

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 poszkodowani nadal znajdują w niebezpieczeństwie - jeżeli **tak wezwij odpowiednią pomoc!**

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

9. Resuscytacja krążeniowo - oddechowa

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

Wykonaj 30 uciśnieć klatki piersiowej (spłecione, wyprostowane w łokciach ręce ułóż na środku klatki piersiowej, uciskaj tak, aby klatka piersiowa ugięła się na głębokość 4-5 cm w rytmie 100 uciśnieć na minutę. [fot. obok]

30 : 2

Uciski klatki piersiowej Oddechy ratownicze



Następnie **wykonaj 2 oddechy ratownicze**. (Szczelnie obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego i wdychnij tyle powietrza, aby uniosła się klatka piersiowa poszkodowanego, [fot. obok], wtedy oddech ratowniczy jest prawidłowy. **Pamiętaj o udrożnieniu dróg oddechowych poszkodowanego.**



2. Sprawdź **reakcję** poszkodowanego.

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 punkt 6**

- b) Jeżeli **nie reaguje**, jest nieprzytomny. **Idź punkt 3**



7. Jeśli poszkodowany **oddycha** i nie widzisz u niego żadnych **krwotoków dokonaj wzrokowej oceny** poszkodowanego czy nie ma innych obrażeń ciała: **oparzenie / odmrożenie, 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.

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,

Jeśli widać u poszkodowanego w/w objawy należy:

- Zlikwidować przyczynę wstrząsu: **zatrzymaj krwotoki, zabezpiecz złamania, udziel pomocy przy oparzeniu,**
- ułóż poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej (poszkodowany leży płasko na plecach i ma uniesione nogi 30 – 40 cm nad ziemią) [fot. poniżej],
- szczelnie okryj poszkodowanego/zabezpiecz go przed utratą ciepła,
- cały czas utrzymuj/staraj nawiązać się kontakt słowny z poszkodowanym.



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

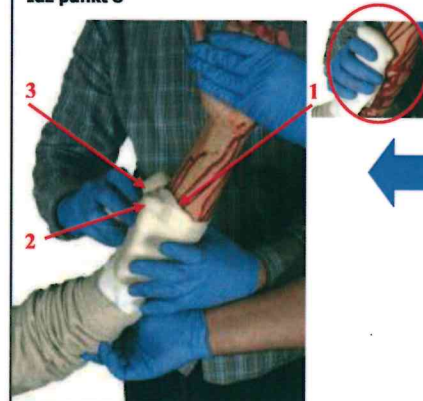
3. **Wezwij kogoś do pomocy.**

Jeśli widzisz jakichś innych świadków zdarzenia poproś kogoś z nich o pozostanie, bo może być potrzebna Tobie pomoc (poproś konkretną osobę, jeśli znasz jej imię czy nazwisko powiedz: np. „Czy mógłbyś Mariusz pozostać tutaj, będzie mi potrzebna Twoja pomoc”. Jeśli nie znasz nikogo z gapiów z imienia, czy nazwiska, możesz powiedzieć do jakiejś osoby nawiązując z nią kontakt wzrokowy: „Czy Pani /tu możesz wskazać na konkretną osobę/ w /tu wymień charakterystyczną część garderoby tej osoby/ może na chwilę tutaj pozostać, bo może mi być Pani pomoc potrzebna”. Jeśli widzimy kogoś w mundurze np. policjanta, strażnika miejskiego itp. Osoby, dobrze właśnie do nich zwrócić się o pomoc.

Jeżeli nikogo nie ma na miejscu zdarzenia głośno **zawołaj o pomoc**. **Idź punkt 4**

6. **Oceń czy nie występują** u poszkodowanego **krwotoki (C)**.

Jeśli widzisz masywny wypływ krwi z ciała poszkodowanego unieś [jeśli to kończyna] kończynę do góry przyłóż do rany grubą warstwę czystego materiału (najlepszy byłby jałowy kompres) [1] przyłóż coś co będzie stanowiło ucisk miejsca krwawienia (np. rozpakowany bandaż) [2] następnie w ten sposób stworzony opatrunek przybadażuj najlepiej bandażem elastycznym [3]. Jeśli ten opatrunek przecieka, nie zdejmuj go, ale dołóż kolejną warstwę opatrunku i przybadażuj go. **Idź punkt 8**



11. Jeśli poszkodowany: Spadł z wysokości
Skakał 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 nawiązać się kontakt słowny z poszkodowanym. **Wezwij bezwzględnie pomoc medyczną.**

4. **Udroźnij drogi oddechowe (A - airway)** osoby poszkodowanej.

Położ jedną rękę na czole poszkodowanego, i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu. Drugą rękę połącz na częściach kostnych brody poszkodowanego i odchyl w ten sposób głowę poszkodowanego do tyłu. **Idź punkt 5**



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 wydychowy poszkodowanego, jednocześnie obserwuj czy unosi się klatka piersiowa. **Oceń dokonaj przez 10 sekund!**

Zasada: „Widzę, słyszę, czuję”

- a) Jeśli poszkodowany **nie oddycha** / masz jakiegokolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy. **Natychmiast wezwij pomoc!** **punkt 8**

następnie idź do punktu 9 resuscytacji krążeniowo - oddechowej

- b) Jeśli poszkodowany **oddycha** / oddech jest prawidłowy. **Idź punkt 6**



Mogą również nastąpić inne przypadki, które wymagają równie szybkiej reakcji osoby udzielającej pierwszej pomocy:

- a) **Porażenie prądem**
- b) **Zadławienie**
- c) **Omdlenie**
- d) **Zawał serca**
- e) **Napad drgawek (padaczka, inny)**
- f) **Oparzenie**

a) **Porażenie prądem**

Należy odizolować poszkodowanego od źródła prądu, poprzez **wyłączenie bezpieczników lub wyłącznika prądu**, Następnie należy postępowanie zgodnie z niniejszą instrukcją począwszy od punktu nr 2