10 sec.



### PRVA POMOĆ

- ☞ ako nema vitalnih funkcija, pozvati HMP i osobe educirane za upotrebu automatskog vanjskog defibrilatora (ako imate informaciju da u blizini postoji instaliran AED).
- ☞ postaviti pacijenta na tvrdi ravnu podlogu i početi s pritiscima na sredinu prsne kosti 5-6 cm u dubinu i oko 100 pritisaka u minuti.



Ove postupke radite do dolaska tima hitne medicinske pomoći ili dok ne iscrpите snagu.



Ukoliko znate i imate čime, nakon svakih 30 pritisaka podignite čeljust pacijentu i napravite dva udisaja.

## GUBITAK SVIJESTI



### SIMPTOMI

- ☞ ne uspostavlja se kontakt (nema verbalnog odgovora)
- ☞ ne otvara oči na poziv
- ☞ nema svrsishodnih pokreta ekstremiteta na komandu ili bol
- ☞ može krkljati u grlu pri disanju, imati grčenja i trzaje tijela, povraćati...

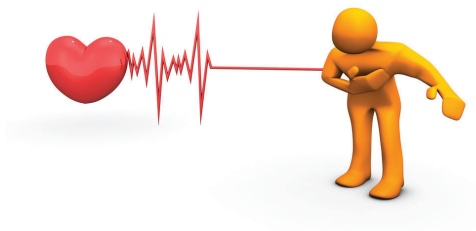
### PRVA POMOĆ

- ☞ pozvati hitnu medicinsku pomoć!



- ☞ ako povraća, otvoriti pacijentu usta da izađe povraćeni sadržaj
- ☞ ako ima grčenja, pridržati pacijenta i osigurati da ne dođe do ozljede
- ☞ držati dišni put otvorenim pridržavanjem podignute čeljusti.

## SRČANI UDAR



### SIMPTOMI

- ☞ neugoda u prsima koja traje duže od nekoliko minuta ili dolazi na mahove (pritisak, stiskanje ili bol, pečenje ili žarenje iza prsne kosti)
- ☞ neugoda u ostalim dijelovima gornjeg dijela tijela (bol ili neugoda u jednoj ili obje ruke, leđima, vratu, donjoj čeljusti ili stomaku)
- ☞ nedostatak zraka
- ☞ hladni znoj, mučnina, povraćanje ili gubitak orijentacije

### PRVA POMOĆ

- ☞ bolesnik treba mirovati, najbolje u polusjedećem položaju
- ☞ ne smije se naprezati
- ☞ pozovite hitnu medicinsku pomoć ili prevezite bolesnika što prije do najbliže medicinske ustanove



## MOŽDANI UDAR

### SIMPTOMI

- ☞ iznenadna slabost ili trnjenje lica, ruke ili noge, posebno jedne strane tijela
- ☞ iznenadna zbuñjenost, otežan govor ili razumijevanje
- ☞ iznenadni problemi s vidom na jednom ili oba oka, nejednake zjenice
- ☞ iskrivljena usta
- ☞ iznenadna jaka glavobolja, vrtoglavica, povraćanje
- ☞ iznenadan otežan hod, posrtanje, gubitak ravnoteže
- ☞ nekontrolirano mokrenje ili stolica

### PRVA POMOĆ

- ☞ bolesnik treba ležati s lagano uzdignutom glavom i ramenima
- ☞ ako počne povraćati, okrenite ga na bok da omogućite istjecanje povraćenog sadržaja iz usta
- ☞ pozovite hitnu medicinsku pomoć
- ☞ ne dajte bolesniku hranu niti piće
- ☞ ako je bolesnik bez svijesti, okrenite ga na bok ili postavite u tzv. koma položaj, položaj spavača



## EPILEPSIJA (PADAVICA)

### SIMPTOMI

- ☞ mučnina u trbuhu
- ☞ nekontrolirani pokreti
- ☞ nagli gubitak svijesti
- ☞ grčevi mišića cijelog tijela
- ☞ pjena na ustima
- ☞ nekontrolirano mokrenje, rjeđe i stolica
- ☞ nemir, agresivnost i dezorijentiranost



