

WF klasa 5 (15-19.06)

Pierwsza pomoc

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 BEZPIECZNIIE
(ocena miejsca zdarzenia, bezpieczeństwa własnego, bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia)
Ocena obejmuje m.in. zabezpieczenie przed kontaktem z pyłami, substancjami, ocenę ewentualnych zagrożeń (np. rozsypane szkło, niebezpieczne przedmioty, niebezpieczni świadkowie zdarzenia); ocena, czy poszkodowani nadal znajdują w **niebezpieczeństwie**.
JEŻELI TAK – WEZWIJ ODPOWIEDNIĄ POMOC!

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



3 Wezwij kogoś do pomocy
Jeśli na miejscu zdarzenia są świadkowie, poproś jednego z nich o pozostanie. Poproś konkretną osobę, jeśli znasz jej imię, możesz powiedzieć do niej np.: „Mariusz, zostań ze mną, będzie mi potrzebna twoja pomoc”.
Jeśli nie znasz żadnego ze świadków zdarzenia, wyszukaj kogoś charakterystycznie ubranego i wlaśnie jego poproś o pomoc. Możesz do niego powiedzieć: „Proszę pana w okularach/czerwonym swetrze o pozostanie, będzie mi pan potrzebny”.
Jeśli widzimy kogoś w mundurze np. policjanta, strażnika miejskiego, itp. osoby, dobrze jest właśnie do nich zwrócić się o pomoc.
Jeżeli nikogo nie ma na miejscu zdarzenia **głośno zawołaj o pomoc**.
Idź do punktu 4

4 Udrożnij 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



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 wydychany poszkodowanego, jednocześnie obserwuj czy unosi się klatka piersiowa. **Oceń dokonaj przez 10 sekund!**
Zasada: „Widzę, słyszę, czuję”.
a) Jeżeli poszkodowany **nie oddycha** / masz jakiegokolwiek wątpliwości, czy oddycha jest prawidłowo: **natychmiast wezwij pomoc!**
Idź do punktu 8
b) Jeżeli poszkodowany **oddycha** / oddycha jest prawidłowo. Idź do punktu 6



6 Oceń czy nie występują u poszkodowanego krwotoki (C)
Jeśli widzisz masywny wypływ krwi z ciała poszkodowanego:
• unieś (jeśli to konieczne) kończynę do góry,
• przyłóż do rany grubą warstwę czystego materiału (najlepiej byłby jałowy kompres) [1],
• przyłóż coś, co będzie stanowiło ucisk miejsca krwawienia (np. zwinięty bandaż) [2],
• następnie w ten sposób stworzony opatunek przybandażuj, najlepiej bandażem elastycznym [3].
Jeśli ten opatunek przecieka, nie zdejmuj go, ale dołóż kolejną warstwę opatrunku i przybandażuj go.
Idź do punktu 8



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.

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

Ważne telefony

Numer alarmowy	112
Pogotowie	999
Policja	997
Straż pożarna	998
GOPR/TOPR	601 100 300

zNamiBezpiecznie.pl

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 w tempie co najmniej 100 uciśnieć na minutę, tak aby ugięła się ona na głębokość co najmniej 5 cm).
[fot. obok]

30 : 2
Uciski klatki piersiowej : Oddychy ratownicze

Następnie wykonaj 2 oddychy ratownicze. (Szczelnie obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego i wdmuchnij tyle powietrza, aby uniosła się klatka piersiowa poszkodowanego. [fot. obok], wtedy oddych ratowniczy jest prawidłowy.

Pamiętaj o udrożnieniu dróg oddechowych poszkodowanego.

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:**
• blada skóra,
• przyspieszony, płytki oddech,
• różnego rodzaju zaburzenia świadomości,
• zimny perlisty pot.
Należy:
• zlikwidować przyczynę wstrząsu: zatamuj krwotoki,
• zabezpiecz złamania, udziel pomocy przy oparzeniu.
Jeśli eliminacja przyczyn wstrząsu nie pomoże:
• ułóż poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej (poszkodowany leży płasko na plecach i ma uniesione nogi 30-40 cm nad ziemią) [fot. poniżej].



poszkodowanego **nie wolno** układać w pozycji przeciwwstrząsowej, jeśli ma on urazy nóg, kręgosłupa, miednicy, podejrzewamy u niego zawał mięśnia sercowego,
• szczególnie okryj poszkodowanego/zabezpiecz go 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.

