

Zasady Pierwszej Pomocy

1



ocena bezpieczeństwa

2



ocena przytomności

3



proszenie o pomoc

4



udrożnienie dróg oddechowych

5



ocena oddechu

6



telefon alarmowy

7



postępowanie zależne od stanu poszkodowanego



pozycja boczna ustalona



resuscytacja krążeniowo-oddechowa



AED

Zasady Pierwszej Pomocy



ocena
bezpieczeństwa

Podstawowe zasady zachowania bezpieczeństwa:

- ✓ zapewnij bezpieczeństwo sobie i innym
- ✓ usuń gapiów z miejsca wypadku
- ✓ zlikwiduj zagrożenia
- ✓ oznakuj miejsca zdarzenia
- ✓ udziel Pierwszej Pomocy wyłącznie w miejscu bezpiecznym
- ✓ stosuj środki ochrony osobistej.



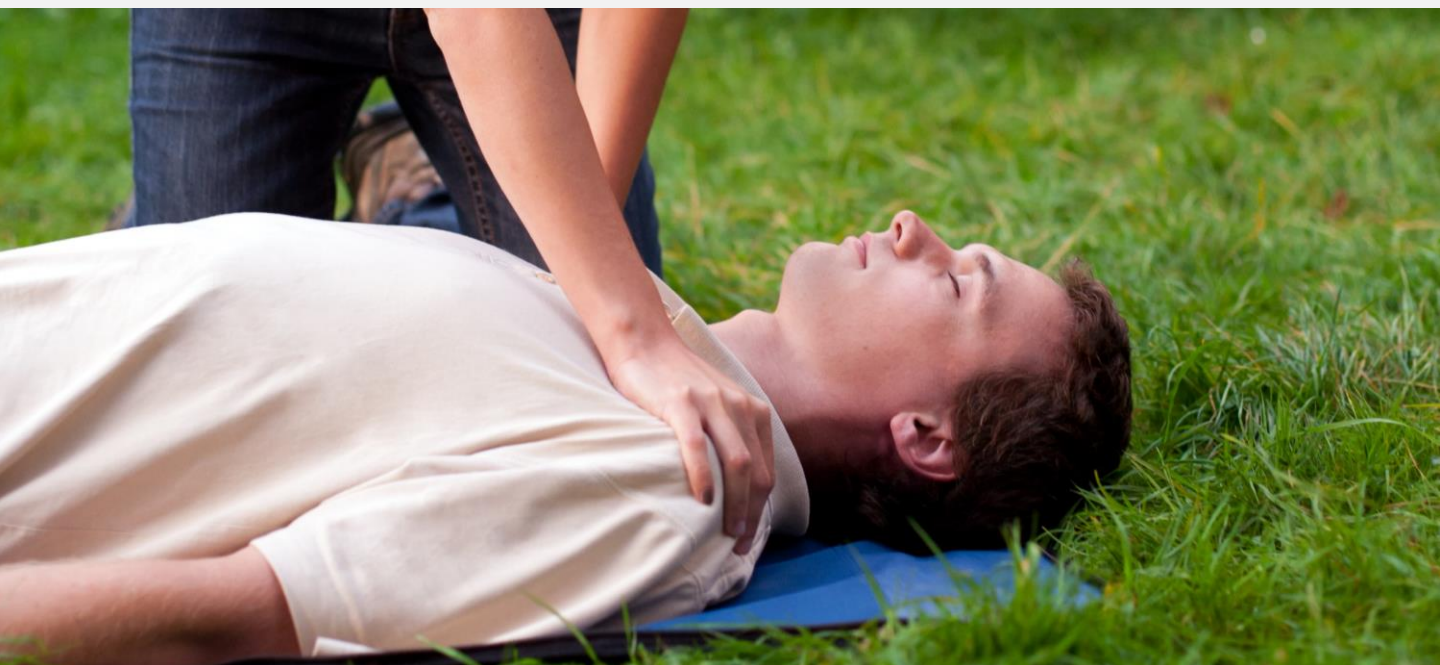
ZDROWIE

Zasady Pierwszej Pomocy



ocena
przytomności

- ✓ podejść do poszkodowanego od przodu lub od strony nóg
- ✓ odezwij się do poszkodowanego - zadaj mu konkretne proste pytania np.:
Halo, potrzebuje Pan/Pani pomocy?
Proszę otworzyć oczy?
Czy Pan/Pani mnie słyszy?
- ✓ w razie braku reakcji dotknij poszkodowanego



ZDROWIE

Zasady Pierwszej Pomocy



proszenie
o pomoc

W sytuacji ratowania ludzkiego życia zapewnij sobie pomoc innych osób w:

- ✓ resuscytacji krążeniowo-oddechowej
- ✓ wezwaniu służb
- ✓ zabezpieczeniu miejsca wypadku
- ✓ dostarczeniu AED
- ✓ przenoszeniu poszkodowanego.



