

INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

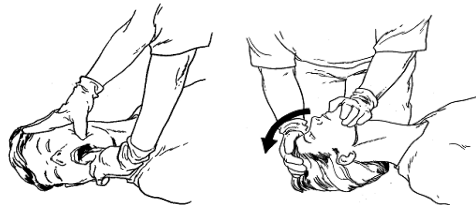


Resuscytacja krążeniowo-oddechowa

1. Sprawdź czy jest bezpiecznie (ocena zdarzenia, bezpieczeństwo własne) – przed przystąpieniem do udzielania pomocy – usuń zagrożenie.
2. Sprawdź czy poszkodowany jest przytomny:
 - Zapytaj np. „Czy wszystko w porządku?”, I delikatnie potrząśnij za ramiona.

Jeśli nie reaguje:

3. Wezwij kogoś do pomocy.
4. Udrożnij drogi oddechowe poszkodowanego:



5. Ocen czy poszkodowany oddycha.

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 klatka piersiowa.



Oceny dokonuj przez 10 sekund!

Jeśli poszkodowany nie oddycha, NATYCHMIAST WEZWIJ POMOC !

Zadzwoń pod numer:

112 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego lub
999 – Pogotowie Ratunkowe.

6. Przystąp do resuscytacji.

- Wykonaj **30 uciśnieć** klatki piersiowej:

(spłecione, wyprostowane w łokciach ręce ułóż na środku klatki piersiowej, uciskaj tak, aby klatka piersiowa ugięła się na **głębokość 5-6 cm** w rytmie: **100 uciśnieć na minutę**)



- Następnie wykonaj **2 wdechy** ratownicze.

Pamiętaj o udrożnieniu dróg oddechowych poszkodowanego.



7. Utrzymaj schemat :

30:2
uciśnięć klatki piersiowej : 2 wdechy ratownicze

8. Resuscytację prowadzimy do momentu:

- Przyjazdu Pogotowia Ratunkowego,
- Przywrócenia oznak prawidłowego oddechu,
- Wyczerpania sił osoby udzielającej pierwszej pomocy,
- Zmiany sytuacji na niebezpieczną.

Zadławienie

1. Jeśli poszkodowany oddycha każ mu się pochylić do przodu i zachęć go do kaszlu.
2. Jeśli to nie poskutkuje wykonaj pięć uderzeń między łopatkami:



3. Jeśli to nie poskutkuje wykonaj pięć uciśnieć nadbrzusza (pomiędzy mostkiem a pępkiem):



Uwaga !

Ucisku nadbrzusza nie stosujemy u kobiet w ciąży.

4. Jeśli uciśnięcia nadbrzusza nie poskutkują należy ponownie wykonać pięć uderzeń między łopatkami. Te czynności wykonujemy naprzemiennie do skutku lub utraty przytomności przez poszkodowanego.
5. Jeśli poszkodowany straci przytomność należy przystąpić do resuscytacji (patrz schemat obok).

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.

1. Zapewnij poszkodowanemu dopływ świeżego powietrza (wynieś go w miarę możliwości z dusznego pomieszczenia lub poproś kogoś o otwarcie okna).
2. Ułóż poszkodowanego płasko na plecach.
3. Udrożnij drogi oddechowe osoby poszkodowanej (patrz schemat obok).
4. Oceń czy poszkodowany oddycha, jeśli **TAK**, to połóż jego odzież (jeśli **NIE** – to przystąp do resuscytacji – patrz schemat obok).
5. Następnie podnieś nogi i ręce poszkodowanego do góry:



6. Jeśli poszkodowany nie odzyskuje przytomności dłużej niż 3 minuty, traktuj go jak osobę nieprzytomną.

Wykonaj czynności jak w przypadku resuscytacji zaczynając od punktu 5 (patrz schemat obok).

Pozycja bezpieczna

Pozycję bezpieczną stosujemy, jeśli wystąpią łącznie trzy czynniki:

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

1. Ułóż rękę poszkodowanego bliższą Twojej strony pod kątem 90 stopni (**foto poniżej, pkt. 1**),
2. Spłec swoją rękę (bliższą głowy poszkodowanego) z ręką poszkodowanego po przeciwległej Tobie stronie (**foto poniżej, pkt. 2**),
3. Spłecione ręce przyłóż do policzka poszkodowanego (bliższego Twojej strony),
4. Chwyć teraz drugą ręką pod kolanem poszkodowanego i przyciągnij ciało poszkodowanego w swoją stronę,
5. Ułóż nogę poszkodowanego (tą, która jest na górze – **foto poniżej, pkt. 3**) pod kątem prostym,
6. Udrożnij drogi oddechowe poszkodowanego,
7. Sprawdź czy poszkodowany oddycha.



UWAGA!!! Kobiety w widocznej ciąży układamy na lewym boku!!!

Napad drgawek

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

W czasie ataku:

1. Odsuń z jego okolic wszystkie niebezpieczne przedmioty,
2. Zabezpiecz głowę poszkodowanego przed dalszymi urazami (od uderzeń w podłogę).



Po ataku: wykonaj czynności z punktów 4, 5 (i w razie potrzeby kolejne), zasad resuscytacji (patrz schemat obok).

Zawał serca

Jeśli poszkodowany skarży się na: nagły, silny gniotąco-klujący ból za mostkiem promieniujący w stronę kończyny, ból zębów, duszności, ma bladą skórę, jest osłabiony, jest zaniepokojony, odczuwa lęk - 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.
- Okryć go czymś ciepłym (termoizolacja)
- Zapewnić mu pomoc lekarską

Uwaga !!!

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



Zatwierdził: