

Pierwsza pomoc

I Ty możesz uratować komuś życie!

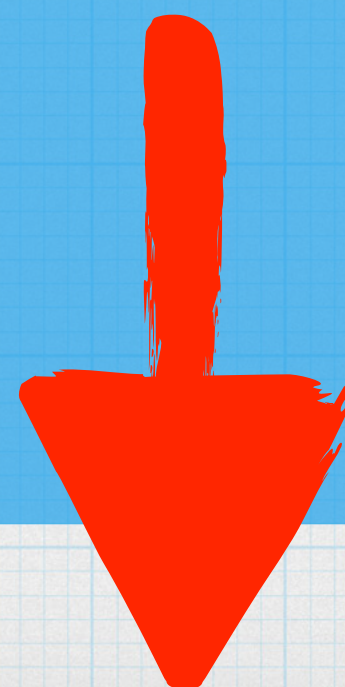


Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

Nigdy nie wiemy co nas spotka w drodze do pracy, szkoły lub na spacerze, dlatego dobrze być przygotowanym na wszystko. Dzięki temu w razie potrzeby możesz udzielić pierwszej pomocy osobom, które jej potrzebują. Zachęcamy do dokładnego zapoznania się z dostępnymi na naszej stronie, szczegółowymi informacjami, jak takiej pomocy udzielać.

Przeczytanie i zapamiętanie najważniejszych informacji z poniższych instrukcji nie zajmie Ci wiele czasu, a dzięki tej wiedzy możesz w przyszłości uratować komuś życie. Zadbaj o bezpieczeństwo osób znajdujących się w Twoim otoczeniu i dowiedz się jak postąpić w przypadku omdlenia, zadławienia, oparzenia, napadu drgawek czy zawału serca. Jak udzielać pierwszej pomocy? Jak wykonać resuscytację? Jak wygląda pierwsza pomoc w oparzeniach?

Sprawdź poniżej:



Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

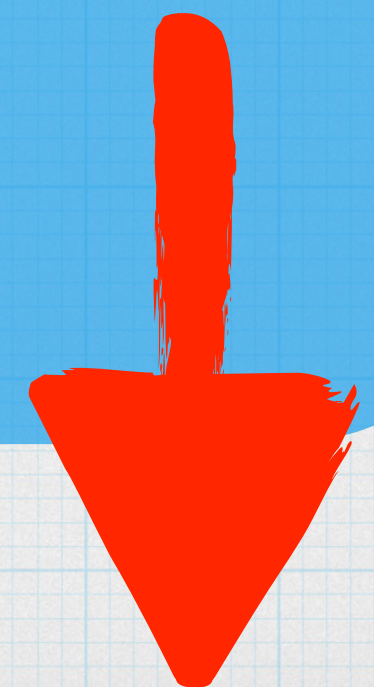
1

Sprawdź czy jest bezpiecznie

(ocena miejsca zdarzenia, bezpieczeństwa własnego, bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia)

Ocena obejmuje m.in. zabezpieczenie przed kontaktem z płynami ustrojowymi, ocena ewentualnych zagrożeń (np. rozsypane szkło, niebezpieczne przedmioty, niebezpieczni świadkowie zdarzenia):
ocena, czy poszkodowany nadal znajduje się w **niebezpieczeństwie**

JEŻELI **TAK** - WEZWIJ ODPOWIEDNIĄ POMOC!



Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

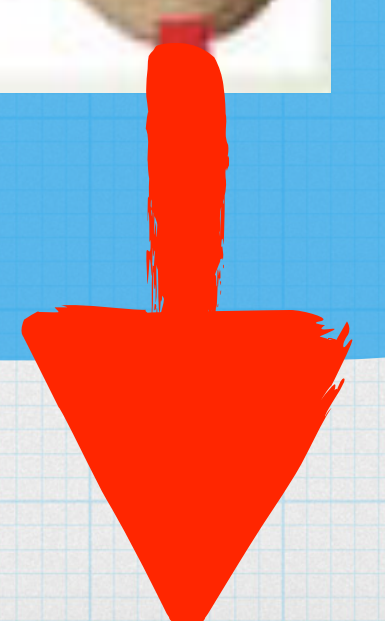
2

Sprawdź czy poszkodowany jest PRZYTOMNY

Podejdź ostrożnie do poszkodowanego, delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj:

„Czy wszystko w porządku?”

- a) Jeżeli **reaguje**, jest przytomny, zostaw poszkodowanego w pozycji zastanej (jeżeli nic mu nie zagraża!) Dowiedz się, w jakim jest stanie.
Idź do punktu 6
- b) Jeżeli nie reaguje, jest nieprzytomny.
Idź do punktu 3



Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

3

Wezwij kogoś do pomocy

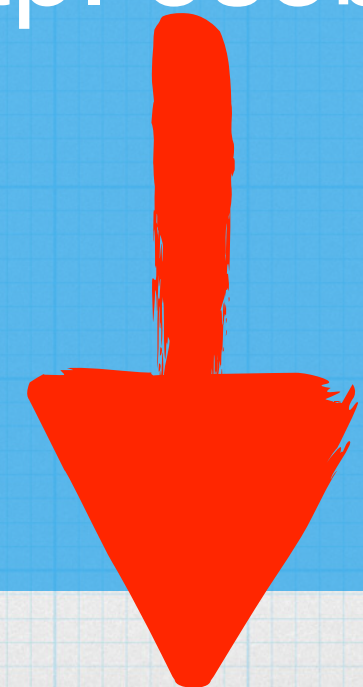
Jeżeli na miejscu zdarzenia są świadkowie, poproś jednego z nich o pozostanie. Poproś konkretną osobę, jeżeli znasz jej imię ożesz powiedzieć do niej np.:
„Mariusz, zostań ze mną, będzie mi potrzebna twoja pomoc”.

Jeżeli nie znasz żadnego ze świadków zdarzenia, wyszukaj kogoś charakterystycznie ubranego i właśnie jego poproś o pomoc. Możesz do niego powiedzieć „Proszę pana w okularach/ czerwonym swetrze o pozostanie, będzie mi pan potrzebny”.

Jeżeli widzimy kogoś w mundurze np. policjanta, strażnika miejskiego, itp. osoby , dobrze jest właśnie do nich zwrócić się o pomoc.

Jeżeli nie ma nikogo na miejscu zdarzenia **głośno zawołaj o pomoc.**

Idź do punktu 4



Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

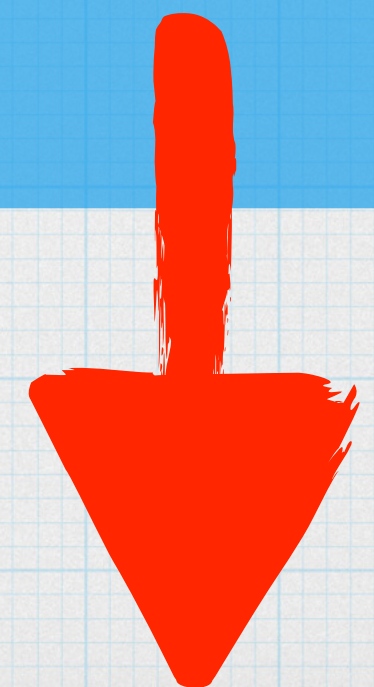
4

Udroźnij drogi oddechowe

(A- *airway*) osoby poszkodowanej

Połóż jedną rękę na czole poszkodowanego, a drugą rękę na częściach kostnych brody i odchyl w ten sposób głowę poszkodowanego do tyłu.