### PRVA POMOĆ

- ☞ osigurati prohodnost dišnih putova okretanjem bolesnika u bočni položaj
- ☞ osigurati da bolesnik ne udara glavom o tvrdu podlogu (ispod glave postaviti mekan predmet kao što su jastuk, jakna itd.)
- ☞ otkopčati okovratnik, razvezati kravatu
- ☞ pozvati hitnu pomoć i sačekati je s pacijentom



**Napomena:** Ne davati pacijentu nikakvu tečnost na usta u fazi napadaja i dok ne dođe sebi. Ne stavljati mu nikakve predmete u usta, ne čupati jezik, ne pokušavati silom otvarati usta, ne pokušavati silom zaustaviti grčenje!



## TRAUMATSKE OZLJEDE (PRIJELOM KOSTI)

- ☞ ne pomjerati ozlijeđenog dok ozljeda ne bude imobilizirana (za imobilizaciju se mogu koristiti savijene novine ili komadi drveta. Svaki tvrdi predmet je potrebno omotati najprije zavojem, vatom ili komadom odjeće kako ne bi nastale dodatne ozljede)
- ☞ ne skidati odjeću i obuću prije postavljanja udlage kako se ne bi izazvali bolovi i pomak ulomaka
- ☞ zaustaviti krvarenje ako ga ima i utopli ozlijeđenog
- ☞ pozvati hitnu medicinsku pomoć
- ☞ bolesnik treba da leži na ravnoj podlozi, blago podignutih nogu (ako nisu ozlijeđene)
- ☞ ako se sumnja na ozljedu glave, vrata ili kralježnice, bolesnik se ne smije pomjerati



**Osobe ozlijeđene u prometnoj nezgodi, ukoliko nisu životno ugrožene, nemojte sami vaditi iz automobila jer postoji mogućnost da imaju povredu kralježnice**



## GUŠENJE STRANIM TIJELOM

### SIMPTOMI

Strano tijelo može zapeti u grkljanu, dušniku ili niže u bronhima. Pri djelomičnoj neprolaznosti:

- ☞ čuje se hroptavo disanje
- ☞ hvata se zrak
- ☞ postoji nadražajni kašalj
- ☞ glasovi su izobličeni

### PRVA POMOĆ

Ako osoba ima simptome teže opstrukcije dišnog puta a pri svijesti je:



**Obično pomaže snažno kašljanje**

- ☞ pozovite hitnu medicinsku pomoć
- ☞ pridite osobi sa strane, te malo iza nje jednu ruku postavite na prsni koš
- ☞ preko te ruke nagnite osobu koja se guši prema naprijed kako bi strano tijelo izletjelo vani, a ne dublje u dišni put
- ☞ dlanom druge ruke jače udarite između lopatica kako bi napravili potreban pritisak koji bi doveo do izbacivanja

stranog tijela, i to do pet puta

- ☞ poslije svakog udarca provjerite da li je došlo do izbacivanja stranog tijela i uklonite samo strano tijelo koje je vidljivo u usnoj šupljini

Ako to ne pomogne, izvedite spasonosni hvat:

- ☞ stanite unesrećenome iza leđa i obuhvatite ga rukama
- ☞ stisnutu šaku prislonite na gornji dio trbuha, između pupka i vrha prsne kosti
- ☞ drugom šakom obuhvatite prvu
- ☞ brzo i snažno pritisnite trbuh prema unutra i gore

**Zahvat ponovite 5 puta**





**Postupak kod djece starosti do godinu:**

- ☞ dijete treba položiti potrbuške na svoju podlakticu tako da glava leži na dlanu i usmjerena je prema dolje (ukoliko ste u mogućnosti sjedite i svoju podlakticu oslonite na svoju natkoljenicu)
- ☞ pet puta udariti korijenom dlana između lopatica
- ☞ okrenuti dijete i provjeriti da li je ispa-  
lo strano tijelo. Ako ga vidite u  
ustima, oprezno ga izvaditi prstima
- ☞ ako to ne uspije, gura se preko  
sredine srednje trećine prsne kosti  
(to je između bradavica) s dva prsta  
do pet puta
- ☞ provjerite vidite li strano tijelo u ustima
- ☞ ako ga ne vidite, okrenite dijete na  
svoju podlakticu i ponovite postupak

