

Pierwsza pomoc w szczególnych przypadkach



- Prezentacja zawiera szczegółowy plan postępowania w sytuacjach zagrażających życiu człowieka

ZABURZENIA ODDYCHANIA

Jeżeli poszkodowany nie oddycha

1. Sprawdź zagrożenie
2. Sprawdź, czy poszkodowany reaguje
3. Wołaj o pomoc
4. Udrożnij drogi oddechowe
5. Sprawdź oddychanie
6. Poproś kogoś, aby zadzwonił pod numer 999 lub 112, a jeśli wokół ciebie nikogo nie ma, zadzwoń sam.

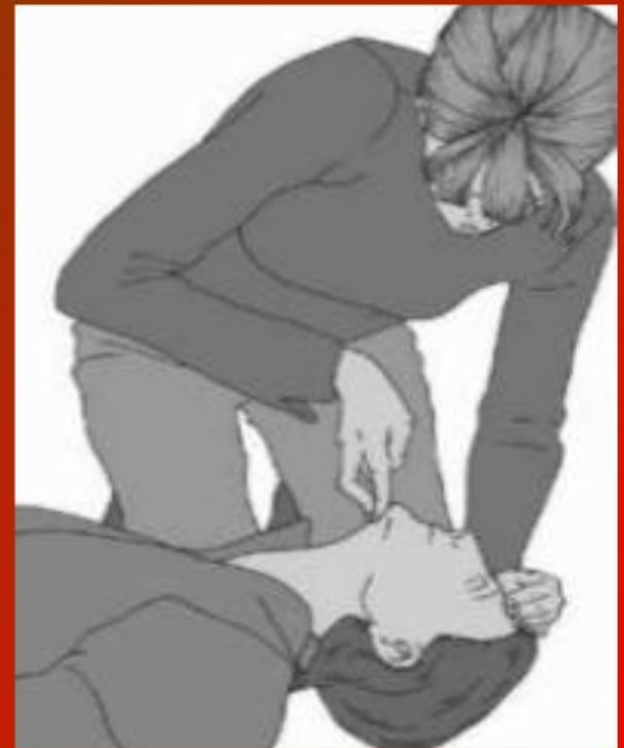


Jeżeli poszkodowany nie oddycha

7. Wykonaj dwa skuteczne oddechy ratownicze

a) Jeżeli poszkodowany nie leży na plecach, ułóż go w tej pozycji i uklęknij obok. Udrożnij drogi oddechowe odchylając głowę do tyłu i unosząc żuchwę.

b) Zaciśnij nos poszkodowanego. Drugą ręką unieś żuchwę i utrzymuj rozchylone usta poszkodowanego. Nabierz głęboko powietrza.



Jeżeli poszkodowany nie oddycha

7.

c) Obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego tak, aby stykały się szczelnie i wykonaj jednostajny wydech. Wydychaj powietrze przez około dwie sekundy - klatka piersiowa powinna się unosić tak, jakby poszkodowany sam oddychał.

d) Utrzymując odchyłoną żuchwę poszkodowanego, odsuń swoje usta i odczekaj, aż klatka piersiowa opadnie. Znowu nabierz głęboko powietrza i wykonaj drugi wydech.

Jeżeli poszkodowany nie oddycha

8. Sprawdź oznaki krążenia

Jeśli jesteś pewien, że krążenie jest zachowane:

9. Kontynuuj oddechy

ratownicze, aż poszkodowany zacznie oddychać sam lub do przyjazdu pogotowia ratunkowego.



ZATRZYMANIE AKCJI SERCA

Zatrzymanie pracy serca

1. Sprawdź zagrożenie
2. Sprawdź, czy poszkodowany reaguje
3. Wołaj o pomoc
4. Udrożnij drogi oddechowe
5. Sprawdź oddychanie
6. Zadzwoń na numer 999 lub 112
7. Wykonaj dwa skuteczne oddech ratownicze
8. Sprawdź objawy krążenia krwi



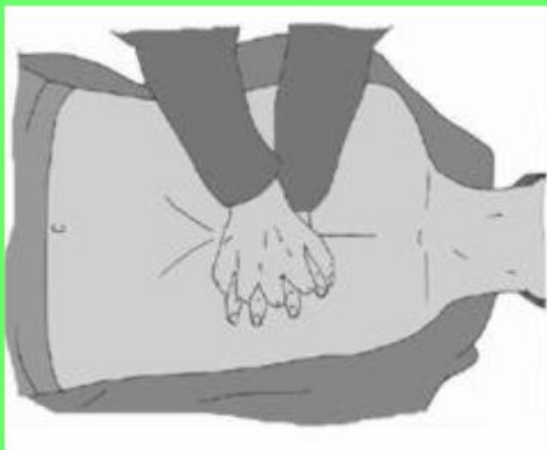
Jeśli nie ma oznak krążenia krwi lub jeśli nie jesteś tego pewien

9. **Rozpocznij uciskanie klatki piersiowej. Znajdź dolną połowę mostka**

Uklęknij obok poszkodowanego, przesunij palcem wskazującym i środkowym po dolnej krawędzi klatki piersiowej, aż odnajdziesz miejsce zetknięcia się żeber. Trzymając środkowy palec w tym miejscu, połóż wskazujący palec na mostku. Przesunij nadgarstek drugiej ręki w stronę palców pierwszej ręki.



Jeśli nie ma oznak krążenia krwi lub jeśli nie jesteś tego pewien



10. Wykonaj 15 uciśnień klatki piersiowej

- Położ nadgarstek pierwszej ręki na grzbiecie drugiej.
- Spleć palce
- Trzymając wyprostowane ramiona, ustaw swoje barki bezpośrednio nad klatką piersiową poszkodowanego.

Jeśli nie ma oznak krążenia krwi lub jeśli nie jesteś tego pewien

10.

d) Sprawdź, czy twoje palce nie dotykają klatki piersiowej poszkodowanego.

e) Uciśnij mostek na głębokość czterech do pięciu centymetrów i zwolnij ucisk. Prawidłowa częstotliwość wynosi 100 ucisków na minutę, czyli ok. 2 razy na sekundę. Pomocne może być liczenie na głos. Wykonaj 15 uciśnień klatki piersiowej.



Jeśli nie ma oznak krążenia krwi lub jeśli nie jesteś tego pewien

11. Wykonaj dwa skuteczne oddechy ratownicze

Kontynuuj, wykonując na przemian 15 ucisków klatki piersiowej i dwa oddechy ratownicze. Nie przerywaj tych czynności dopóki, dopóty uszkodzony nie zacznie oddychać lub ruszać się lub, aż do przyjazdu pogotowia ratunkowego.



ZATRUCIA

- Pokarmami
- bakteryjne pokarmami
- jadem kiełbasianym
- grzybami
- lekami
- jadami roślin

Zatrucia pokarmami

- Pierwsza pomoc polega na:
- spowodowaniu wymiotów (jeżeli poszkodowany jest przytomny),
- podaniu do picia dorosłemu wody z solą (2 łyżeczki soli kuchennej na szklankę wody), a dziecku wody z sokiem malinowym,
- podaniu węgla leczniczego rozpuszczonego w wodzie.



Zatrucia bakteryjne żywności

- Pierwsza pomoc polega wówczas na zapewnieniu choremu spokoju, ułożeniu go i ciepłym przykryciu. Trzeba wezwać lekarza i podawać choremu duże ilości płynów (wodę, rozcieńczony sok owocowy lub słabą herbatę). W razie samoistnych wymiotów należy umożliwić choremu zwrócenie treści żołądkowej, ale nie wolno wymiotów powodować.



Zatrucia jadem kiełbasianym

- Pierwsza pomoc polega na podaniu zatrutemu węgla leczniczego (pod warunkiem, że nie nastąpiło zaburzenie przełykania i uszkodzony jest przytomny) i jak najszybszym przetransportowaniu go do szpitala, w celu płukania żołądka i podania surowicy przeciw jadowi kiełbasianemu.





Zatrucia grzybami



- Pierwsza pomoc polega na natychmiastowym wezwaniu pogotowia ratunkowego i zabezpieczeniu do analizy resztek spożywanego pokarmu. Powodowanie wymiotów mija się z celem, ponieważ od momentu zatrucia do wystąpienia objawów upływa zbyt wiele czasu.