Idź do punktu 5



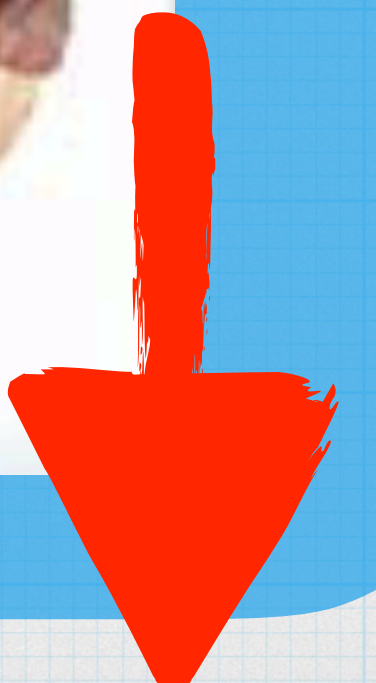
Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

5

Oceń, czy poszkodowany oddycha (B- breathing)

Utrzymuj drożność dróg oddechowych, oceń prawidłowość oddechu wzrokiem, słuchem i czuciem. Pochyl się nad poszkodowanym, tak by wyczuć ruch wydychanego powietrza z ust poszkodowanego na swoim policzku, staraj się usłyszeć szmer wydechowy poszkodowanego, jednocześnie obserwuj czy unosi się klaka piersiowa. **Oceny dokonuj przez 10 sekund!** Zasada: „widzę, słyszę, czuję”.

- a) Jeżeli poszkodowany **nie oddycha**/ masz jakiegokolwiek wątpliwości, czy oddech jest prawidłowy, **natychmiast wezwij pomoc!**
Idź do punktu 8
Następnie idź do punktu 9
resuscytacji krążeniowo oddechowej.
- b) Jeżeli poszkodowany **oddycha** / oddech jest prawidłowy.
Idź do punktu 6



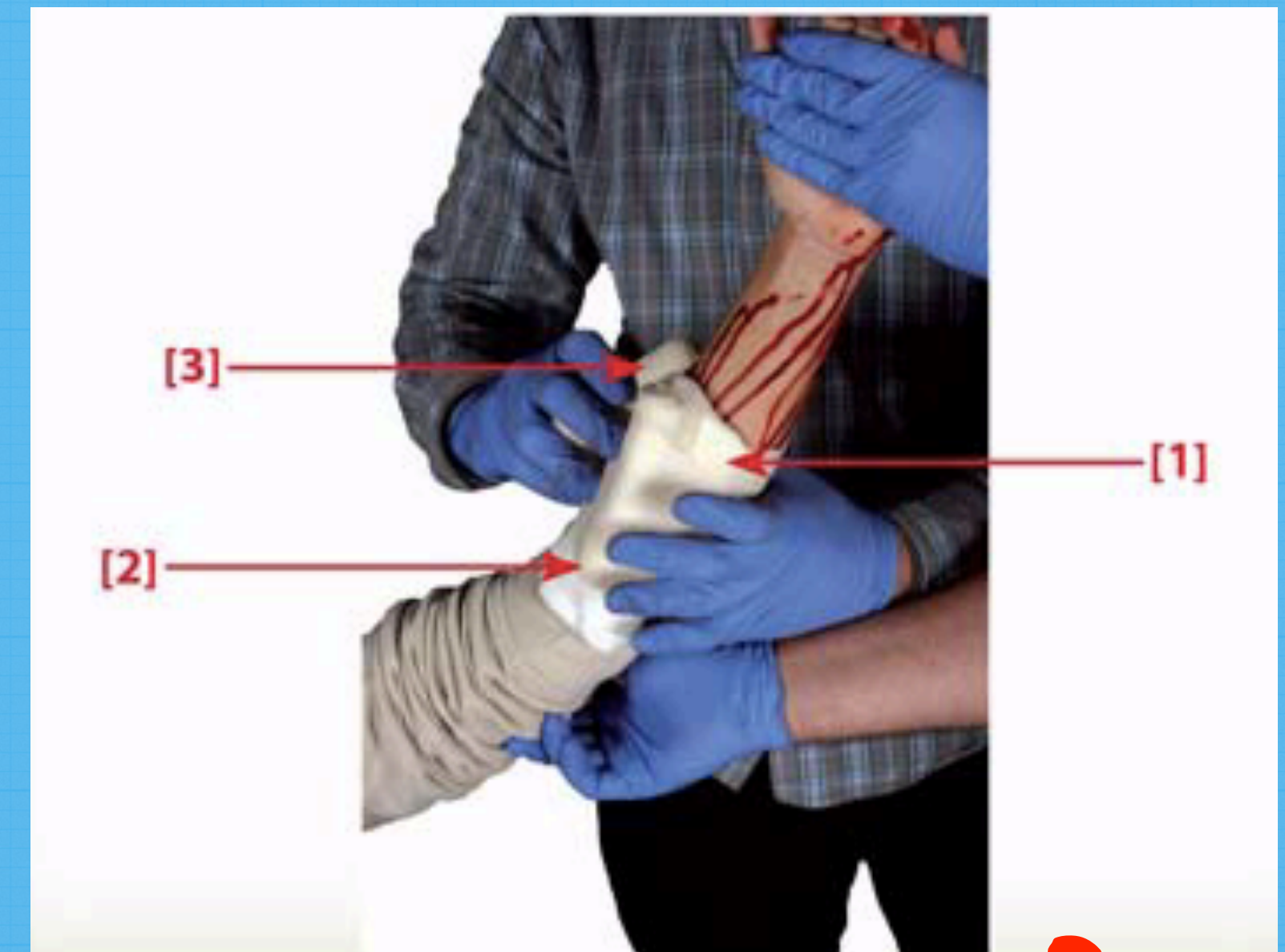
Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

6

Oceń czy nie występują u poszkodowanego krwotoki (C)

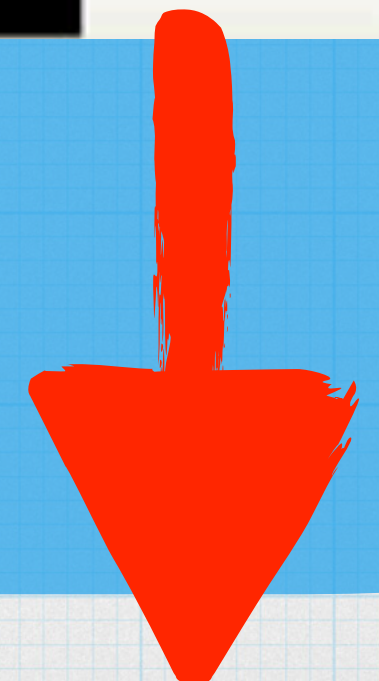
Jeżeli widzisz masywny wylew krwi z ciała poszkodowanego:

- unieś (jeżeli to kończyna) kończynę do góry,
- połóż do rany grubą warstwę czystego materiału (najlepszy byłby jałowy kompres) [1]
- przyłóż coś, co będzie stanowiło ucisk miejsca krwawienia (np. Zwinięty bandaż) [2],
- następnie w ten sposób stworzony opatrunek przybandażuj, najlepiej bandażem elastycznym [3]



Jeżeli ten opatrunek przecieka, nie zdejmuj go, ale dołóż kolejną warstwę opatrunku i przybandażuj go.