ZDROWIE

Zasady Pierwszej Pomocy



udrożnienie dróg
oddechowych

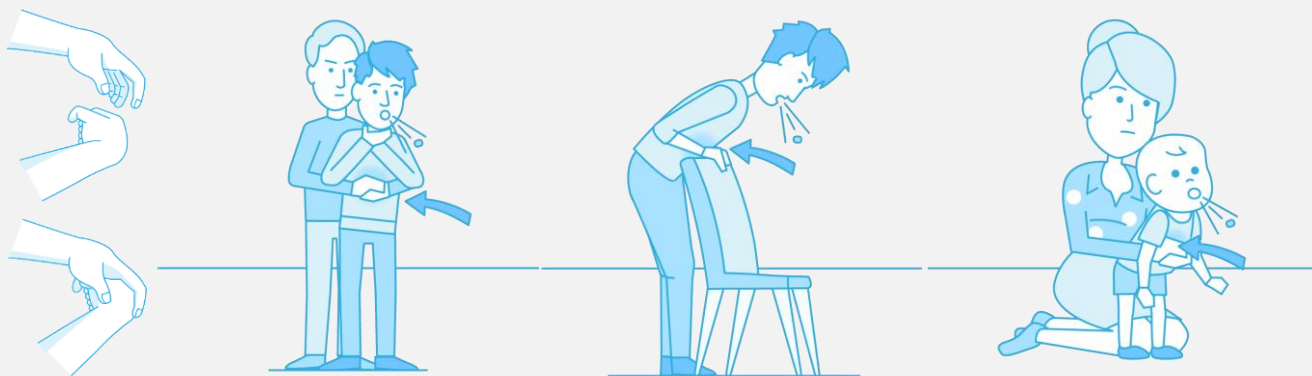
W przypadku zadławienia u osoby **przytomnej**:

Krok 1:

- ✓ stań za poszkodowanym z boku, lewą rękę przetóż pod jego pachą kładąc swoją lewą dłoń na jego klatce piersiowej
- ✓ pochyl poszkodowanego do przodu i prawą dłoń uderz energicznie w plecy między łopatkami – **wykonaj 5 uderzeń**

Jeśli nie przyniesie to efektu wykonaj Krok 2

Krok 2: Rękoczyn Heimlicha



Powtórz rękoczyn Heimlicha 5 razy. Powtarzaj Krok 1 i 2 na zmianę do momentu usunięcia ciała obcego.

Jeśli nie przynosi to efektu niezwłocznie wezwij pomoc i rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO)

W trakcie prowadzenia RKO, po każdym 30 uciśnięciach klatki piersiowej sprawdź, czy w buzi poszkodowanego nie pojawiło się ciało obce. Jeśli tak, usuń je.