Zatrucia lekami

- Pierwsza pomoc polega na spowodowaniu wymiotów (jeżeli od czasu zażycia leku nie upłynęło więcej niż 20 minut i poszkodowany jest przytomny) oraz podaniu węgla leczniczego rozcieńczonego w wodzie. Resztki leków (lub ich opakowań, albo treść żołądkową należy zachować do badań laboratoryjnych. Oczekując na pogotowie, należy stale kontrolować czynności życiowe poszkodowanego. Od przytomnego należy uzyskać informacje, jakie środki, w jakich ilościach i kiedy zażył oraz dołożyć wszelkich starań, aby nie zasnął.



Zatrucie jadami roślin

- Pierwsza pomoc polega na zapewnieniu dostępu świeżego powietrza do płuc, utrzymaniu oddychania i krążenia oraz zapewnieniu pomocy medycznej. Po skontrolowaniu i udrożnieniu dróg oddechowych poszkodowanego nieprzytomnego należy ułożyć w pozycji bocznej ustalonej (ponieważ mogą wystąpić wymioty). Przytomnego zaś układa się na boku, zapewniając mu podparcie pod głowę poduszką lub zwiniętą kurtką. W miarę możliwości należy jak najszybciej zidentyfikować roślinę i określić, która jej część została spożyta, oraz zabezpieczyć resztki rośliny i próbki wymiocin, w celu szybkiego wykonania badań i podania antidotum.



ZADŁAWIENIA

Zadławienie



1. Zachęcaj do kaszlu

Jeśli poszkodowany może kaszleć, nakłaniaj go do tego.

Jeśli staje się osłabiony lub przestaje kaszleć:

2. Wykonaj do 5 uderzeń w plecy

Stań z boku i nieco z tyłu poszkodowanego.

Podprzyj klatkę piersiową poszkodowanego jedną ręką i pochyl go do przodu. Wykonaj do 5 energicznych uderzeń w plecy między łopatkami.

Jeśli nie uda się usunąć ciała obcego

3. Wykonaj do 5 uciśnień nadbrzusza

a) stań z tyłu poszkodowanego, połóż jedną pięść na jego brzuchu w okolicy żołądka

b) Obejmij poszkodowanego i mocno chwyć zwiniętą w pięść dłoń drugą dłonią



Jeśli nie uda się usunąć ciała obcego



3.

c) Wykonaj energiczny ucisk skierowany do tyłu ku górze

d) Wykonaj do 5 uciśnień nadbrzusza. Następnie wykonuj na zmianę 5 uderzeń w plecy i 5 uciśnień nadbrzusza, aż do usunięcia ciała obcego.

Oparzenia termiczne

- jak najszybciej schłodzić oparzone miejsce
- w trakcie schładzania usunąć odzież poprzez rozcięcie
- w trakcie schładzania usunąć pierścionki, kolczyki, itp.
- po zakończeniu schładzania rany oparzeniowe osłonić opatrunkiem jałowym lub hydrożelowym, schładzającym
- w miarę możliwości unieruchomić i unieść oparzoną część ciała
- w przypadku stwierdzenia objawów wstrząsu - blada spocona skóra, szybkie tętno, pobudzenie psychoruchowe - należy poszkodowanego ułożyć w pozycji na wznak z uniesionymi kończynami dolnymi
- zapewnić komfort cieplny
- poszkodowanego należy chronić przed urazami wtórnymi
- w cięższych przypadkach (rozległe oparzenie, objawy wstrząsu) natychmiast powiadomić pogotowie ratunkowe

Oparzenia chemiczne

- usunąć skażoną odzież używając ochronnych rękawic
- dokładne przemyć skażoną skórę i spojówki dużą ilością wody
- natychmiast zobojętnić odczyn sodą kuchenną w przypadku oparzenia kwasem oram octem w przypadku oparzenia zasadą
- przy oparzeniu jamy ustnej u osób z zachowaną świadomością zalecić wypijanie dużych ilości płynów celem rozcieńczenia przyjętych substancji
- nie należy prowokować wymiotów grożących ponownym oparzeniem przełyku
- nie stosować neutralizacji np mlekiem
- założyć jałowy opatrunek na rany oparzeniowe
- w razie potrzeby podać leki uspokajające i przeciwbólowe
- natychmiast przewieźć w pozycji leżącej pod opieką lekarza do szpitala na oddział intensywnej terapii

