



## PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCYCZNA

### ZASADY OGÓLNE



“Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu NIE UDZIELA POMOCY, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, PODLEGA KARZE pozbawienia wolności do lat 3.”

Kodeks Karny art. 162 par. 1 (Dz.U.97.88.553)

### Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i poszkodowanego

- Zaopatrzyć się w jednorazowe rękawiczki i maseczkę do sztucznego oddychania,
- Upewnić się, że ty, poszkodowany i świadkowie zdarzenia jesteście bezpieczni,
- Zabezpiecz miejsce zdarzenia:
  - wypadki drogowe: oznakuj miejsce wypadku, wyciągnij kluczyki ze stacyjki (pozostaw je w pojeździe), zaciągnij hamulec ręczny w pojazdach biorących udział w wypadku,
  - zachowaj szczególną ostrożność, gdy urządzenia są pod napięciem lub gdy może dojść do wybuchu pojazdu,
  - odsuń zbędne przedmioty oraz gapiów.



### Wezwij pomoc 112, 999, 998, 997

#### O co zapyta dyspozytor:

- Co się stało
- Czy poszkodowany jest przytomny
- Czy oddycha
- Dokładny adres
- Twój numer telefonu
- Imię i nazwisko osoby poszkodowanej

### Postępuj zgodnie z zaleceniami dyspozytora



## PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA ZASADY OGÓLNE



“Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu NIE UDZIELA POMOCY, mogąc jej udzielić bez narażania siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, PODLEGA KARZE pozbawienia wolności do lat 3.”

Kodeks Karny art. 162 par. 1 (Dz.U.97.88.553)

### Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i poszkodowanego

- Zaopatrz się w jednorazowe rękawiczki i maseczkę do sztucznego oddychania,
- Upewnij się, że ty, poszkodowany i świadkowie zdarzenia jesteście bezpieczni,
- Zabezpiecz miejsce zdarzenia:
  - wypadki drogowe: oznakuj miejsce wypadku, wyciągnij kluczyki ze stacyjki (pozostaw je w pojeździe), zaciągnij hamulec ręczny w pojazdach biorących udział w wypadku,
  - zachowaj szczególną ostrożność, gdy urządzenia są pod napięciem lub gdy może dojść do wybuchu pojazdu,
  - odsuń zbędne przedmioty oraz gapiów.



### Wezwij pomoc 112, 999, 998, 997

#### O co zapyta dyspozytor:

- Co się stało
- Czy poszkodowany jest przytomny
- Czy oddycha
- Dokładny adres
- Twój numer telefonu
- Imię i nazwisko osoby poszkodowanej

### Postępuj zgodnie z zaleceniami dyspozytora



## PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE

### Wstępna ocena poszkodowanego i resuscytacja krążeniowo - oddechowa RKO

#### 1. Sprawdź reakcję poszkodowanego

Jeśli reaguje:

- zostaw w pozycji zastanej
- dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego
- rozważ wezwanie pogotowia ratunkowego
- zapewnij wsparcie psychiczne regularnie oceniaj stan poszkodowanego

Jeśli nie reaguje:

2. Udrożnij drogi oddechowe (odchyl głowę do tyłu i unieś żuchwę)

3. Oceń oddech - patrz, słuchaj, czuj

Oddech prawidłowy

- ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej
- wezwij pogotowie ratunkowe
- regularnie oceniaj czy oddech jest prawidłowy

Brak oddechu lub oddech nieprawidłowy (poproś o wezwanie pogotowia)

4. Rozpocznij 30 uciśnieć klatki piersiowej

5. Wykonaj 2 oddechy ratownicze

6. Kontynuuj resuscytację krążeniowo-oddechową w stosunku: 30 uciśnieć / 2 oddechy

### REANIMACJA - ratowanie życia

#### JAK PRAWDŁOWO OCENIĆ ODDECH

- przystaw ucho nad usta poszkodowanego i nasłuchuj szmerów oddechowych,
- jednocześnie staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku,
- równocześnie oceniaj wzrokiem ruchy klatki piersiowej.