**Postupak kod djeteta starijeg od godine:**

- ☞ ako je dijete svjesno, naslonite ga preko svoje natkoljenice i udarite korijenom dlana između lopatica
- ☞ ukoliko je dijete bez svijesti, položite ga na tvrdi podlogu (tlo) i korijenom dlana jedne ili obje ruke (ovisno o veličini djeteta), položenog između pupka i vrha prsne kosti, pritisnite prema unutra i gore pet puta
- ☞ provjerite je li strano tijelo u ustima
- ☞ ako nije, ponovite postupak



## KRVARENJE

- ☞ **Direktan pritisak** gazom ili drugom tkaninom postavljenom na mjesto krvarenja. Ako se krvarenje nastavi, nemojte uklanjati već postavljenu gazu, dodajte više gaza na vrhu i primijenite veći pritisak.
- ☞ **Pritisak na arteriju iznad rane.** To su obično natkoljenična i nadlaktična arterija. Primjenjuje se kada direktni pritisak na ranu ne zaustavlja krvarenje ili kad ne raspoložemo kompresivnim zavojem. Ovo je dopuna direktnom pritisku.
- ☞ **Povrijeđeni ekstremitet** (ruku ili nogu) treba držati u povišenom položaju.

### Kod krvarenja iz nosa:

- ☞ jako pritisnuti na mekani dio nosa i sačekati nekoliko minuta.
- ☞ izmjeriti vrijednost krvnog tlaka.

## STRUJNI UDAR

- ☞ nemojte sebe dovoditi u opasnost doticanjem žrtve dok je struja još uključena
- ☞ nemojte prilaziti žrtvi, niti pokušati pomjeriti žice dok struja ne bude isključena
- ☞ sve žrtve udara strujom zahtijevaju medicinsku procjenu, jer opseg ozljeda ne mora biti vidljiv
- ☞ nazvati hitnu medicinsku pomoć

## TOPLOTNI UDAR

### SIMPTOMI

- ☞ mučnina
- ☞ vrtoglavica
- ☞ grčevi mišića
- ☞ osjećaj slabosti
- ☞ glavobolja
- ☞ teško znojenje
- ☞ konfuzija
- ☞ epileptični napadaji

### PRVA POMOĆ

- ☞ pacijenta skloniti u hladniji prostor (u hlad)
- ☞ odmah započeti hlađenje, uputno uranjanjem do brade u hladnu vodu ili zamotati u mokru tkaninu
- ☞ što prije pozvati hitnu medicinsku pomoć
- ☞ žrtvu ne forsirati da pije tekućinu

## TROVANJE

Ako pacijent pokazuje bilo kakve znakove životno ugrožavajućeg stanja, kao što su pospanost, epileptični napadaji, poteškoće u disanju, povraćanje, nakon izloženosti otrovu odmah pozovite službu hitne medicinske pomoći.

**Savjet:** Nemojte žrtvama ništa davati na usta. Nema adekvatnog dokaza da uzimanje vode ili mlijeka donosi benefit ovim pacijentima tijekom pružanja prve pomoći.

Ako sumnjate na trovanje plinom, otvorite prozore i vrata i unesrećene izvedite van što prije!

