

1. Sprawdź czy jest **bezpiecznie (ocena miejsca zdarzenia, bezpieczeństwa własnego, bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia)**.

Ocena obejmuje m.in. zabezpieczenie przed kontaktem z płynami ustrojowymi, ocena ewentualnych zagrożeń (np. rozsypane szkło, niebezpieczne przedmioty, niebezpieczni świadkowie zdarzenia); ocena czy poszkodowani nadal znajdują w niebezpieczeństwie - **jeżeli tak wezwij odpowiednią pomoc!**

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

Wzywanie pomocy:

999 – pogotowie ratunkowe

998 – straż pożarna

997 – policja

112 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego



Kolejność podawania informacji przy wzywaniu pomocy:

1. Przedstaw się - podać swoje imię i nazwisko,
2. **Podaj adres**, gdzie miało miejsce zdarzenie (jeśli nie znamy 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.

9. Resuscytacja krążeniowo - oddechowa

(Poszkodowany powinien podczas resuscytacji leżeć płasko na plecach na twardym podłożu)

Wykonaj 30 uciśnieć klatki piersiowej

(spłcone, wyprostowane w łokciach ręce ułóż na środku klatki piersiowej, uciskaj tak, aby klatka piersiowa ugięła się na głębokość 4-5 cm w rytmie 100 uciśnieć na minutę. [fot. obok]

30 : 2

Uciski klatki piersiowej

Oddechy ratownicze



Następnie **wykonaj 2 oddechy ratownicze**.

(Szczelnie obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego i wdmuchnij tyle powietrza, aby uniosła się klatka piersiowa poszkodowanego, [fot. obok], wtedy oddech ratowniczy jest prawidłowy. **Pamiętaj o udrożnieniu dróg oddechowych poszkodowanego.**



2. Sprawdź **reakcję** poszkodowanego.

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 punkt 6 →→→

- b) Jeżeli **nie reaguje**, jest nieprzytomny.
Idź punkt 3 →→→



7. Jeśli poszkodowany **oddycha** i nie widzisz u niego żadnych krwotoków **dokonaj wzrokowej oceny** poszkodowanego czy nie ma innych obrażeń ciała: *oparzenie /odmrożenie, 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.

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:

- błądą skórę,
- przyspieszony, płytki oddech,
- różnego rodzaju zaburzenia świadomości,
- zimny perlisty pot,

Jeśli widać u poszkodowanego w/w objawy należy:

- ✓ Zlikwidować przyczynę wstrząsu: zatamuj krwotoki, zabezpieczyć złamanie, udzielić pomocy przy oparzeniu, →
- ✓ ułóż poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej (poszkodowany leży płasko na plecach i ma uniesione nogi 30 – 40 cm nad ziemią) [fot. poniżej], →
- ✓ szczelnie okryj poszkodowanego/zabezpieczy go przed utratą ciepła, →
- ✓ cały czas utrzymuj/staraj nawiązać się kontakt słowny z poszkodowanym.



Wstrząs może być bezpośrednią przyczyną zatrzymania krążenia, dlatego obserwuj każdego poszkodowanego czy nie występują u niego objawy wstrząsu.

3. Wezwij kogoś do pomocy.

Jeśli widzisz jakichś innych świadków zdarzenia poproś kogoś z nich o pozostanie, bo może być potrzebna Tobie pomoc (poproś konkretną osobę, jeśli znasz jej imię czy nazwisko powiedz: np. „Czy mógłbyś Mariusz pozostać tutaj, będzie mi potrzebna Twoja pomoc”. Jeśli nie znasz nikogo z gapiów z imienia, czy nazwiska, możesz powiedzieć do jakiejś osoby nawiązując z nią kontakt wzrokowy: „Czy Pani /tu możesz wskazać na konkretną osobę/ w /tu wymień charakterystyczną część garderoby tej osoby/ *może na chwilę tutaj pozostać, bo może mi być Pani pomoc potrzebna*”. Jeśli widzimy kogoś w mundurze np. policjanta, strażnika miejskiego itp. Osoby, dobrze właśnie do nich zwrócić się o pomoc.

Jeżeli nikogo nie ma na miejscu zdarzenia głośno **zawołaj o pomoc.**
Idź punkt 4 →→→

4. Udrożnij drogi oddechowe (A - airway) osoby poszkodowanej.

Położ jedną rękę na czole poszkodowanego, i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu. Drugą rękę połóż na częściach kostnych brody poszkodowanego i odchyl w ten sposób głowę poszkodowanego do tyłu.

Idź punkt 5 →→→

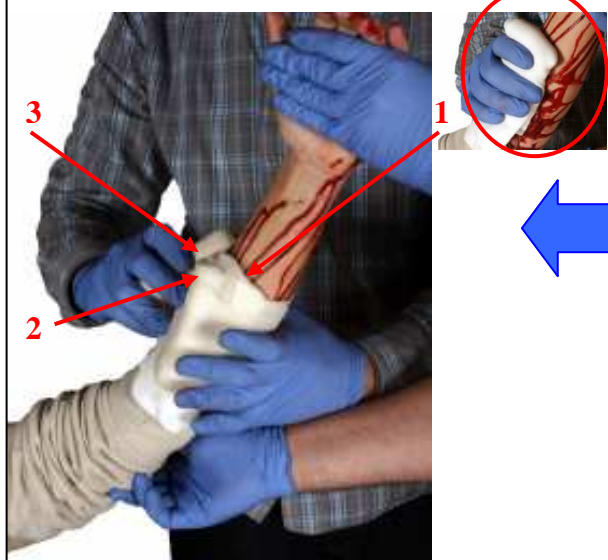


6. Oceń czy nie występują u poszkodowanego krwotoki (C).

Jeśli widzisz masywny wypływ krwi z ciała poszkodowanego → unieś [jeśli to kończyzna] kończynę do góry → przyłóż do rany grubą warstwę czystego materiału (najlepszy byłby jałowy kompres) ^[1] → przyłóż coś co będzie stanowiło ucisk miejsca krwawienia (np. rozpakowany bandaż) ^[2] → następnie w ten sposób stworzony opatrunek przybandażuj najlepiej bandażem elastycznym ^[3].

Jeśli ten opatrunek przecieka, nie zdejmuj go, ale dołóż kolejną warstwę opatrunku i przybandażuj go.

Idź punkt 8 →→→



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 wydechu poszkodowanego, jednocześnie obserwuj czy unosi się klatka piersiowa. **Oceny dokonuj przez 10 sekund!**

Zasada: „Widzę, słyszę, czuję”

a) Jeśli poszkodowany **nie oddycha** / masz jakiegokolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy. **Natychmiast wezwij pomoc!**
punkt 8 →→→

następnie idź do punktu 9 →→→ resuscytacji krążeniowo – oddechowej

b) Jeśli poszkodowany **oddycha** / oddech jest prawidłowy.
Idź punkt 6 →→→



Mogą również nastąpić inne przypadki, które wymagają równie szybkiej reakcji osoby udzielającej pierwszej pomocy:

- Porażenie prądem**
- Zadławienie**
- Omdlenie**
- Zawał serca**
- Napad drgawek (padaczka, inny)**
- Oparzenie**

11. Jeśli poszkodowany:

- Spadł z wysokości
- Skakał 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 nawiązać się kontakt słowy z poszkodowanym.

Wezwij bezwzględnie pomoc medyczną.

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 →→→



Instrukcja produkcji /składania niniejszej „INSTRUKCJI PIERWSZEJ POMOCY”.

