

INSTRUKCJA PIERWSZEJ POMOCY

1. Zadbaj o bezpieczeństwo

Oceń miejsce zdarzenia. Sprawdź, czy Tobie i poszkodowanemu nic nie grozi.

Jeśli masz - załóż rękawiczki.

Odsuń niebezpieczne przedmioty/osoby od miejsca zdarzenia.

2. Sprawdź przytomność

Zapytaj głośno "Co się stało?"

- Jeśli poszkodowany reaguje: nie ruszaj poszkodowanego (jeśli nic mu nie grozi), dowiedz się co się stało.
- Jeśli poszkodowany nie reaguje - podejdź ostrożnie, delikatnie potrząśnij go za ramiona pytając: „Czy wszystko w porządku?"

BRAK REAKCJI = POSZKODOWANY NIEPRZYTOMNY

3. Wezwij pomoc

Wyznacz konkretną osobę do pomocy. Jeśli jesteś sam - wołaj o pomoc!

ZADZWOŃ NA 112 LUB 999

Podaj:

- adres
- co się stało (stan i liczbę poszkodowanych)
- swoje dane (imię i nazwisko, numer telefonu)

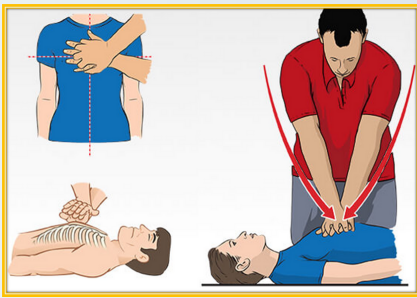
Poczekaj na przyjęcie zgłoszenia - nie odkładaj słuchawki jako pierwszy!

6A. Brak oddechu/oddech nieprawidłowy RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA

30 uciśnieć klatki piersiowej
100-120 uciśnieć /min

2 oddechy ratownicze

jeśli masz maskę, wtłaczaj powietrze aż do uniesienia klatki piersiowej poszkodowanego

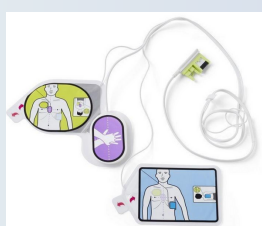
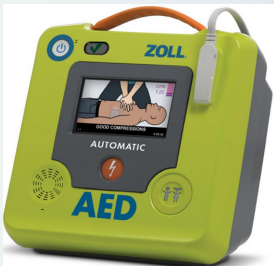


RKO WYKONUJ DO CZASU PRZEJĘCIA POSZKODOWANEGO PRZEZ RATOWNIKÓW MEDYCZNYCH LUB ODZYSKANIA PRZYTOMNOŚCI PRZEZ POSZKODOWANEGO

6A. Brak oddechu/oddech nieprawidłowy = DEFIBRYLATOR AED

Jeśli jest w pobliżu - przynieś AED

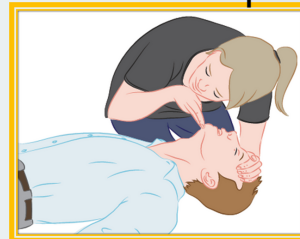
Włącz AED, słuchaj poleceń głosowych urządzenia i postępuj według nich.



5. Sprawdź oddech

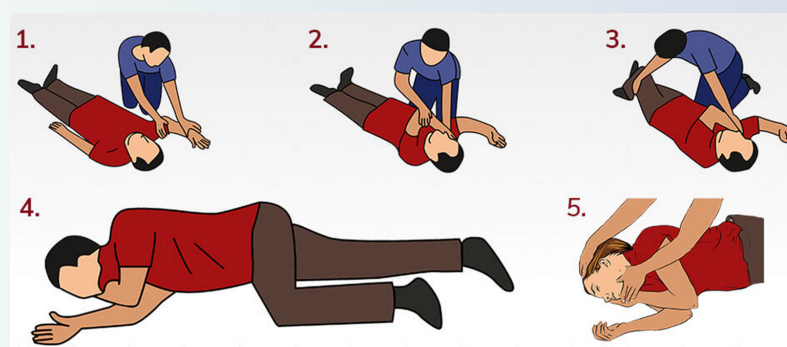
Sprawdź oddech przez 10 sekund:

- wyczuj min. 2 oddechy
- zobacz ruch klatki piersiowej
- usłysz oddech
- poczuj oddech na policzku



6B. ODDECH PRAWIDŁOWY POZYCJA BOCZNA BEZPIECZNA

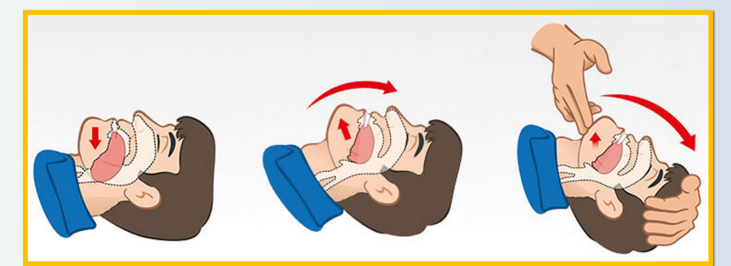
W pozycji bezpiecznej ułóż poszkodowanego, który jest nieprzytomny ale ODDYCHA SAMODZIELNIE.