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 nawiązać kontakt słowny z poszkodowanym.
WEZWIJ BEZWZGLĘDNIIE POMOC MEDYCZNĄ

Karta ICE

W najgorszym wypadku dzwonić: / in case of emergency call:

Imię i nazwisko	Imię
Adres	Adres
Telefon	Telefon
Informacje	Informacje

zNamiBezpiecznie.pl

ICE (In Case of Emergency)

Jest to międzynarodowy skrót informacyjny ratowników z kim powinni się skontaktować w razie wypadku. Można go użyć zapisując w telefonie numer do bliskiej osoby pod nazwą ICE lub odpowiednio ICE1, ICE2 jeśli takich osób jest więcej. Drugą możliwością jest użycie specjalnych kart noszonych w portfelach, na których zapisuje się numery telefonów osób, które dobrze nas znają.

zNamiBezpiecznie.pl

Do udzielania pierwszej pomocy zobowiązuje nas prawo.

Ta instrukcja jest freeware. Można ją ściągnąć, zrobić dowolną ilość kopii, dać komuś, umieścić ją na swojej stronie oraz można ją wydrukować i powielić w dowolnej liczbie kopii. Nie można jej jednak modyfikować i sprzedawać.



INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

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 f) oparzenie g) uszkodzony nieprzytomny

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.

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** (fot. obok),
- jeśli to nie skutkuje wykonaj do **pięciu uciśnieć nadbrzusza** (pomiedzy mostkiem, a pępkiem [fot. poniżej]).

Uwaga! Uciśnięcie nadbrzusza nie stosujemy u kobiet w ciąży!!!

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

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



c) Omdlenie

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

- zapewnij poszkodowanemu dopływ świeżego powietrza (wyrzuci go w miarę możliwości z dusznego pomieszczenia, poproś o otwarcie okien),
- ułoż poszkodowanego płasko na plecach,
- wykonaj działania z punktu 4 i 5 niniejszej instrukcji,
- jeżeli oddech jest zachowany, połóż odzież poszkodowanego.

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



d) Zawał serca

Jeśli poszkodowany skarży się na: nagły, silny, gniotąco-klujący ból za mostkiem promieniujący w stronę kończyn, duszność; ma błądą skórę; jest osłabiony; jest zaniepokojony, boi się to może dotyczyć problemów z sercem.

Aby pomóc takiemu poszkodowanemu musisz:

- uspokoić go (i wspierać cały czas psychicznie),
- polecić mu usiąść i pochylić się lekko do przodu (fot. obok),
- przykryć go czymś ciepłym (termoizolacja),
- 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, **zaczni gwałtownie kaszleć** poprzedzając kaszel głębokim oddechem!

e) Napad drgawek

Jeśli widzisz, że ktoś upada, a jego ciało zaczyna drgać silnie, nie stój bezczynnie tylko mu pomóż.

W czasie ataku:

- odwróć 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).



f) Oparzenie

- Jeśli oparzenie miało miejsce na naszych oczach należy zdjąć biżuterię i odzież poszkodowanego z miejsca oparzenia.
- Następnie należy schładzać powierzchnię oparzoną pod bieżącą zimną wodą nie krócej niż 15 min.
- Następnie jeśli występują w miejscu oparzenia pęcherze lub rany należy założyć luźny opatrunek (gaza wyjąłowana 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 zwięzły fragment ciała **należy traktować jako ciężkie i trzeba zapewnić pomoc medyczną**.

g) Pozycja bezpieczna

Pozycję bezpieczną stosujemy, jeśli wystąpią łącznie trzy czynniki:

- poszkodowany jest nieprzytomny,
- poszkodowany ma zachowany oddech,
- poszkodowany nie ma obrażeń.

- ułoż rękę poszkodowanego bliższą Twojej strony pod kątem 90 stopni [1],
- spłóć swoją rękę (bliższą głowy poszkodowanego) z ręką poszkodowanego po przeciwległej Tobie stronie [2],
- spłóć ręce przyłoż do policzka poszkodowanego (bliższego Twojej strony),
- chwyc teraz drugą ręką pod kolanem poszkodowanego i przyciągnij za pomocą dźwigni ciało poszkodowanego w swoją stronę,
- ułoż nogę poszkodowanego (tą, która jest na górze [3]) pod kątem prostym,
- udroźnij drogi oddechowe poszkodowanego,
- sprawdź czy poszkodowany oddycha.

Kobiety w widocznej ciąży układamy na lewym boku!!!



Odwiedź portal edukacyjno-informacyjny

zNamiBezpiecznie.pl

**DARMOWA WIEDZA, KTÓRA MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE
TOBIE I TWOIM BLISKIM!!!**

„Pierwszej pomocy, nie da się nauczyć tylko z książek”.

Kursy pierwszej pomocy podstawowe i zaawansowane:
www.akademiapierwszejpomocy.pl

**Osoby przeszkolone
do udzielania pierwszej pomocy:**

zNamiBezpiecznie.pl

Do udzielania pierwszej pomocy zobowiązuje nas prawo.

Ta instrukcja jest freeware. Można ją ściągnąć, zrobić dowolną ilość kopii, dać komuś, umieścić ją na swojej stronie oraz można ją wydrukować i powiesić w dowolnej liczbie kopii. Nie można jej jednak modyfikować i sprzedawać.