1. INSTRUKCJĘ zalecamy wydrukować w pełnej kolorystyce. Zaleca się drukować na papierze o gramaturze równej lub większej niż 160 g.,
2. Po wydrukowaniu należy porozcinać niniejszą instrukcję wzdłuż przerywanej linii,
3. Następnie można dla lepszej trwałości zalaminować niniejszą instrukcję.,
4. Po wydrukowaniu i ewentualnym zalaminowaniu należy w sposób przedstawiony poniżej skleić instrukcję,

1	2
3	4

5. Po sklejeniu instrukcja jest gotowa do powieszenia obok apteczki pierwszej pomocy,

Życzymy, aby nigdy nie musieli Państwo korzystać z niniejszej instrukcji, ale jeśli będzie potrzeba skorzystania z tej instrukcji, aby była pomocna przy udzielaniu pierwszej pomocy osobie poszkodowanej.

Security Training and Consulting Sp. z o.o.

wydawca:

www.znamibezpiecznie.pl

 znamibezpiecznie.pl

b) Zadławienie

- Jeśli poszkodowany oddycha, kaź mus się pochylić do przodu i zachęć go do kaszlu,
- Jeśli to nie skutkuje wykonaj **pięć uderzeń między łopatkami** [fot. obok],
- Jeśli to nie skutkuje wykonaj **pięć uciśnieć nadbrzusza** (pomiędzy mostkiem, a pępkiem [fot. poniżej])



Uwaga! *Ucisku nadbrzusza nie stosujemy u kobiet w ciąży!!!*

- Jeśli uciśniecia 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!!!

e) Napad drgawek

Jeśli widzisz, że ktoś upada, a jego ciało zaczyna drgać silnie, nie stój beczynn timer tylko mu pomóż:

W czasie ataku:

- Odsuń 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).



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 (wynieś go w miarę możliwości z dusznego pomieszczenia, poproś o otwarcie okien),
- Ułóż poszkodowanego płasko na plecach,
- Wykonaj działania z punktu 4 i 5 niniejszej instrukcji,
- Jeżeli oddech jest zachowany, poluzuj odzież poszkodowanego,
- Następnie podnieś nogi i ręce poszkodowanego do góry [fot. poniżej]

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



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 zwęglony fragment ciała należy traktować jako ciężkie i trzeba zapewnić pomoc medyczną.

d) Zawał serca

Jeśli poszkodowany skarży się na: nagły, silny, gniotąco – kłujący ból za mostkiem promieniujący w stronę kończyny, ból zębów; duszności; ma bladą skórę; jest osłabiony; jest zaniepokojony, boi się to 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 [fot. poniżej]. Jeśli są objawy wstrząsu (punkt 10 instrukcji) pozycja przeciwwstrząsowa [fot. z punktu 10 instrukcji]
- Okryć 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, **zaczynj gwałtownie kaszleć** poprzedzając kaszel głębokim oddechem!

**Pozycja bezpieczna.**

Pozycję bezpieczną stosujemy, jeśli wystąpią łącznie trzy czynniki:

1) poszkodowany jest nieprzytomny, 2) poszkodowany nie ma żadnych obrażeń, 3) poszkodowany ma zachowany oddech.

- ✓ Ułóż rękę poszkodowanego bliższą Twojej strony pod kątem 90 stopni **(1)**, →→
- ✓ spleć swoją rękę (bliższą głowy poszkodowanego) z ręką poszkodowanego po przeciwległej Tobie stronie **(2)**, →→
- ✓ splecione ręce przyłóż do policzka poszkodowanego (bliższego Twojej strony), →→
- ✓ chwyć teraz drugą ręką pod kolaniem poszkodowanego i przyciągnij za pomocą dźwigni ciało poszkodowanego w swoją stronę, →→
- ✓ ułóż 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!!!



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 powielać w dowolnej liczbie kopii. Nie można jej jednak modyfikować i sprzedawać.

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

Kursy pierwszej pomocy podstawowe i zaawansowane:

www.akademiapierwszejpomocy.pl

 znamibezpiecznie.pl

Osoby przeszkolone do udzielania pierwszej pomocy:

