



ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

Przez pierwszą pomoc przedmedyczną rozumiemy wykonanie podstawowych czynności mających na celu ratowanie zdrowia lub życia. Osoba, która odniosła obrażenia lub jej stan zdrowia uległ gwałtownemu pogorszeniu, musi otrzymać od nas pomoc, zanim przybędą na miejsce lekarz, pogotowie ratunkowe lub inne wykwalifikowane osoby.

Głównym celem udzielenia pierwszej pomocy jest ratowanie życia i zdrowia poszkodowanego poprzez: podtrzymanie czynności życiowych, ograniczanie skutków obrażeń lub nagłych zachorowań, zapewnienie bezpiecznej pozycji oraz przygotowanie do dalszego postępowania lekarskiego.

Przy udzielaniu pierwszej pomocy kierujemy się poniższymi zasadami:

- szybko ustalamy przyczynę wypadku bądź pogorszenia stanu zdrowia,
- jeśli zachodzi taka konieczność, eliminujemy czynnik zagrażający życiu (np. odcinamy prąd, usuwamy przygniatający przedmiot),
- ustalamy, w jakim stanie znajduje się poszkodowany i jakich obrażeń doznał, przede wszystkim kontrolujemy tętno
- i oddech oraz przytomność podopiecznego.

UWAGA!

Przystąpienie do działań ratowniczych powinniśmy rozpocząć tak szybko, jak to możliwe, udzielając następującej pomocy.



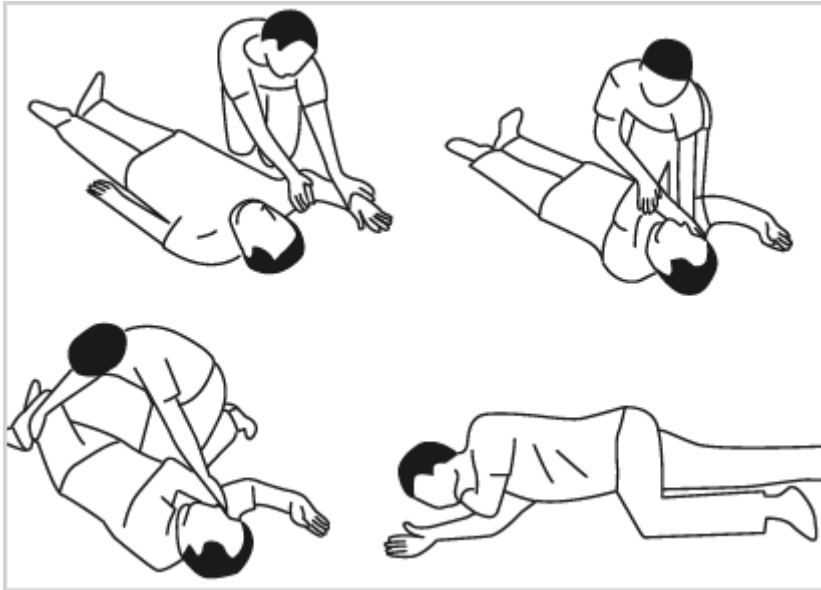
UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY

W przypadku:

- **ataku padaczki** – zabezpieczamy głowę podopiecznego i układamy go w bezpiecznej pozycji, nie wolno wkładać mu niczego między zęby ani podawać niczego do picia; wzywamy pogotowie.
- **osoby nieprzytomnej** – układamy nieprzytomnego w pozycji bocznej ustalonej, sprawdzamy drożność dróg oddechowych i wzywamy pogotowie.
- **osoby nieprzytomnej nieoddychającej** – wzywamy pogotowie; czekając na pomoc sprawdzamy drożność dróg oddechowych i przeprowadzamy akcję reanimacyjną (powtarzamy 30 uciśnień klatki piersiowej – 2 wdechy – 30 uciśnień – 2 wdechy, cykl ten kontynuujemy do przyjazdu pomocy medycznej).
- **osoby czującej się źle lub omdlonej** – kładziemy podopiecznego na płaskim podłożu, podnosimy jego nogi powyżej poziomu serca i kontaktujemy się z pogotowiem lub lekarzem prowadzącym.
- **zranienia** – jeśli krwawienie jest duże – tamujemy krwotok, zabezpieczamy ranę jałowym opatrunkiem (jałową gazą), bandażujemy ranę i kontrolujemy ogólne samopoczucie zranionego. W przypadku poważnych zranień wzywamy pogotowie.

POZYCJA BOCZNA USTALONA

Pozycja bezpieczna stosowana u osób nieprzytomnych oddychających. Pozycja powinna być stabilna, jak najbliższa ułożeniu na boku z odgięciem głowy i brakiem ucisku na klatkę piersiową, by nie utrudniać oddechu.



1. Zdjąć okulary poszkodowanemu (jeżeli takie są);
2. Klęknąć z jednego boku przy poszkodowanym i wyprostować kończyny dolne poszkodowanego;
3. Ułożyć kończynę górną podopiecznego, znajdującą się od naszej strony, w zgięciu 90 stopni w stawie barkowym i łokciowym. Przy zgięciu łokcia dłoń należy ułożyć ku górze;
4. Dalsze ramię przełożyć w poprzek klatki piersiowej oraz grzbiet ręki podłożyć pod policzek podopiecznego.
5. Kończynę dolną poszkodowanego chwycić nieco wyżej kolana i podciągnąć ją ku górze, nie odrywając stopy od podłoża;
6. Pociągnąć za kończynę dolną, tak aby poszkodowany obrócił się na bok w twoją stronę;
7. Po obróceniu poszkodowanego, kończynę dolną znajdującą się na górze ułożyć w taki sposób, aby w stawie biodrowym i kolanowym zgięcie wynosiło 90 stopni;
8. Delikatnie odchylić głowę osoby poszkodowanej ku tyłowi, w celu upewnienia się, iż nie jest zablokowany przepływ powietrza przez drogi oddechowe.;
9. Należy cały czas monitorować pracę układu oddechowego poszkodowanego.
10. Podopiecznego można przykryć kocem;
11. Czekać na przyjazd wyspecjalizowanych służb.



JAK UDZIELIĆ PIERWSZEJ POMOCY

W przypadku nagłego zdarzenia bądź wypadku podopiecznego postępujemy w następującej kolejności:

Po ustaleniu stanu poszkodowanego podopiecznego wzywamy pogotowie oraz udzielamy pierwszej pomocy – kolejność wykonywania tych czynności zależy od przypadku (konkretne informacje na poprzednich stronach).

W oczekiwaniu na przyjazd pogotowia sprawdzamy drożność dróg oddechowych. Jeżeli podopieczny nie oddycha – przeprowadzamy akcję reanimacyjną (należy powtarzać cykl: 30 uciśnień klatki piersiowej – 2 wdechy – 30 uciśnień – 2 wdechy i kontynuować go do przyjazdu pomocy medycznej).

POGOTOWIE nr tel.: [112](tel:112)

WZYWANIE POMOCY

Wzywając pogotowie, pamiętajmy o przekazaniu niezbędnych informacji, takich jak:

- Gdzie wypadek/nagłe zdarzenie miały miejsce,
- Dokładny adres podopiecznego,
- Co się wydarzyło,
- Jak się czuje poszkodowany – czy jest przytomny, czy oddycha,
- Kim jest poszkodowany (imię, nazwisko podopiecznego, wiek, na jakie choroby cierpi),
- Kto zgłasza zdarzenie/wypadek (imię i nazwisko opiekunki/opiekuna),
- Pytamy, kiedy można spodziewać się przyjazdu karetki.

Przykładowa rozmowa z pogotowiem ratunkowym:

- Centrum Powiadamiania Ratunkowego. Dzień dobry.
- * Dzień dobry. Nazywam się Krzysztof Kowalski. Moja podopieczna zemdląca.
- Gdzie to się stało?
- * Jesteśmy w domu. Adres Słowiańska 23 w Ząbkowicach Śląskich.
- Dziękuję, zapisałam. Co dokładnie się stało?
- * Podopieczna zrobiła się nagle biała i upadła, jest nieprzytomna i ledwo wyczuwam puls.
- Jak długo to trwa?
- * Ok. 5 minut.