Idź do punktu 8



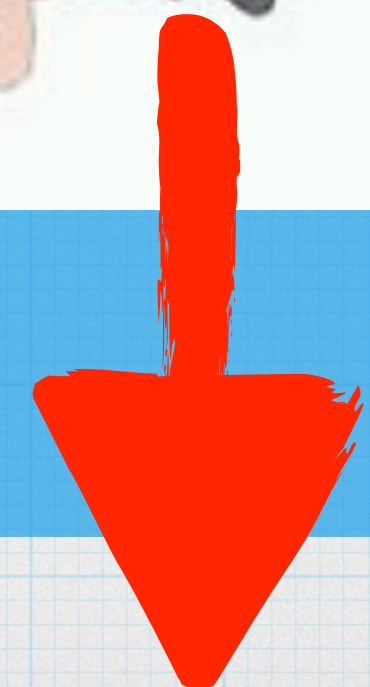
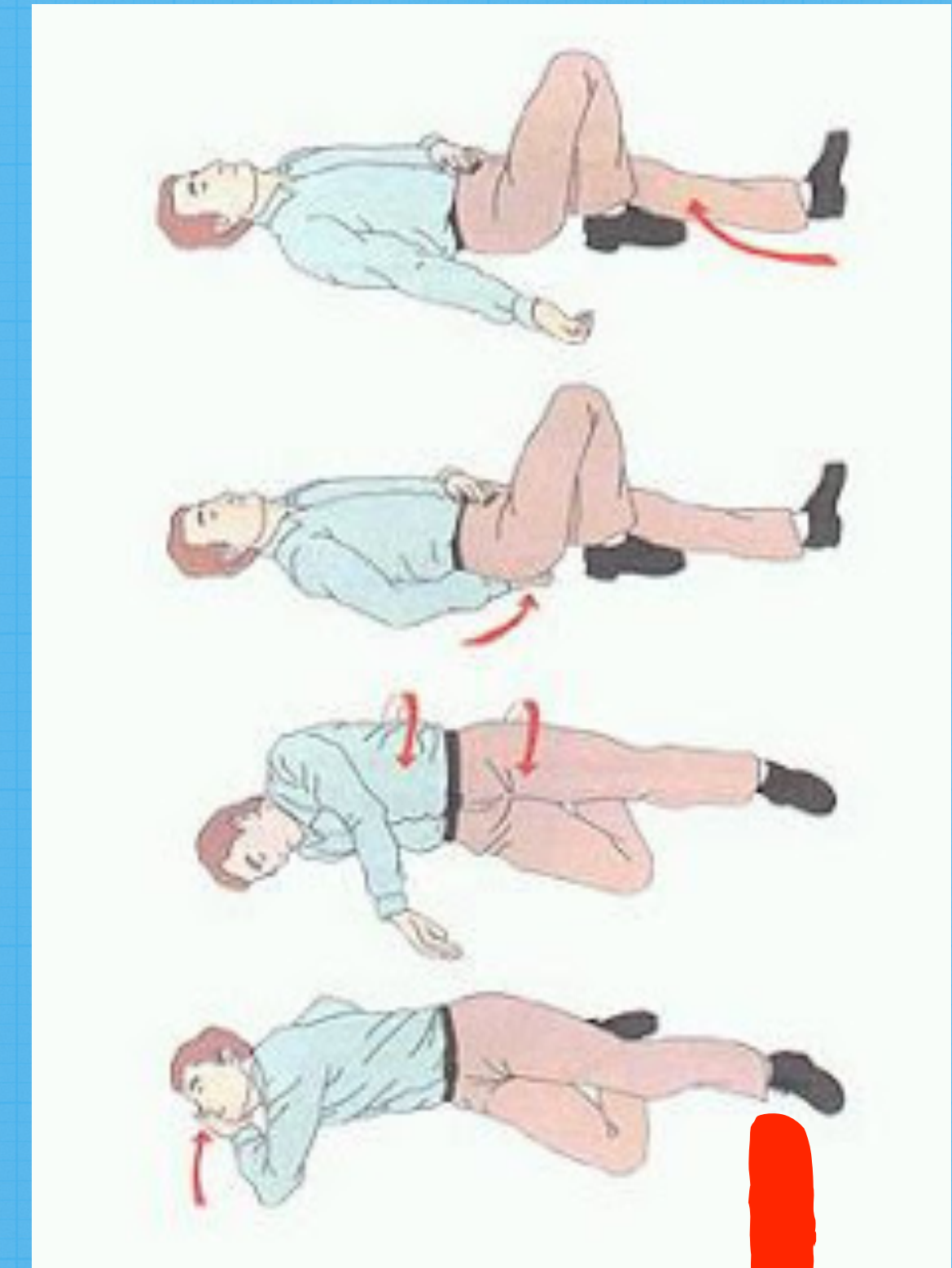
Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

7

Jeśli poszkodowany oddycha i nie widzisz u niego

Żadnych krwotoków **dokonaj wzrokowej oceny** poszkodowanego, czy nie ma innych obrażeń ciała: oparzenia, odmrożenia, złamania, zwichnięcia kończyn.

- Jeżeli **występują** jakieś obrażenia na ciele poszkodowanego pozostaw go w pozycji zastanej z udrożnionymi drogami oddechowymi,
- Jeżeli **nie występują** żadne obrażenia, ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.



Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

8

Jeśli jeszcze nie jest wezwana pomoc medyczna, a konieczna jest taka pomoc, to musisz ją teraz wezwać.

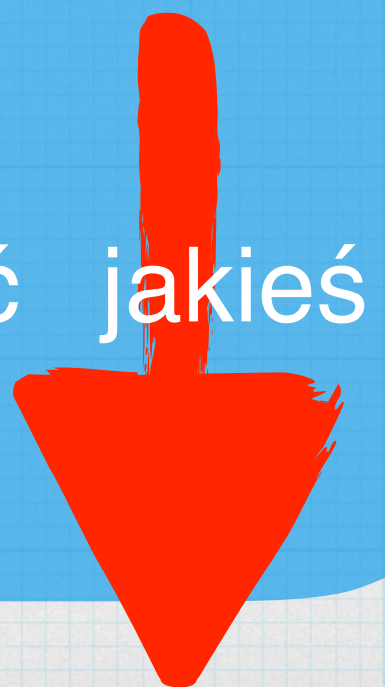
Wzywanie pomocy: **999**- pogotowie ratunkowe
998- straż pożarna
997- policja
112- Centrum Powiadamiania Ratunkowego



Kolejność podawania informacji przy wzywaniu pomocy:

1. Przedstaw się- podaj swoje imię i nazwisko
2. Podaj **adres, gdzie miało miejsce zdarzenie** (jeśli nie znamy adresu podajemy charakterystyczne punkty, elementy krajobrazu, który nas otacza),
3. **Co się stało**: ilu poszkodowanych i w jakim są stanie, czy oddychają poszkodowani, czy są przytomni, i jakie mają inne obrażenia,
4. Podaj inne ważne informacje o zdarzeniu.