#### Pamiętaj:

- na ocenę prawidłowego oddechu za pomocą wzroku, słuchu i dotyku przeznacz nie więcej niż 10 sek.
- w przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących prawidłowego oddechu działaj tak, jakby był nieprawidłowy

#### UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ

- Uklęknij obok poszkodowanego,
- Ułóż nadgarstek jednej ręki na środku jego klatki piersiowej (dolna połowa jego mostka),
- Ułóż nadgarstek drugiej dłoni na grzbiecie dłoni leżącej na klatce piersiowej poszkodowanego,
- Spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nacisk nie będzie kierowany na jego żebra.
- Utrzymuj ramiona wyprostowane,
- Nie uciskaj górnej części brzucha ani dolnego końca mostka,
- Ustaw się pionowo nad klatką piersiową poszkodowanego,
- Wykonaj 30 uciśnieć mostka z częstotliwością co najmniej 100/min. (nie przekraczając 120/min.), na głębokość 5-6 cm u dorosłych i ok. 1/3 głębokości klatki piersiowej u dzieci,
- Po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową nie odrywając rąk od mostka,
- Czas uciśnięcia i zwalniania ucisku na mostek powinny być równe.





## ODDECH RATOWNICZY

- Jeśli posiadasz maseczkę do sztucznego oddychania, połóż ją na twarzy poszkodowanego,
- Udrożnij drogi oddechowe (wykonaj ugięcie głowy i uniesienie żuchwy), zaciśnij dwoma palcami nos poszkodowanego, weź normalny oddech i obejmij szczelnie ustami usta poszkodowanego lub ustnik maseczki,
- Wdmuchuj jednostajnie powietrze do ust poszkodowanego przez ok. 1 sek.
- Utrzymując odgięcie głowy i uniesioną żuchwę, odsuń usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada klatka piersiowa.
- Raz jeszcze nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów,
- Jeśli pierwszy oddech ratowniczy nie spowoduje uniesienia się klatki piersiowej, jak przy prawidłowym oddychaniu, przed podjęciem kolejnej próby, wykonaj następujące czynności:
  - sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń z niej wszystkie ciała obce,
  - potwierdź właściwe odchylenie głowy i uniesienie żuchwy,
  - nie podejmuj więcej niż 2 próby wentylacji przed ponownym podjęciem uciśnięć klatki piersiowej,
  - dwa oddechy ratownicze nie powinny trwać dłużej niż 5 sek.



Jeżeli masz opory przed podjęciem oddechów ratowniczych, prowadź jedynie bez przerwy uciśnięcia mostka

**W przypadku silnego krwotoku przed rozpoczęciem RKO zatamuj go!**

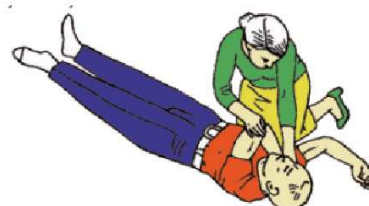
**Kontynuuj uciśnięcia klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30:2**

**Nie przerywaj czynności do momentu przybycia służb, odzyskania przez poszkodowanego przytomności, prawidłowego oddechu lub do wyczerpania własnych sił**

## POZYCJA BOCZNA BEZPIECZNA

Jeśli poszkodowany oddycha, ale jest nieprzytomny należy ułożyć go w pozycji bezpiecznej. W ten sposób chronisz go przed uduszeniem wymiocinami, krwią, a jego język nie zapadnie się na tylną ścianę gardła.

1. Uklęknij przy boku poszkodowanego, zdejmij mu okulary, wyprostuj nogi.
2. Tę jego rękę, która jest bliżej ciebie, ułóż pod kątem prostym.
3. Drugą rękę poszkodowanego przełóż nad klatką piersiową i przytrzymaj jej dłoń stroną grzbietową przy tym policzku, który jest bliżej ciebie.
4. Swoją drugą ręką złap za nogę poszkodowanego położoną dalej od ciebie i zegnij ją w kolanie nie odrywając stopy od podłoża.
5. Łapiąc za zgiętą nogę lub pasek na biodrach, przetocz ciało poszkodowanego w swoją stronę tak, aby ułożyło się na boku.
6. Gdy to konieczne, ułóż rękę poszkodowanego pod policzkiem, by utrzymać głowę w odgięciu.
7. Regularnie sprawdzaj oddech.
8. Jeśli poszkodowany musi być ułożony w tej pozycji dłużej niż 30 min., to po tym czasie odwróć go na drugi bok, aby zwolnić ucisk na podparte ramię.





