

# Sposób udzielania pierwszej pomocy w wybranych nagłych wypadkach

Na każdym etapie udzielania pierwszej pomocy rozważ wezwanie zespołu ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

## Stłuczenie

1. Przyłóż zimny okład na stłuczone miejsce.
2. Stłuczoną kończynę unieruchom w pozycji, jaką wybierze sobie poszkodowany – takiej, która sprawia mu najmniejszy ból.
3. W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
4. Jeśli zajdzie taka potrzeba, skonsultuj się z lekarzem.

## Zranienie

1. Zatrzymaj krwotok z rany poprzez uciśnięcie miejsca krwawienia za pomocą jałowego opatrunku.
2. Oczyszcz ranę z ziemi i drobnych ciał obcych.
3. Umyj ranę wodą z mydłem, przemyj środkiem dezynfekującym.
4. Załóż jałowy opatrunek, zbliżając brzegi rany.
5. Zabandażuj ranę.
6. W razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem (profilaktyka przeciwțęcowa).
7. Dużych przedmiotów znajdujących się w ciele nie usuwaj z rany; unieruchom je i pozostaw do czasu przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego.
8. Nie przenoś poszkodowanego.

## Złamanie

1. Unieruchom kończynę.
2. Złamaną rękę podwieś na chuście lub bandażu.
3. Złamaną nogę połóż na deseczce i unieruchom bandażem lub stabilizuj mocując ją do zdrowej nogi za pomocą bandaża.
4. Jeśli złamanie jest otwarte, opatrz ranę za pomocą jałowego opatrunku z gazy lub czystego ubrania; pamiętaj, aby nie wciskać do środka odłamków kostnych.
5. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

## Zwichnięcie

1. Przyłóż zimny okład na zwichnięty staw.
2. Unieruchom w pozycji, jaką wybierze sobie poszkodowany.
3. W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
4. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

## **Krwotok z rany**

1. Jeżeli posiadasz jałowy opatrunek, załóż go na ranę, jeśli nie, wykorzystaj np. czyste ubranie.
2. Zastosuj miejscowy ucisk na ranę.
3. Unieś zranioną kończynę powyżej tułowia.
4. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

## **Omdlenie**

1. Ułóż poszkodowanego na plecach z nogami uniesionymi wyżej niż tułów.
2. Zastosuj zimne okłady na głowę i szyję.
3. Jeżeli utrata świadomości lub splątanie (utrudniony kontakt słowny z poszkodowanym) przedłuża się, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

## **Uraz kręgosłupa**

1. Jeśli poszkodowany jest przytomny, ale podejrzewasz uraz kręgosłupa, nie ruszaj go.
2. Pozostaw go w pozycji zastanej, unikaj przenoszenia poszkodowanego.
3. Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
4. Jeżeli zajdzie potrzeba przeniesienia chorego, możesz to zrobić tylko przy użyciu noszy lub szerokiej deski, nie zmieniając ułożenia ciała poszkodowanego.

## **Porażenie prądem**

1. Nie dotykaj osoby porażonej prądem, zanim nie odłączysz źródła prądu.
2. Odłącz bezpieczniki (korki), wyjmij z gniazdka wtyczkę urządzenia elektrycznego, które spowodowało porażenie.
3. Zabezpiecz siebie przed porażeniem (użyj do tego np. drewnianego kija, włóż gumowe rękawice).
4. Sprawdź stan poszkodowanego – czy jest przytomny, czy oddycha.
5. Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
6. Jeśli poszkodowany nie oddycha prawidłowo, wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze, kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w sekwencji 30:2 lub jedynie uciskanie klatki piersiowej z częstotnością 100 – 120/min.
7. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha prawidłowo, ułóż go w pozycji bezpiecznej.
8. Załóż opatrunek na oparzone miejsce.
9. Pozostań z poszkodowanym do czasu przybycia zespołu ratownictwa medycznego.

## **Oparzenia**

1. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij straż pożarną, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub 998.
2. W przypadku oparzenia dróg oddechowych niezwłocznie wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
3. Jeśli oparzona jest ręka, zdejmij biżuterię – zanim narastający obrzęk to uniemożliwi.
4. Ochładzaj oparzoną część ciała polewając ją czystą wodą o temperaturze ok. 20°C od 10 do 20 minut.
5. Zabezpiecz oparzoną część ciała jałowym opatrunkiem.
6. W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
7. W przypadku oparzeń chemicznych natychmiast usuń zanieczyszczone ubranie (przed rozpoczęciem polewania wodą). Jeśli ubranie jest wtopione w ciało, nie zrywaj go, tylko wytnij ubranie wokół rany.
8. Jeśli oparzenie jest rozległe, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

## **Krwawienie z nosa**

1. Posadź poszkodowanego z głową lekko pochyloną do przodu tak, aby nie połykał napływającej krwi.
2. Poszkodowany powinien oddychać ustami.
3. Na kark i czoło przyłóż zimny okład, np. ręcznik nasączony zimną wodą lub kostki lodu owinięte w materiał. Pamiętaj, aby co kilka minut wymieniać zimny okład.
4. Przyłóż do nosa gazik lub chusteczkę, uciśnij krwawiące nozdrze i utrzymuj ucisk przez ok 10 minut.
5. Jeśli krwotok z nosa jest silny, nie ustępuje po wykonaniu wymienionych czynności (trwa dłużej niż 15 – 20 minut) lub doszło do urazu głowy, szyi albo gdy występują zaburzenia świadomości, należy wezwać zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

## **Ciało obce w drogach oddechowych**

### **U dorosłego**

1. Zachęcaj poszkodowanego do kaszlu.
2. Jeśli kaszel staje się nieefektywny, pochyl go do przodu i wykonaj do 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem między łopatkami, stojąc za poszkodowanym.
3. Jeśli to nie spowoduje usunięcia ciała obcego, stań blisko za poszkodowanym, pochyl go do przodu, przyłóż swoje splecione ręce w okolice nadbrzusza i dynamicznie uciskaj do 5 razy jego nadbrzusze (w okolicy połowy odległości pomiędzy pępkiem a końcem mostka).
4. Jeśli te czynności nie spowodują usunięcia ciała obcego z dróg oddechowych, kontynuuj uderzenia między łopatkami na przemian z uciśnięciami nadbrzusza.
5. Jeśli poszkodowany straci przytomność:
  - bezpiecznie ułóż go na ziemi,
  - wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową w sekwencji: 30 uciśnięć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy

ratownicze w sekwencji 30:2 lub jedynie uciskanie klatki piersiowej z częstością 100 – 120/min.

### **U dziecka przytomnego**

1. W przypadku nieefektywnego kaszlu wykonaj 5 uderzeń w okolicę między łopatkami.
2. Niemowlę ułóż głową w dół na własnym przedramieniu, następnie wykonaj 5 uderzeń między łopatkami.
3. Jeśli uderzenia między łopatkami są nieskuteczne, wykonaj uciśnięcia klatki piersiowej u niemowląt, a u dzieci starszych – uciśnięcia nadbrzusza.
4. Kontynuuj powyższe czynności w sekwencji: 5 uderzeń między łopatkami, 5 uciśnięć nadbrzusza do momentu wydalenia ciała obcego.

### **U dziecka nieprzytomnego**

1. Udrożnij drogi oddechowe, wykonaj 5 oddechów ratowniczych, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową w sekwencji: 15 uciśnięć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze.

### **Poszkodowany w wypadku komunikacyjnym**

1. Zabezpiecz miejsce zdarzenia.
2. Pamiętaj o własnym bezpieczeństwie.
3. Sprawdź czy poszkodowani potrzebują pomocy i ewentualnie ilu ich jest.
4. Określ swoją lokalizację np.: poprzez słupki drogowe.
5. Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
6. Postępuj dalej zgodnie z instrukcjami dyspozytora medycznego.