Zasady Pierwszej Pomocy



udrożnienie dróg oddechowych

W przypadku osoby **nieprzytomnej**

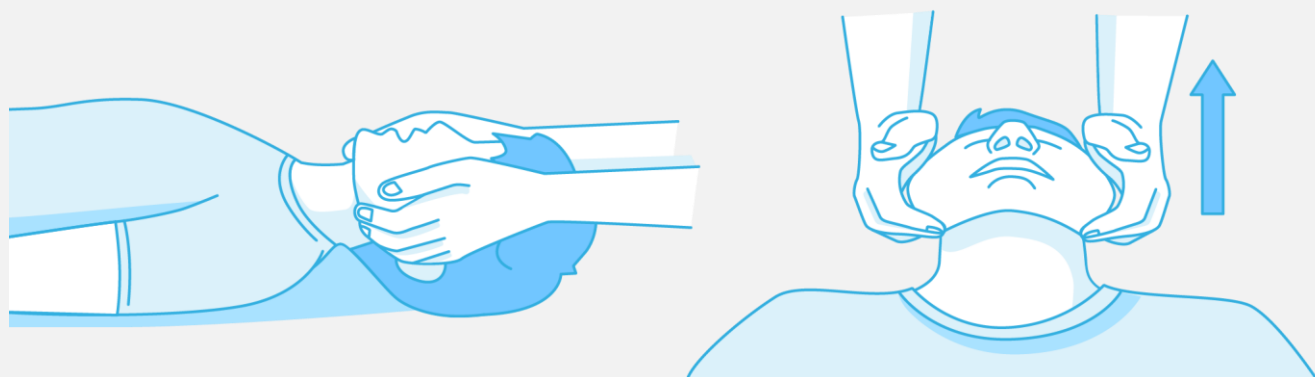
Osoby nieprzytomne z założenia traktuj jako z niedrożnymi drogami oddechowymi.

- ✓ udroźnij drogi oddechowe, jeśli to możliwe, w pozycji zastanej, nie przemieszczając poszkodowanego

U poszkodowanego, u którego nie doszło do urazu okolic głowy i szyi, zastosuj rękoczyn czoło – żuchwa:



Jeśli nie jesteś pewny, czy doszło do urazu okolic głowy i szyi, wykonaj rękoczyn Esmarcha



- ✓ rozpocznij RKO, najlepiej z użyciem defibrylatora AED

Zasady Pierwszej Pomocy

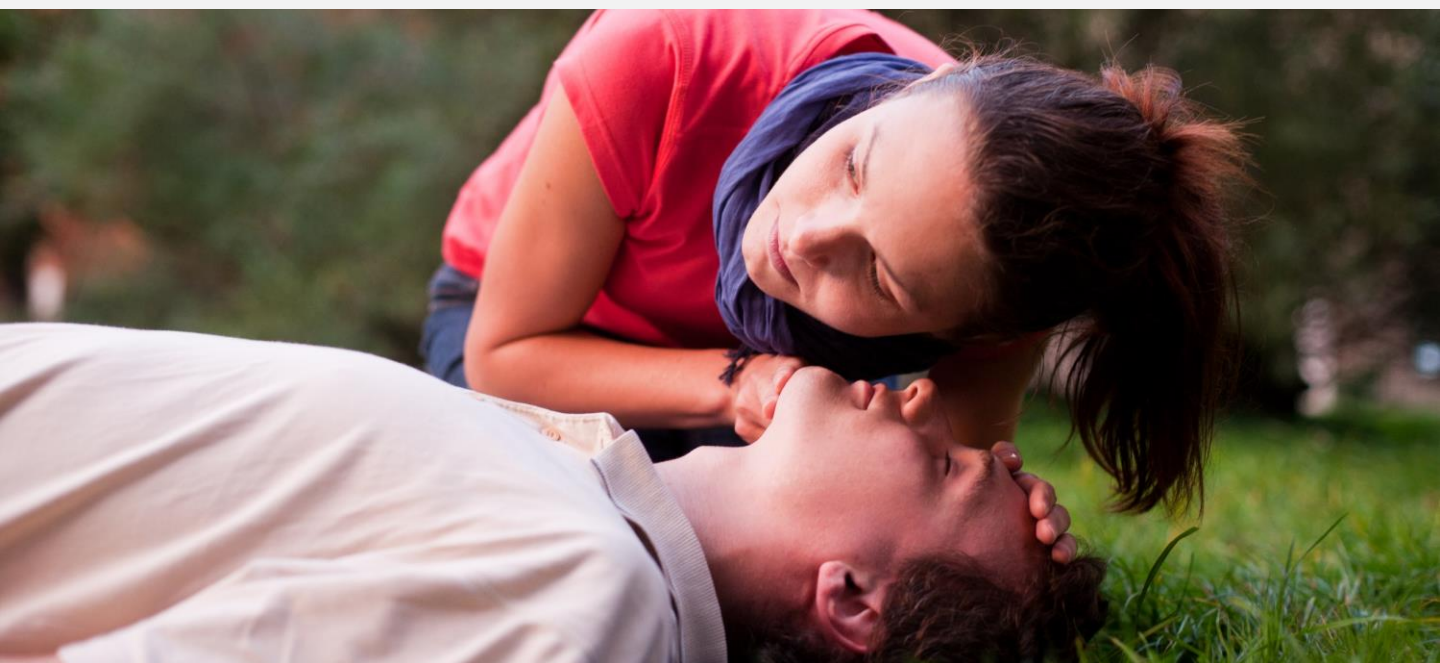


ocena
oddechu

U człowieka, który nie oddycha, w ciągu około **4 minut** dochodzi do nieodwracalnych uszkodzeń mózgu, które spowodowane są jego niedotlenieniem.

- ✓ sprawdzaj oddech 10 sekund
- ✓ policz 2-3 oddechy
- ✓ zobacz ruch klatki piersiowej
- ✓ poczuj powietrze
- ✓ usłysz oddech

Pamiętaj, że lepiej błędnie założyć, że człowiek nie oddycha, niż w razie wątpliwości zostawić go bez pomocy



ZDROWIE

Zasady Pierwszej Pomocy



telefon
alarmowy

- ✓ W sytuacji zagrożenia zdrowia i życia, jeżeli pomoc przedmedyczna może nie być wystarczająca, niezwłocznie powiadom odpowiednie służby.
- ✓ Pamiętaj, aby powiadomienie zawierało konkretne podstawowe informacje o zaistniałej sytuacji, liczbie poszkodowanych i miejscu zdarzenia.

999 Pogotowie ratunkowe

998 Straż pożarna

997 Policja

995 System child alert

985 WOPR, GOPR i TOPR,
MOPR



 **112**



ZDROWIE

Zasady Pierwszej Pomocy



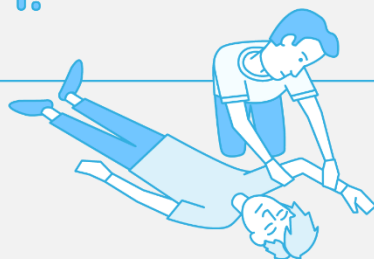
pozycja boczna
ustalona

Pozycję boczną ustaloną zastosuj, gdy poszkodowany oddycha i ma wyczuwalne tętno

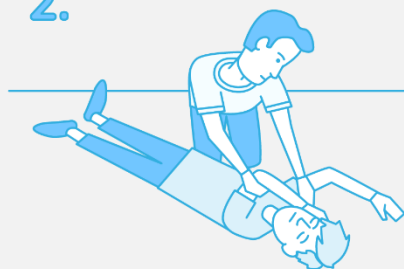
- ✓ jest pozycją bezpieczną dla poszkodowanego
- ✓ zapewnia drożność dróg oddechowych
- ✓ zabezpiecza przed zadławieniem
- ✓ **jest zakazana przy urazach kręgosłupa**

Jak ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej

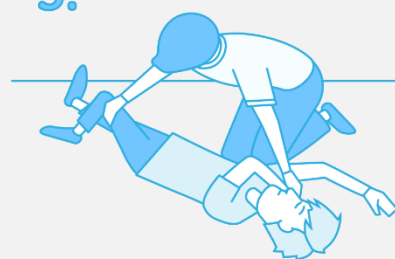
1.



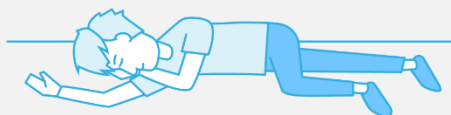
2.



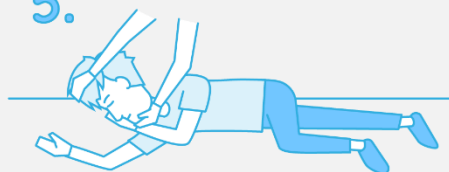
3.



4.



5.