## ZADŁAWIENIA

### Zadławienie lekkie

Gdy poszkodowany kaszle, wspieraj go w tym działaniu i bądź gotów do dalszych interwencji.

### Zadławienie ciężkie

- Gdy poszkodowany jest przytomny i nie może oddychać, nie kaszle (nie wydaje dźwięków), działaj natychmiast: zastosuj do 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową, zgodnie z zasadami:
  - stań z boku, nieco za poszkodowanym,
  - połóż jedną dłoń na klatce piersiowej poszkodowanego i pochyl go do przodu tak, aby ciało obce mogło przedostać się do ust, a nie w głąb dróg oddechowych,
  - wykonaj do 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem drugiej ręki w okolicę międzyłopatkową.
- Jeżeli 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową nie spowoduje usunięcia ciała obcego, zastosuj 5 uciśnień nadbrzusza, zgodnie z zasadami:
  - stań za poszkodowanym. Obejmij go rękoma na wysokości brzucha. Zaciśnij jedną dłoń w pięść i umieść ją pomiędzy pępkiem a początkiem mostka poszkodowanego,
  - dołóż drugą dłoń i uciskaj szybko do góry w swoim kierunku,
  - wykonuj czynności dopóki ciało obce nie zostanie odrzucone lub go póki poszkodowany nie straci przytomności.
- Gdy poszkodowany stracił przytomność, opuść go na podłogę, uważając na głowę.
- Jeśli dojdzie do zatrzymania krążenia, prowadź resuscytację krążeniowo - oddechową RKO.

## OMDLENIA

**Omdlenie to krótkotrwała utrata przytomności, którą mogą poprzedzać zawroty głowy, zaburzenia widzenia, kołatanie serca, nudności. Ich bezpośrednią przyczyną jest niedokrwienie i niedobór tlenu w mózgu, a przyczyną pośrednią może być upał, spadek ciśnienia, długie stanie, duszność.**

- Jeżeli czujesz, że ci słabo:
  - jeśli siedzisz, pochyl się do przodu i schowaj głowę między kolana.
  - jeśli stoisz, oprzyj się o coś, a najlepiej usiądź lub kucnij. W tej pozycji nie przewrócisz się na twarz, tylko na bok.
  - w pozycji leżącej ukrwienie mózgu powinno szybko dojść do stanu prawidłowego, ale leż spokojnie i nie wstawaj.
  - do osoby, która zemdlała na ulicy, w sklepie, w kościele, należy wezwać pogotowie.
  - jeśli jesteś świadkiem czyjś omdlenia, sprawdź, czy przytomność wróciła po 1 minucie. Jeśli nie, rozpocznij procedurę RKO.

**Nie unosz nóg do góry osobie, która straciła przytomność!**

(jest to dozwolone tylko u ludzi młodych) Gdy utrata przytomności nastąpiła na skutek wylewu, uniesione do góry nogi spowodują zwiększony dopływ krwi do mózgu, co może pogorszyć stan poszkodowanego.

## OPARZENIA

### Małe oparzenia

- Małe oparzenia schładzaj natychmiast pod bieżącą, chłodną wodą przez kilka, kilkanaście minut.
- Wezwij pogotowie, gdy:
  - nie umiesz ocenić rozmiaru oparzenia,
  - nie masz pewności jak postąpić w tej sytuacji.

### Duże oparzenia

- Wezwij pogotowie,
- Jeśli ubranie płonie na poszkodowanym, nie pozwól takiej osobie na ucieczkę. Przewróć poszkodowanego na ziemię i ugaś płomień przez "turlanie" go lub przy użyciu koca, jeśli go posiadasz. Koc zwilż wodą. Po ugaszeniu ognia zdejmij spalone ubranie i biżuterię, jeśli nie będzie to skutkowało uszkodzeniem skóry.
- Zostań z poszkodowanym do czasu przybycia pomocy.