Nie należy jako pierwszy odkładać słuchawki, ponieważ dyspozytor może mieć jakieś dodatkowe pytania do nas.



Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

9

Resuscytacja krążeniowo- oddechowa

(poszkodowany powinien podczas resuscytacji leżeć płasko na plecach na twardym podłożu)



30 uciśnień klatki piersiowej (splecione wyprostowane w łokciach ręce ułoż na środku klatki piersiowej, uciskaj w tempie co najmniej 100 ucisków na minutę, tak aby ugięła się ona na głębokość co najmniej 5 cm)

30 : 2

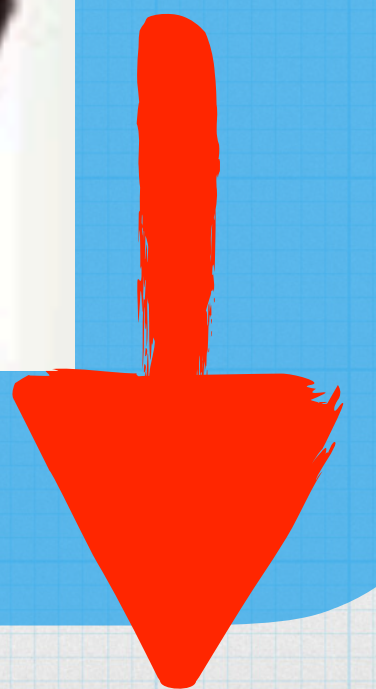
uciśnięcia
klatki piersiowej

oddechy
ratownicze

Następnie wykonaj 2 oddechy ratownicze.

(szczelnie obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego i wdmuchuj tyle powietrza, aby uniosła się klatka piersiowa poszkodowanego, wtedy oddech ratowniczy jest prawidłowy)

Pamiętaj o udrożnieniu dróg oddechowych poszkodowanego.



Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

10

Sprawdź, czy poszkodowany nie ma oznak **wstrząsu**.

Jeśli poszkodowany miał lub ma: **krwotok, rozległe oparzenie, zawał serca, zakażenie, jest na coś uczulony i ma następujące objawy:**

- bladą skórę
- przyspieszony, płytki oddech
- różnego rodzaju zaburzenia świadomości,
- zimny perlisty pot.

Należy:

- zlikwidować przyczynę wstrząsu: zatamuj krwotok
- zabezpiecz złamania, udziel pomocy przy oparzeniu.

Jeśli eliminacje przyczyn wstrząsu nie pomoże:

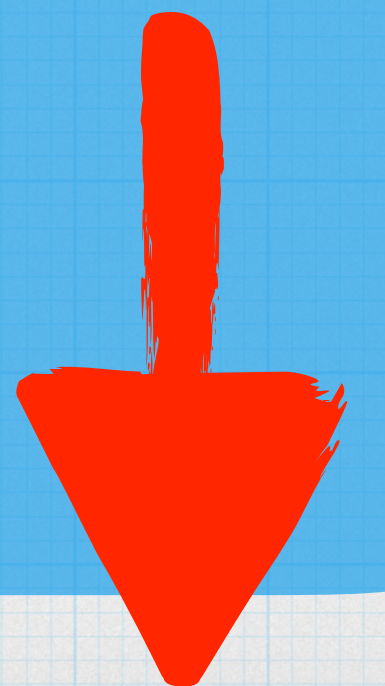
- ułóż poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej (poszkodowany leży płasko na plecach i ma uniesione nogi 30- 40 cm nad ziemią)



Poszkodowanego *nie wolno* układać w pozycji przeciwwstrząsowej, jeśli ma on urazy nóg, kręgosłupa, miednicy, podejrzewamy u niego zawał mięśnia sercowego,

- szczelnie okryj poszkodowanego/ zabezpiecz przed utratą ciepła
- cały czas utrzymuj/ staraj się nawiązać kontakt słowny z poszkodowanym.

Wstrząs może być bezpośrednią przyczyną zatrzymania krążenia, dlatego obserwuj każdego poszkodowanego czy nie występują u niego objawy wstrząsu



Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

11

Jeśli poszkodowany

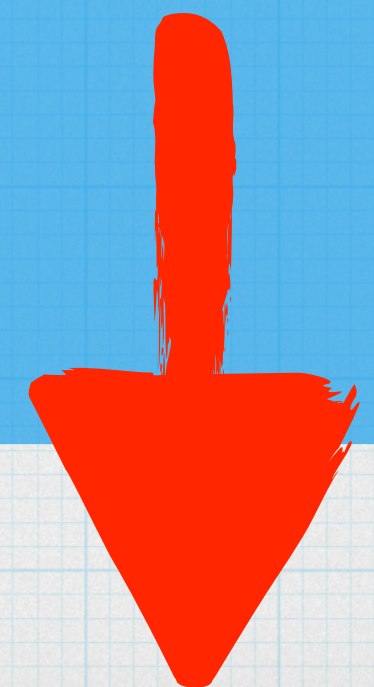
- spadł z wysokości
- skoczył do wody
- brał udział w wypadku komunikacyjnym,

Zawsze należy u niego podejrzewać uraz kręgosłupa.