## OPEKLINE

- ☞ što prije započeti hlađenje opečene površine hladnom vodom iz slavine (15°do 25°C) i nastaviti hlađenje dok bol ne umanjí
- ☞ nemojte direktno na opeklinu stavljati led, može uzrokovati oštećenje tkiva (tkivnu ishemiju)
- ☞ nastale plikove prekrijte sterilnim pokrovom, mjehuriće ostavite netaknute, jer oni poboljšavaju cijeljenje i smanjuju bol

## UJED ZMIJE

- ☞ otkloniti opasnost, provjeriti svijest i ostaviti žrtvu u ležećem položaju
- ☞ zvatí hitnu medicinsku pomoć
- ☞ smirivati žrtvu kako bi se usporilo širenje otrova
- ☞ primijeniti imobilizaciju, previti ujedeno mjesto odozgo (iznad mjesta ujeda) prema dolje, pokriti što više (ne skidajte zavoj)
- ☞ pratiti disanje, cirkulaciju (puls), razinu svijesti
- ☞ dati unesrećenom vodu u većim količinama da pije
- ☞ ne dizati ujedeni ekstremitet, jer pojačava venski dotok do vitalnih organa
- ☞ ukloniti nakit sa prstiju ukoliko je ujed na ruci

### Šta ne smijete uraditi!!!

- ☞ isisavati otrov ustima
- ☞ upućivati žrtvu na hodanje ili trčanje
- ☞ paničariti



# SAMOLIJEČENJE

Samoliječenje je uzimanje lijekova bez savjeta liječnika. Uputno je ako se lijek može uzimati bez rizika, za suzbijanje simptoma kraćeg trajanja i s lijekovima čije su granice sigurnosti i neškodljivosti prilično velike. O uzimanju ovakvih lijekova konsultirajte se s ljekarnikom prilikom kupovine lijeka.

## Oprez!

- ☞ uvijek trebate znati gdje se nalaze vaši lijekovi
- ☞ provjerite rok trajanja na kutiji prilikom uzimanja
- ☞ lijekove obavezno čuvajte van domašaja djece
- ☞ uvijek pročitajte upute koje se nalaze na kutiji lijeka ili, ukoliko postoji, uputu koja je priložena uz lijek

***Antibiotike ne smijete koristiti bez odobrenja liječnika!***

## Šta treba imati u kućnoj ljekarni?

- ☞ lijek za sniženje temperature (antipiretik)
- ☞ sredstvo protiv kašlja i za olakšavanje iskašljavanja (biljni sirup)
- ☞ tablete protiv bolova (analgetike)
- ☞ sredstvo za nadoknadu tekućine i elektrolita (rehidraciju) kod povraćanja i proljeva
- ☞ probiotik, za lakši proljev
- ☞ sredstvo za odbijanje kukaca
- ☞ mast protiv lokalne alergije na ubod kukaca
- ☞ dezinfekcijsko sredstvo za ozljede (antiseptik za posjekotine i ogrebotine)
- ☞ ljepljive trake - flastere u nekoliko veličina
- ☞ sterilne gaze različitih veličina, zavoje različite širine i dužine
- ☞ toplomjer
- ☞ tlakomjer

## Oprez kada se radi od djeći!

U nekim situacijama možete i ublažiti simptome određenih bolesti, ali je potreban poseban oprez kada se radi o djeci. Posebno se to odnosi na **novorođenčad i dojenčad** do godine starosti, jer se bolest kod male djece može odvijati veoma brzo. Dijete treba hitno odvesti na pregled ako ima temperaturu 40°C. Do tada, preporuka je rashladiti ga tuširanjem u mlakoj vodi (ne tuširati glavu i lice) do 20 minuta ili umotavanjem u plahte ili drugu mekanu tkaninu natopljenu u mlakoj vodi. Voda na ovaj način oduzima tijelu znatnu količinu toplote.

Potrebno je pojití dijete.

Ako postoji sumnja na stanje ili bolest koja životno ugrožava, treba odmah otići liječniku.

**TELEFONSKI BROJEVI HITNIH MEDICINSKIH SLUŽBI U FEDERACIJI BiH****UNSKO-SANSKI KANTON / ŽUPANIJA**

Kantonalna bolnica "Dr. Irfan Ljubijankić"  
Bihać-Urgentni centar / ☎ **037 318 812**

Dom zdravlja Bihać / ☎ **037 312 412**

Dom zdravlja Cazin / ☎ **037 515 426**

Dom zdravlja Velika Kladuša / ☎ **037 773 094**

Dom zdravlja Bužim / ☎ **037 410 078**

Dom zdravlja Bosanska Krupa  
☎ **037 472 094**

Dom zdravlja Bosanski Petrovac  
☎ **037 883 687**

Dom zdravlja Ključ / ☎ **037 662 662**

Dom zdravlja Sanski Most / ☎ **037 686 699**

**POSAVSKI KANTON / ŽUPANIJA**

Dom zdravlja Orašje / ☎ **031 744 031**

Dom zdravlja Odžak / ☎ **031 761 048**

**TUZLANSKI KANTON / ŽUPANIJA**

Dom zdravlja Banovići / ☎ **035 875 994**

Dom zdravlja Gračanica / ☎ **035 369 202**

Dom zdravlja Gradačac / ☎ **035 816 094**

Dom zdravlja Kalesija / ☎ **035 631 015**

Dom zdravlja Kladanj / ☎ **035 369 136**

Dom zdravlja Čelić / ☎ **035 660 015**

Dom zdravlja Lukavac / ☎ **035 553 394**

Dom zdravlja Srebrenik / ☎ **035 369 270**

Dom zdravlja Tuzla / ☎ **035 311 500**

Dom zdravlja Sapna / ☎ **035 597 517**

Dom zdravlja Živinice / ☎ **035 773 994**

Dom zdravlja Doboj-Istok / ☎ **035 369 527**

Dom zdravlja Teočak / ☎ **035 755 582**

**ZENIČKO-DOBOJSKI KANTON / ŽUPANIJA**

Dom zdravlja Zenica / ☎ **032 402 354 i (124)**

Dom zdravlja Visoko / ☎ **032 735 260 i (124)**

Dom zdravlja Zavidovići / ☎ **032 878 382 i (124)**

Dom zdravlja Maglaj / ☎ **032 603 309 i (124)**

Dom zdravlja Vareš / ☎ **032 843 034 i (124)**

Dom zdravlja Žepče / ☎ **032 880 125 i (124)**

Dom zdravlja Tešanj / ☎ **032 650 102 i (124)**

Dom zdravlja Breza / ☎ **032 783 288 i (124)**

Dom zdravlja Olovo / ☎ **032 828 080 i (124)**

Dom zdravlja Usora / ☎ **032 893 426 i (124)**

Dom zdravlja Kakanj / ☎ **032 460 958 i (124)**

Dom zdravlja Doboj-Jug / ☎ **032 691 624**

**BOSANSKO-PODRINJSKI  
KANTON / ŽUPANIJA**

Prijemno-urgentni centar  
Kantonalne bolnice Goražde / ☎ **038 241 261**

**KANTON / ŽUPANIJA SREDIŠNJA BOSNA**

Dom zdravlja Travnik / ☎ 124

Dom zdravlja Donji Vakuf  
☎ 030 205 450 ili 205 562- centrala

Dom zdravlja Gornji Vakuf-Uskoplje  
☎ 030 265-502

Dom zdravlja Jajce / ☎ 030 659-000

Dom zdravlja Bugojno  
☎ 030 251 175 ili 124

Dom zdravlja Novi Travnik  
☎ 030 793-071 - centrala i poslije 15h  
prebaci na hitnu ili 124