## UŻĄDLENIA

- Wezwij pogotowie, jeśli:
  - poszkodowany ma oznaki ostrej reakcji uczuleniowej (trudności w oddychaniu, puchnięcie twarzy, języka, omdlewanie),
  - poszkodowany informuje, że jest uczulony na jad oraz ukąszenia owadów.
- Oddal się wraz z poszkodowanym z miejsca, w którym doszło do użądlenia.
- Jeśli poszkodowanego użądliła pszczoła, poszukaj na skórze żądła
- Usuń żądło (np. delikatnie zahaczając brzegiem noża lub kartą bankomatową, ewentualnie wyciągnij pęsetą) Nie wysysaj go ustami!

## RANY I KRWOTOKI ZEWNĘTRZNE



- Jeżeli rana dotyczy kończyny, należy ją unieść.
- Jeśli to możliwe, poproś poszkodowanego, by zastosował ucisk na ranę przez jałowy gazik, podczas gdy będziesz zakładać rękawiczki.
- Przyłóż opatrunek z jałowej gazy bezpośrednio na ranę.
- Uciskaj ranę płaską powierzchnią (dłonią) - w ten sposób uda się powstrzymać większość krwawień.
- Jeżeli krwawienie nie ustaje, dołóż jeszcze jeden gazik, nie usuwaj poprzedniego. Kontynuuj uciskanie.
- Przymocuj gazę bandażem.
- Wezwij pogotowie ratunkowe, gdy:
  - krwawienie jest bardzo duże,
  - nie potrafisz powstrzymać krwawienia,
  - widzisz oznaki wstrząsu (błada, zimna skóra, szybki oddech),
  - rana jest wynikiem upadku i podejrzewasz uraz szyi, głowy, kręgosłupa,
  - nie wiesz, co robić w danej sytuacji.
- Zostań z poszkodowanym do czasu przybycia specjalistycznej pomocy.

### KRWAWIENIE Z NOSA

- Poproś poszkodowanego, by usiadł i pochylił się do przodu,
- Po założeniu rękawiczek, zciśnij jego nos wzdłuż przegrody do ustąpienia krwawienia,
- Jeśli to nie zatamuje krwawienia, zwiększ nacisk.
- Wezwij pogotowie ratunkowe, gdy:
  - krwawienie jest bardzo duże,
  - nie potrafisz powstrzymać krwawienia od 15 minut,
  - poszkodowany ma problemy z oddychaniem.

## ODMROŻENIA, HIPOTERMIA

Hipotermia ma miejsce wtedy, gdy temperatura ciała spada poniżej 35°C.

- Jeśli stwierdzisz, że ciało poszkodowanego jest bardzo wychłodzone, wezwij pogotowie
- Pozostań z nim do czasu pełnego odzyskania przez niego sił lub przybycia specjalistycznej pomocy,
- W miarę możliwości usuń poszkodowanego z zimnego otoczenia, zdejmij mokre ubranie, zapobiegaj dalszej utracie ciepła - załóż ciepłe ubranie, okryj kocem ratunkowym,
- Podawaj ciepłe płyny do picia jedynie wtedy, gdy poszkodowany jest przytomny i jest w stanie je wypić,
- Zalecaj minimalizowanie ruchów - jedynie poszkodowanych w pełni przytomnych, z drżeniem mięśni, możesz zachęcać do ćwiczeń rozgrzewających.

### PAMIĘTAJ!

Nie rozcieraj odmrożeń,  
Nie nacieraj ich śniegiem,  
Nie przebijaj powstających pęcherzy,  
Nie poddawaj odmrożonych części ciała działaniu wysokiej temperatury,  
Nie pozwalaj poszkodowanemu na spożywanie alkoholu.

## PRZEGRZANIE

- Przenieś poszkodowanego w zacienione miejsce,
- Wezwij pogotowie, jeśli zauważysz następujące objawy:
  - gorączka,
  - obrzęk stóp i okolicy kostek,
  - utrata przytomności,
  - skurcze mięśni.
- Do czasu przyjazdu pogotowia, zaleć poszkodowanemu:
  - odpoczynek,
  - uniesienie obrzękniętych kończyn,
  - ochładzanie ciała - w szczególności kark, pachy, pachwiny,
  - nawadnianie doustne - w przypadku osób przytomnych.
- Jeżeli dojdzie do zatrzymania krążenia, prowadź resuscytację krążeniowo - oddechową RKO.