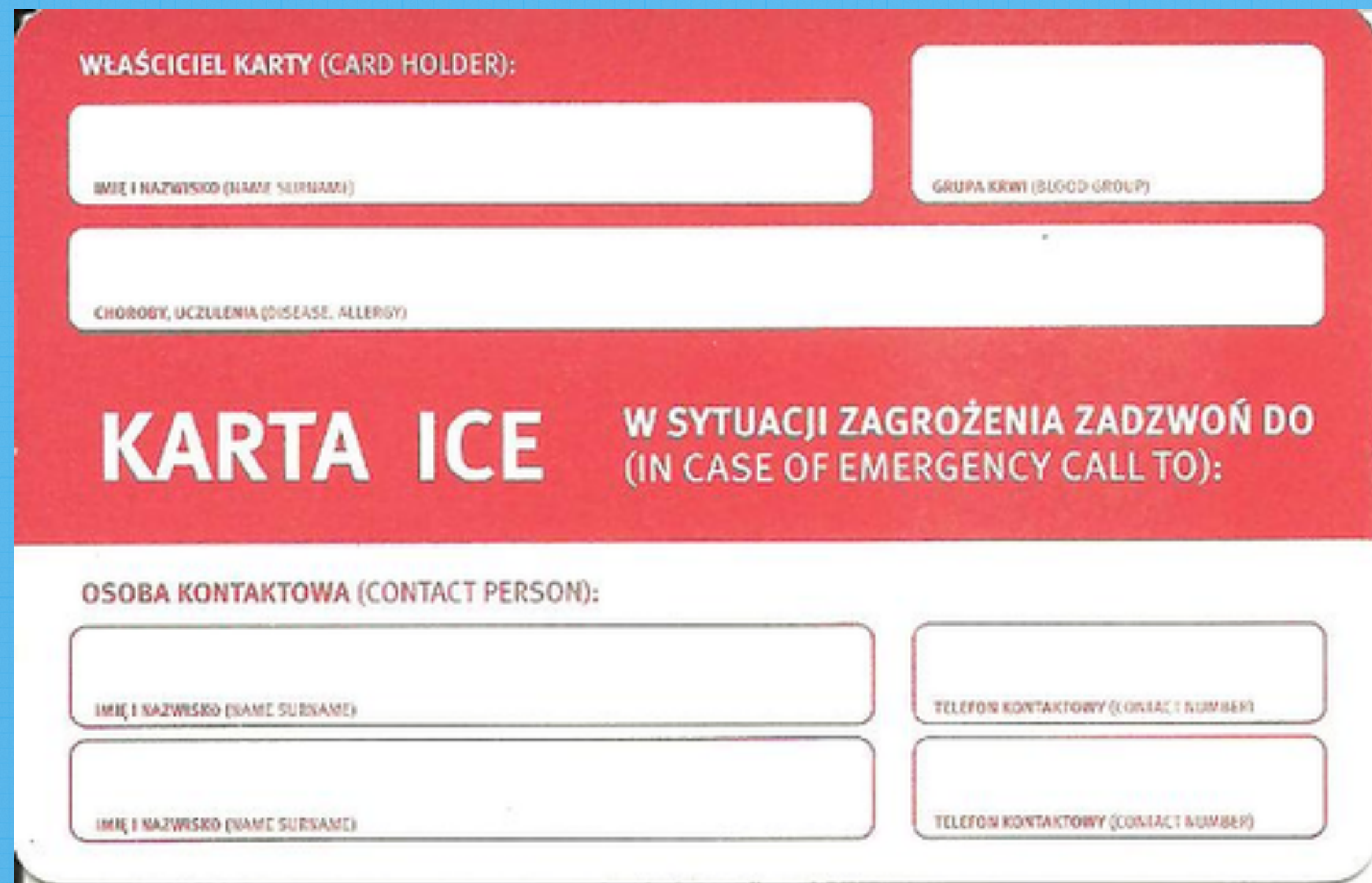
Poszkodowanego takiego nie wolno poruszać!

Szczelnie okryj poszkodowanego, zabezpiecz go przed utratą ciepła. Cały czas utrzymuj/ staraj się nawiązywać kontakt słowny z poszkodowanym.

WEZWIJ BEZWGLEDNIE POMOC MEDYCZNĄ!



Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

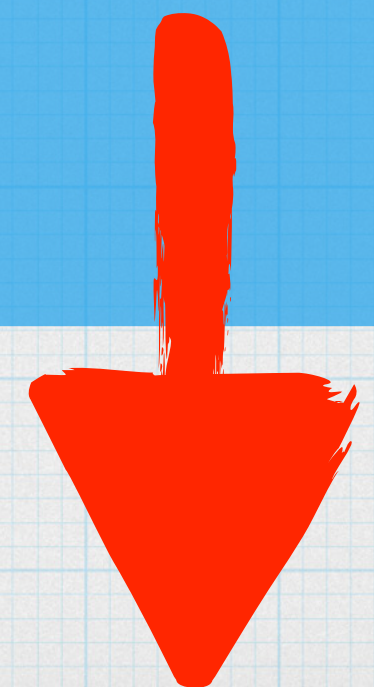


The image shows a template for an ICE (In Case of Emergency) card. The card is divided into several sections with red and white backgrounds. The top section, labeled 'WŁAŚCICIEL KARTY (CARD HOLDER):', contains fields for 'IMIĘ I NAZWISKO (NAME SURNAME)' and 'GRUPA KRWI (BLOOD GROUP)'. Below this is a large field for 'CHOROBY, UCZULENIA (DISEASE, ALLERGY)'. The middle section, labeled 'KARTA ICE', includes the text 'W SYTUACJI ZAGROŻENIA ZADZWOŃ DO (IN CASE OF EMERGENCY CALL TO):'. The bottom section, labeled 'OSOBA KONTAKTOWA (CONTACT PERSON):', contains two rows of fields for 'IMIĘ I NAZWISKO (NAME SURNAME)' and 'TELEFON KONTAKTOWY (CONTACT NUMBER)'.

WŁAŚCICIEL KARTY (CARD HOLDER):	
IMIĘ I NAZWISKO (NAME SURNAME)	GRUPA KRWI (BLOOD GROUP)
CHOROBY, UCZULENIA (DISEASE, ALLERGY)	
KARTA ICE W SYTUACJI ZAGROŻENIA ZADZWOŃ DO (IN CASE OF EMERGENCY CALL TO):	
OSOBA KONTAKTOWA (CONTACT PERSON):	
IMIĘ I NAZWISKO (NAME SURNAME)	TELEFON KONTAKTOWY (CONTACT NUMBER)
IMIĘ I NAZWISKO (NAME SURNAME)	TELEFON KONTAKTOWY (CONTACT NUMBER)

ICE (*In Case of Emergency*)

Jest to międzynarodowy skrót informujący ratowników z kim powinni się skontaktować w razie wypadku. Można go użyć zapisując w telefonie numer do bliskiej osoby pod nazwą ICE lub odpowiednio ICE 1, ICE 2 jeśli takich osób jest więcej. Drugą możliwością jest użycie specjalnej kart noszonych w portfelach, na których zapisuje się numery telefonów osób, które dobrze nas znają.



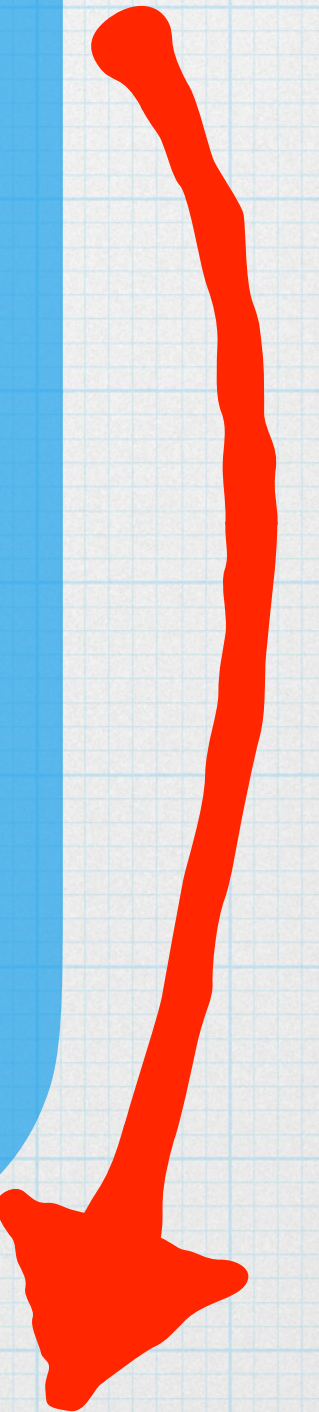
Pierwsza pomoc cz. 2

Czasami zdrowie lub życie innych zależy od Twojej szybkiej reakcji.

Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

Możesz znaleźć się w sytuacji, która będzie wymagała twojej szybkiej reakcji i umiejętności udzielenia pierwszej pomocy

- A porażenie prądem
- B zadławienie
- C omdlenie
- D zawał serca
- E napad drgawek
- F oparzenia
- G poszkodowany nieprzytomny

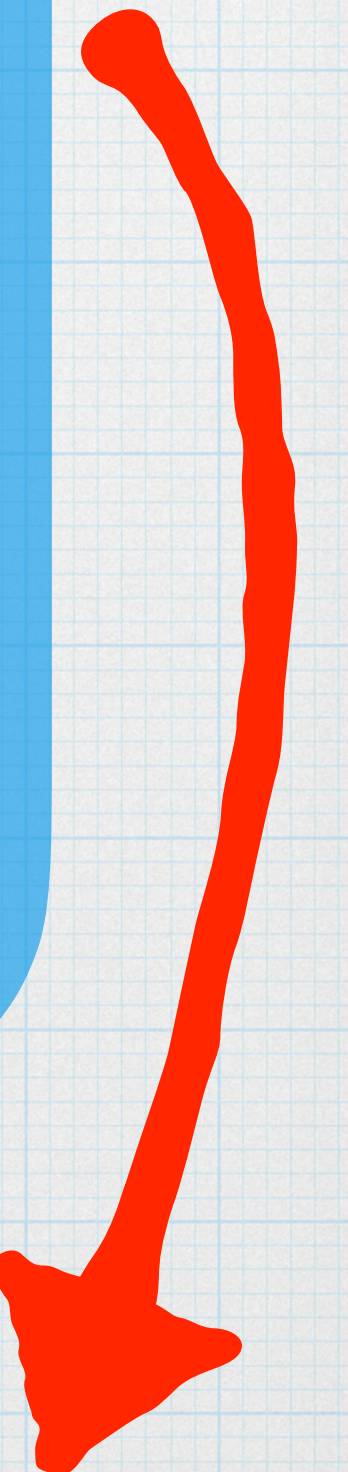


Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

A

porażenie prądem

- Należy odizolować poszkodowanego od źródła prądu, poprzez wyłączenie bezpieczników lub wyłączenie prądu,
- Następnie należy postępować zgodnie z niniejszą instrukcją począwszy od punktu nr 2.



Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

B Zadławienie

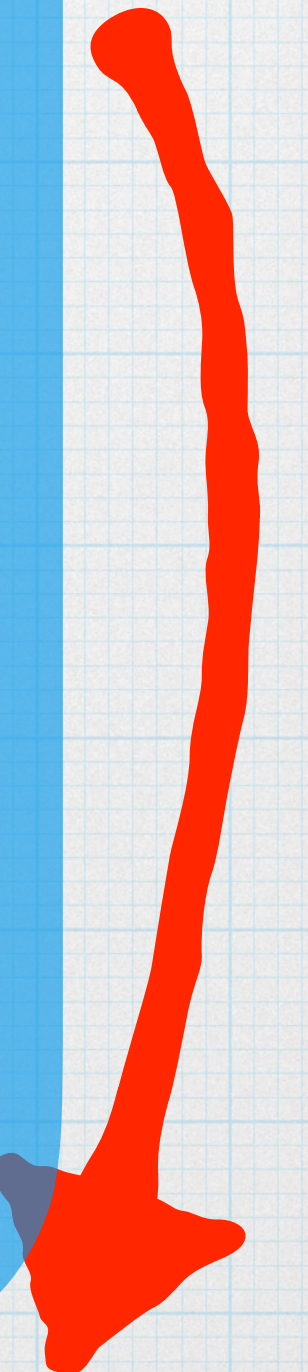
Jeśli widać u poszkodowanego w/w objawy należy:

- Jeśli poszkodowany oddycha każ mu się pochylić do przodu i zachęć go do kaszlu
- Jeśli to nie skutkuje **wykonaj do pięciu uderzeń między łopatkami**
- Jeśli to nie skutkuje **wykonaj do pięciu uciśnień nadbrzusza**
(pomiędzy mostkiem a pępkiem)

Uwaga! Ucisku nadbrzusza nie stosuje się u kobiet w ciąży!!!

- Jeśli uciśnięcia nadbrzusza nie skutkują należy ponownie wykonać pięć uderzeń między łopatki. Te czynności wykonujemy naprzemiennie do skutku lub utraty przytomności przez poszkodowanego.

Jeśli poszkodowany straci przytomność przejdź **natychmiast do punktu 3 niniejszej instrukcji !!!**



Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

C omdlenie

Jeśli poszkodowany na twoich oczach upadł i wiesz, że nie ma żadnych urazów, ale długo przebywał w zamkniętym pomieszczeniu, długo stał bez zmiany pozycji lub np. siedział/leżał i szybko się podniósł do pozycji stojącej;

- Zapewnij poszkodowanemu dopływ świeżego powietrza (wynieś go w miarę możliwości z dusznego pomieszczenia, poproś o otwarcie okien),
- Ułóż poszkodowanego płasko na plecach,
- Jeżeli oddech jest zachowany, poluźnij odzież poszkodowanego,
- Następnie podnieś nogi i ręce poszkodowanego do góry.



Jeśli poszkodowany nie odzyskuje przytomności dłużej niż 3 minuty traktuj go jak osobę nieprzytomną. Wykonaj czynności z punktu 8 niniejszej instrukcji.

Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

1 zawał serca

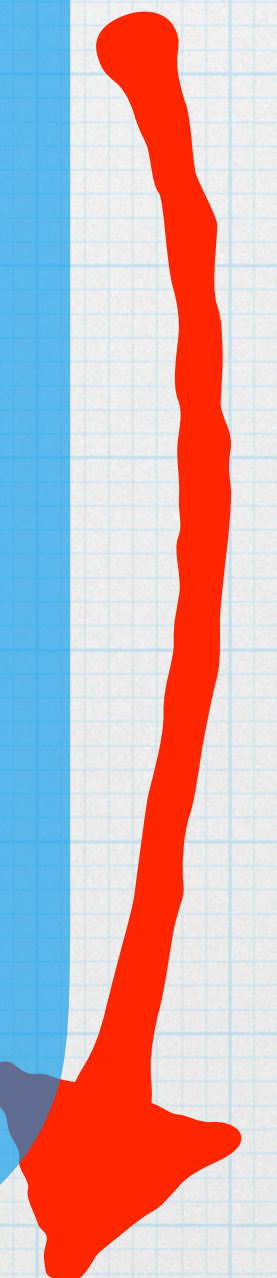
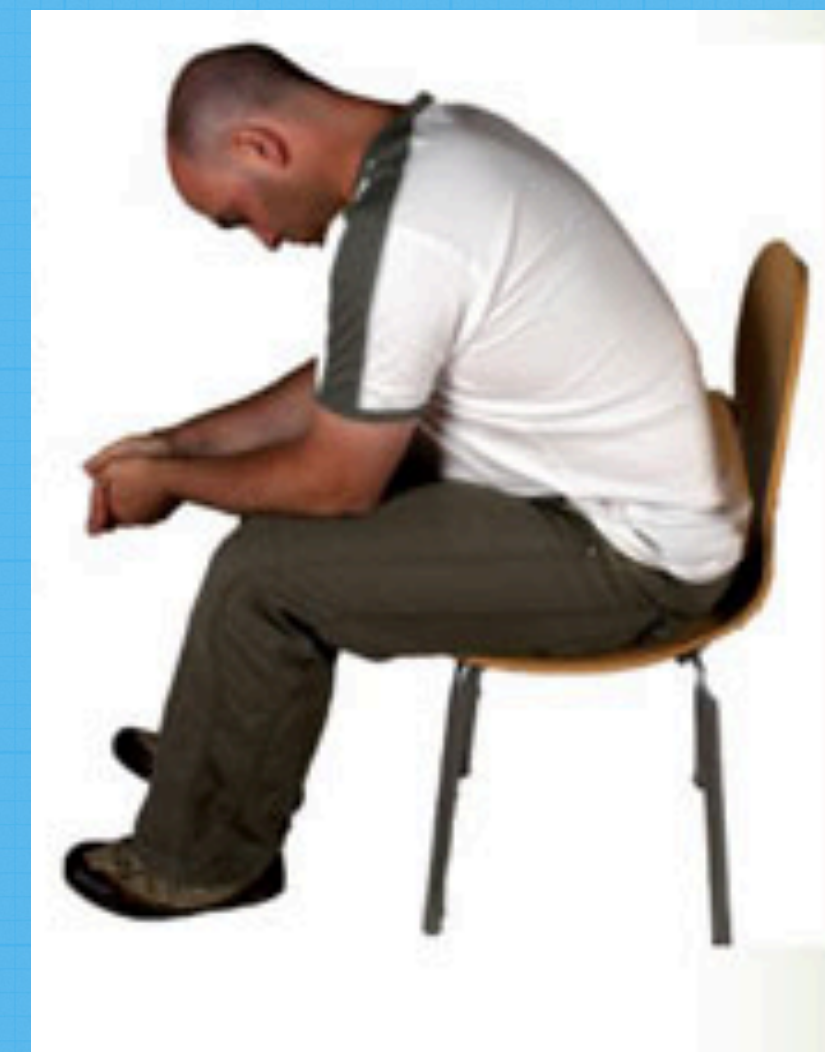
Jeśli poszkodowany skarży się: na nagły, silny, gniotąco- kłujący ból za mostkiem promieniujący w stronę kończyny, duszności; ma bladą skórę; jest zaniepokojony, boi się to możemy podejrzewać problemy z sercem.

Aby pomóc takiemu poszkodowanemu musisz:

- uspokoić go (i wspierać cały czas psychicznie),
- polecić mu usiąść i pochylić się lekko do przodu
- przykryć go czymś ciepłym,
- zapewnić mu pomoc lekarską.

Uwaga! Bądź przygotowany do **podjęcia resuscytacji krążeniowo- oddechowej**, ponieważ w każdej chwili może u takiego poszkodowanego nastąpić zatrzymanie akcji serca.

Jeżeli pojawiły się u Ciebie podobne objawy jak wyżej, jesteś sam(a) a pomoc jest już w drodze, **zaczynij gwałtownie kaszleć** poprzedzając kaszel głębokim oddechem!



Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

E napad drgawek

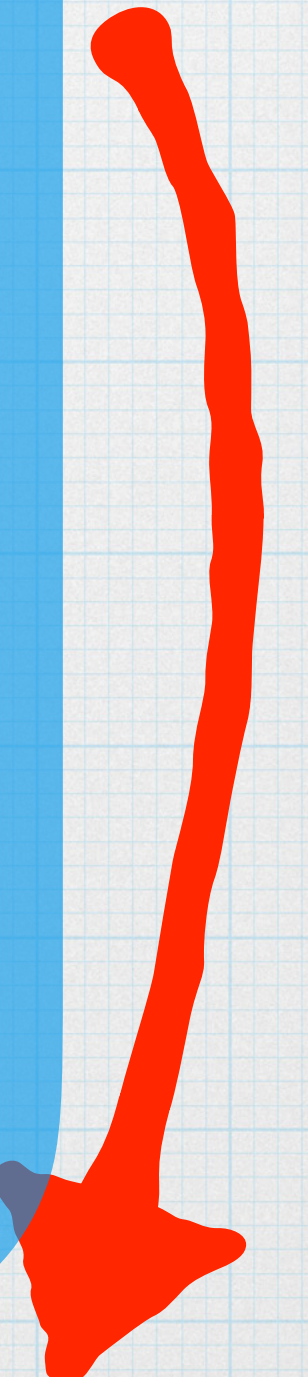
Jeżeli widzisz, że ktoś upada, a jego ciało zaczyna drgać silnie, nie stój beczynnie tylko pomóż.

W czasie ataku:

- odsuń z jego okolic wszystkie niebezpieczne przedmioty,
- zabezpiecz głowę poszkodowanego przed dalszymi urazami (od uderzeń w podłogę).

Po ataku:

- wykonaj czynności z punktu 4 i 5 instrukcji,
- wykonaj czynności z punktu 7 i 8 instrukcji,
- okryj poszkodowanego (termoizolacja).

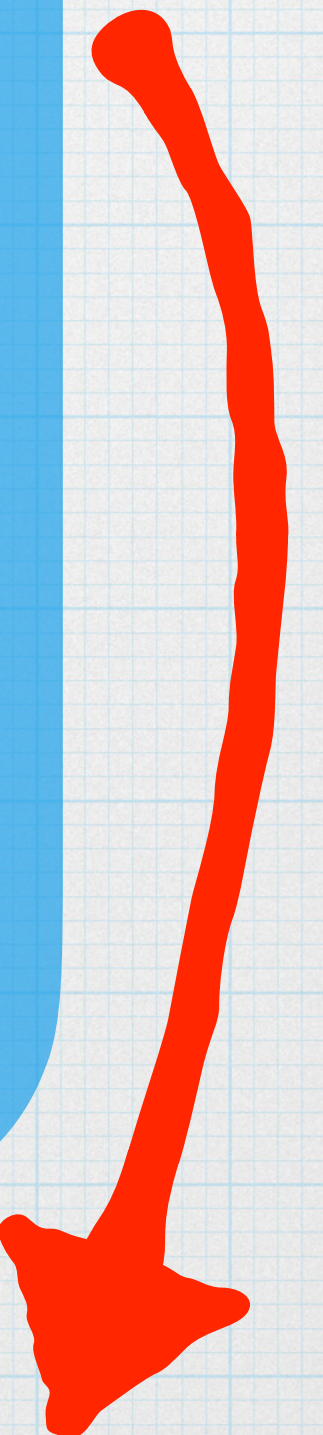


Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

F oparzenia

- Jeżeli oparzenie miało miejsce na naszych oczach należy zdjąć biżuterię i odzież poszkodowanego z miejsca oparzenia.
- Następnie należy schładzać powierzchnię oparzoną pod bieżącą wodą nie krócej niż 15 min.
- Następnie jeśli występują w miejscu oparzenia pęcherze lub rany należy założyć luźny opatrunek (gaza wyjałowiona lekko przybandażowana opaską dzianą) lub założyć opatrunek hydrożelowy.