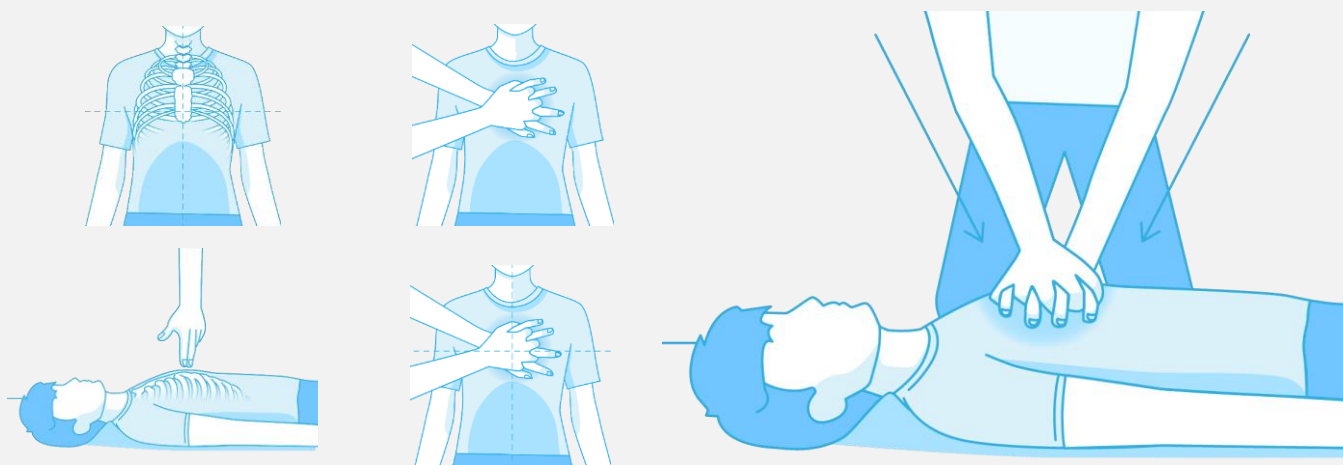
Zasady Pierwszej Pomocy



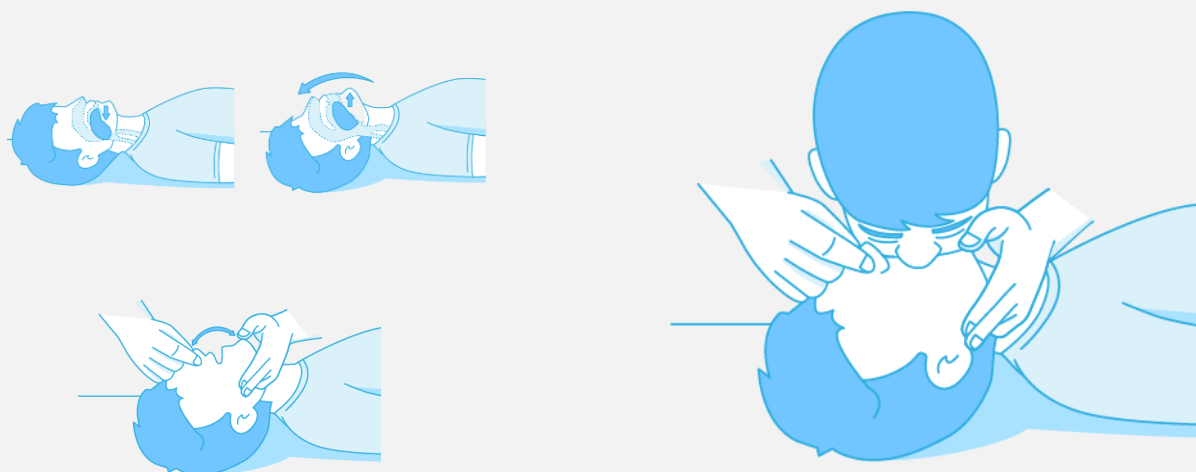
resuscytacja
krążeniowo-
oddechowa

RKO zastosuj, gdy poszkodowany **nie oddycha**

- ✓ ułóż poszkodowanego na plecach, na twardej, równej powierzchni
- ✓ odłóż klatkę piersiową poszkodowanego
- ✓ klęknij z boku poszkodowanego na wysokości jego klatki piersiowej
- ✓ uciśnij **30 razy** klatkę piersiową rękoma wyprostowanymi w stawie łokciowym



- ✓ wykonaj 2 oddechy ratownicze



Zasady Pierwszej Pomocy



AED zastosuj, gdy doszło do zatrzymania akcji serca poszkodowanego

- ✓ wyślij kogoś lub sam idź do AED
- ✓ włącz AED jak tylko je dostaniesz
- ✓ przygotuj osobę poszkodowaną, upewnij się, że otoczenie, ręce oraz klatka piersiowa poszkodowanego są suche
- ✓ wykonuj polecenia defibrylatora
- ✓ powiadom służby ratownicze