Co minutę sprawdzaj oddech poszkodowanego!

4. Udroźnij drogi oddechowe

Położ jedną dłoń na czole poszkodowanego a następnie dwa palce drugiej dłoni na brodzie i odchyl głowę poszkodowanego do tyłu.



UDAR

Wezwij pogotowie ratunkowe - Przy udarze liczy się CZAS!

- Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny ale ma zachowany oddech - zastosuj pozycję boczną bezpieczną.
- Jeśli poszkodowany stracił przytomność i nie oddycha - rozpocznij RKO i użyj defibrylatora AED.

OMDLENIE

- Sprawdź funkcje życiowe poszkodowanego (przytomność; oddech)
- Rozluźnij ubranie poszkodowanemu
- Zapewnij dopływ świeżego powietrza
- Ułóż poszkodowanego na plecach, a jego nogi lekko unieś do góry (podłóż pod nogi np. plecak czy torbę)

Jeżeli poszkodowany nie odzyska przytomności w ciągu 2 minut wezwij pomoc!

RANY KŁUTE

- Założ rękawiczki
- Nie usuwaj ciała obcego!
- Zabezpiecz ciało obce przed wypadnięciem, np. wykorzystując przyłożone z obu stron nierozwinięte bandaże, przymocowane do skóry plastrami lub kolejnym bandażem
- Wezwij pomoc medyczną

PORAŻENIE PRĄDEM

- Odłącz źródło prądu (wyłączyć wyłącznik główny, odłączyć urządzenie od źródła zasilania)
- Sprawdź stan poszkodowanego (przytomność, oddech)
- Wezwij pomoc
- Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny i nie oddycha - rozpocznij RKO i użyj AED.
- Jeżeli jest widoczne oparzenie, załóż opatrunek (sterylną gazę)

ZOSTAŃ Z POSZKODOWANYM DO PRZEJĘCIA GO PRZEZ SŁUŻBY MEDYCZNE!

OPARZENIA CHEMICZNE

- Założ rękawiczki.
- Substancje ciekłe jak najszybciej spłukać rozproszonym strumieniem wody przez około 15 min.
- Substancje sypkie najpierw dokładnie zetrzeć lub otrząpać przed spłukaniem
- Substancje, które dostały się do oka dokładnie płukać wodą przez około 15 min.
- Schładzając ranę zdjąć poszkodowanemu biżuterię, buty, odzież oraz inne części garderoby w pobliżu miejsca oparzenia.
- Po spłukaniu substancji chemicznej założyć na ranę jałowy opatrunek.

Jeśli to konieczne - wezwij pomoc medyczną!

ZATRUCIE DROGĄ POKARMOWĄ - SPOŻYCIE SUBSTANCJI CHEMICZNEJ

- Poproś poszkodowanego, by przeplukał usta wodą.
- Nie powoduj wymiotów!
- Nie podawaj poszkodowanemu środków zobojętniających.
- Wezwij pomoc medyczną!
- Jeżeli to możliwe - pokaż lekarzowi kartę charakterystyki lub etykietę substancji chemicznej.

Jeśli jest konieczne rozpoczęcie RKO - wykonuj tylko uciski klatki piersiowej. Sztuczne oddechy metodą usta-usta mogą być niebezpieczne dla ratownika - może również ulec zatruciu!

ZAWAŁ MIĘŚNIA SERCOWEGO

- Wezwij pogotowie ratunkowe
- Uspokój chorego
- Ułóż chorego w pozycji półsiedzącej, jeżeli jest przytomny
- Rozluźnij ubranie pod szyją i w pasie
- Ciepło okryj chorego
- Kontroluj czynności życiowe, a w razie utraty przytomności rozpocznij RKO i użyj defibrylatora AED

ZOSTAŃ Z POSZKODOWANYM DO PRZEJĘCIA GO PRZEZ SŁUŻBY MEDYCZNE!

ZATRUCIE DROGĄ ODDECHOWĄ - WDYCHANIE SUBSTANCJI CHEMICZNEJ

- Zabierz poszkodowanego z miejsca, w którym nastąpiło zatrucie i zapewnij mu spokój.
- Zapewnij dopływ świeżego powietrza.
- Rozluźnij wszystkie uciskające części ubioru.
- Zdejmij odzież w przypadku zanieczyszczenia jej substancjami chemicznymi.
- Zabezpiecz poszkodowanego przed utratą ciepła np. kocem.
- Kontroluj stan poszkodowanego.
- W przypadku utraty przytomności przy zachowanym oddechu ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej i wezwij pomoc medyczną.
- W przypadku braku oddechu rozpocznij RKO i użyj AED.

Jeśli to możliwe - pokaż lekarzowi kartę charakterystyki lub etykietę substancji chemicznej.

TELEFONY ALARMOWE

OGÓLNY 112

POLICJA 997

STRAŻ POŻARNA 998

POGOTOWIE 999