Każde oparzenie twarzy, oczu lub krocza; oparzenie powyżej 10% ciała (1% to powierzchnia wielkości dłoni poszkodowanego) oraz jeśli jest zwęglony fragment ciała **należy traktować jako ciężkie i trzeba zapewnić pomoc medyczną.**

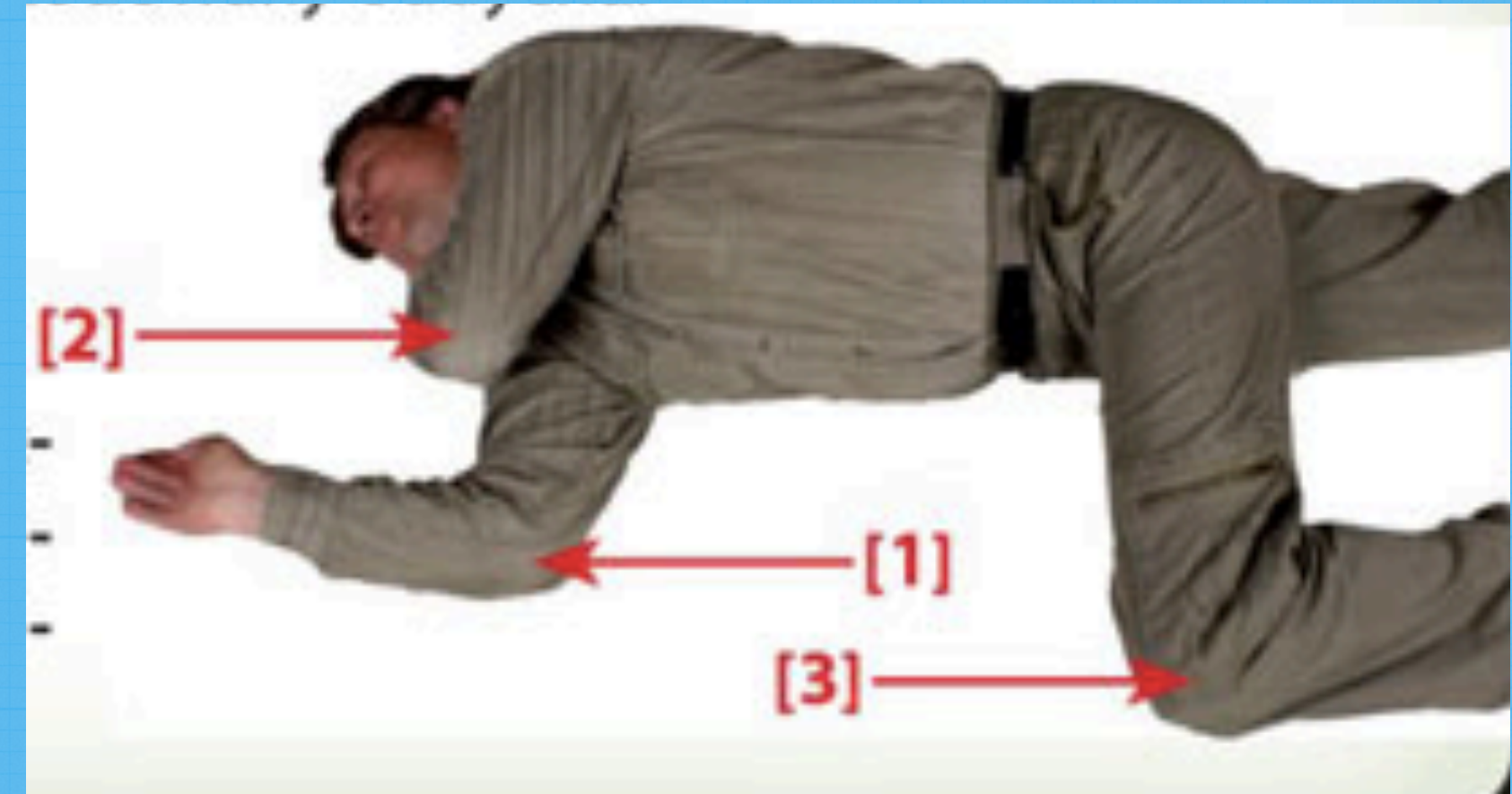


Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

G pozycja bezpieczna

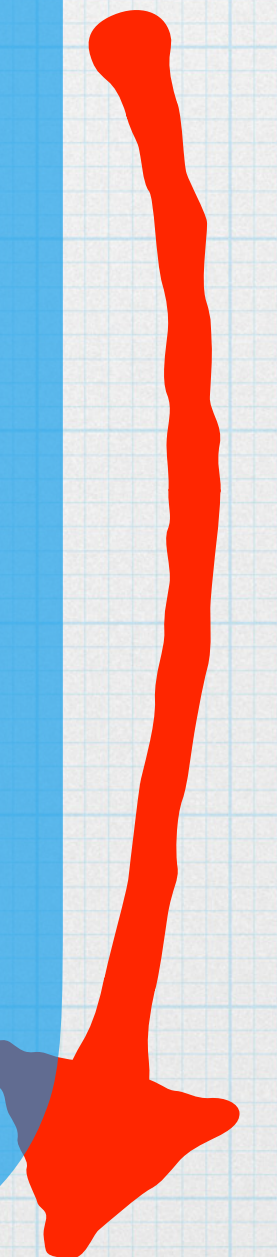
Pozycję bezpieczną stosujemy, jeśli występują łącznie trzy czynniki:

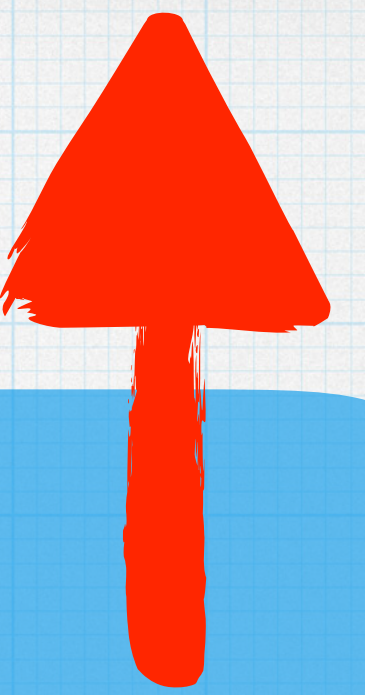
1. poszkodowany jest nieprzytomny
2. poszkodowany ma zachowany oddech
3. poszkodowany nie ma obrażeń



- ułóż rękę poszkodowanego bliższą twojej strony pod kątem 90 stopni [1],
- spleć swoją rękę (bliższą głowy poszkodowanego) z ręką poszkodowanego po przeciwległej tobie stronie [2],
- splecione rece przyłóż do policzka poszkodowanego (bliższego od twojej strony),
- chwyć teraz drugą ręką pod kolanem poszkodowanego i przyciągnij za pomocą dźwigni ciało poszkodowanego w swoją stronę,
- ułóż nogę poszkodowanego (tą, która jest na górze [3]) pod kątem prostym,
- udrożnij drogi oddechowe poszkodowanego,
- sprawdź czy poszkodowany oddycha.

Kobiety w widocznej ciąży układamy na lewym boku!!!





Dziękuję za uwagę :-)

Opracowano na podstawie materiałów Akademii Pierwszej Pomocy
znamibezpiecznie.pl