Dom zdravlja Vitez / ☎ 030 715 181 ili 124

Dom zdravlja Busovača 124

Dom zdravlja Kiseljak / ☎ 030 879-157

Dom zdravlja Kreševo / ☎ 030 806-511

Dom zdravlja Fojnica / ☎ 030 831-342 ili 124

**HERCEGOVAČKO-NERETVANSKI  
KANTON / ŽUPANIJA**

Sveučilišna klinička  
bolnica Mostar / 036 336 140

Kantonalna bolnica  
RMC "Dr. Safet Mujić" / ☎ 036 503 102

Opća bolnica Konjic / ☎ 036 712 524

Dom zdravlja Mostar / ☎ 036 335 500

Dom zdravlja Stolac / 036 853 444

Dom zdravlja Stolac-Uzinovići / ☎ 036 858 410

Dom zdravlja Rama / ☎ 036 771 150

Dom zdravlja Šćipe / ☎ 036 285 107

Dom zdravlja Čapljina / ☎ 036 806 156

Dom zdravlja Čitluk / ☎ 036 641 040

Dom zdravlja Neum / ☎ 036 880 194

Dom zdravlja Ravno / 036 891 002

Dom zdravlja Jablanica / ☎ 036 753 794  
☎ 036 752 822

Dom zdravlja Stari Grad-Mostar / ☎ 124

Dom zdravlja Konjic / ☎ 036 712 524

**ZAPADNOHERCEGOVAČKI  
KANTON / ŽUPANIJA**

Dom zdravlja Grude / ☎ 039 662 162

Dom zdravlja Posušje / ☎ 039 681 124

Dom zdravlja Ljubuški / ☎ 039 831 514

Dom zdravlja Široki Brijeg  
☎ 039 704 089 / ☎ 039 705 233

**SARAJEVSKI KANTON / ŽUPANIJA**

Zavod za hitnu medicinsku pomoć  
☎ 124 ili ☎ 033 611 111

Savjet ljekara / ☎ 033 722 345

**KANTON / ŽUPANIJA 10**

Dom zdravlja Livno / ☎ 034 200 546

Dom zdravlja Tomislavgrad / ☎ 034 356 124

Dom zdravlja Kupres / ☎ 034 274 025

Dom zdravlja Glamoč / ☎ 034 273 052

Dom zdravlja Drvar / ☎ 034 819 994

Dom zdravlja Drvar-ambulanta  
Bosansko Grahovo / ☎ 034 850 104

Zavod za javno zdravstvo Federacije Bosne i Hercegovine

Zavod zdravstvenog osiguranja i reosiguranja  
Federacije Bosne i Hercegovine

Univerzitetski klinički centar Sarajevo

Sveučilišna klinička bolnica Mostar

Javna zdravstvena ustanova Univerzitetski klinički centar Tuzla

Ministarstvo zdravstva Sarajevskog kantona / županije



Science For A Better Life



**(C) Copyright:**

Udruga za razvoj društva "KAP"

**Lektor:** Elirija Hadžiahmetović

**Savjetodavna potpora:**

Federalno ministarstvo zdravstva

Ministarstvo za socijalnu politiku,  
zdravstvo, raseljena lica i izbjeglice  
Bosansko-podrinjskog kantona/ županije

Ministarstvo zdravstva, rada i socijalne skrbi  
Hercegovačko-neretvanskog kantona / županije

Ministarstvo rada, zdravstva,  
socijalne skrbi i prognanih, Kanton / Županija 10

Ministarstvo zdravstva i socijalne politike  
Srednjobosanskog kantona / županije

Ministarstvo zdravstva Sarajevskog  
kantona / županije

Ministarstvo zdravstva, rada i socijalne  
politike Posavskog kantona / županije

Ministarstvo zdravstva Tuzlanskog kantona/ županije

Ministarstvo zdravstva, rada i socijalne skrbi  
Zapadno-hercegovačkog kantona / županije

Ministarstvo zdravstva, rada i socijalne politike  
Unsko-sanskog kantona / županije

Ministarstvo zdravstva  
Zeničko-dobojskog kantona / županije

JU Zavod za hitnu medicinsku pomoć  
Kantona Sarajevo

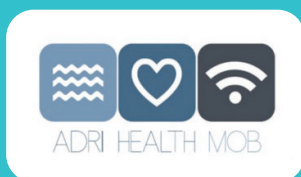
Dom zdravlja Mostar

Kantonalna bolnica Zenica

Sveučilišna klinička bolnica Mostar

# Kako pomoći sebi i drugima u hitnim situacijama

Vodič izrađen u okviru IPA projekta:  
“Jadranski model održive mobilnosti u oblasti zdravstvene zaštite – AdriHealthMob”



© Copyright