KRWAWIENIA Z NOSA

Krwawienie z nosa



1. **Posadź poszkodowanego z głową pochyloną do przodu**
2. **Porządnie wydmuchaj nos poszkodowanemu ze skrzepów i uciśnij miękką część nosa przez 15-20 minut kciukiem i palcem wskazującym**
3. **Zastosuj zimne okłady na czoło i kark**
4. Jeżeli jednak, krwotok jest masywny, nie ustępuje, musisz natychmiast **wezwać pogotowie ratunkowe**

KRWAWIENIA ZEWNĘTRZNE

Krwawienia zewnętrzne

Cel postępowania:

- zapobieganie utracie krwi
- ochrona rany - zmniejszenie ryzyka infekcji

Rodzaje krwawień:

- krwawienie tętnicze - pulsujący wypływ jasnoczerwonej krwi
- krwawienie żyłne - równomierny wypływ jasnoczerwonej krwi



Krwawienia zewnętrzne

TAMOWANIE KRWAWIEŃ

Większość krwawień może być zatamowana przez opatrunek i uniesienie uszkodzonej części ciała. Do opatrunku użyj gazy. Opatrunek umocuj owijając zranioną część ciała bandażem.

Nasiąkniętego krwią opatrunku nie usuwaj, lecz okryj czystym bandażem. Pamiętaj, że zaopatrzenie rany należy zawsze wykonywać w rękawiczkach.



Ukąszenia

- 1. Oceń sytuację i bezpieczeństwo (zapamiętaj wygląd węża lub innego zwierzęcia lub zapytaj jego wygląd poszkodowanego, czas ukąszenia).
- 2. Wezwij pomoc specjalistyczną.
- 3. Uspokój poszkodowanego (podczas całej akcji ratunkowej poszkodowany powinien leżeć nieruchomo z kończynami poniżej poziomu serca - w celu zwolnienia rozprzestrzeniania się jadu w organizmie).
- 4. Wykonaj ponad miejscem ukąszenia kilka obwojów kolistych szerokim bandażem lub zastosuj chustę trójkątną (obwój może zaciskać tylko powierzchowne naczynia krwionośne i chłonne - droga przenoszenia się jadu do tkanek).
- 5. Przemyj starannie ranę wodą z mydłem.
- 6. Rozetnij ranę (skalpelem z apteczki) podłużnie do osi kończyny na głębokość około 1 cm (zapewnia to swobodny wypływ wydzieliny z rany).
- **PAMIĘTAJ!** Nie wolno wysysać krwi ustami!
- 7. Unieruchom kończynę, tak aby znajdowała się poniżej poziomu serca.
- 8. Sprawdzaj okresowo czynności życiowe poszkodowanego.
- 9. Okryj ciepło poszkodowanego i zapewnij mu wsparcie psychiczne.



Użądlenia



- 1. Uspokojenie poszkodowanego.
- 2. Wezwanie pomocy.
- 3. Usunięcie żądła (pęsetą) w taki sposób, aby nie uszkodzić zbiorniczka z trucizną (chwycić żądło tuż przy powierzchni skóry).
- 4. Stosowanie zimnych okładów w celu złagodzenia bólu i ograniczenia obrzęku (roztwór dwuwęglanu sodowego neutralizuje kwas mrówkowy znajdujący się w wydzielinie wstrzykniętej przez owada).
- 5. Podanie kostki lodu do ssania (lód zmniejsza obrzęk) w przypadku ukąszenia w obrębie jamy ustnej i szyi).
- 6. Usuwanie kleszcza powinno być wykonywane przez fachowy personel medyczny.
- 7. Zapewnienie poszkodowanemu dalszej pomocy.

Pogryzienia

- 1. Uspokojenie poszkodowanego
- 2. Zebranie wywiadu o okolicznościach, zwłaszcza o gatunku zwierzęcia i czasie pogryzienia.
- 3. Wezwanie pomocy
- 4. Przemywanie rany wodą z mydłem przez 10-15 minut (można użyć też wody utlenionej)
- 5. Założenie na ranę jałowego opatrunku
- 6. Uniesienie i unieruchomienie kończyny
- 7. Ciepłe okrycie poszkodowanego i zapewnienie mu wsparcia psychicznego
- 8. Powiadomienie służb sanitarno-epidemiologicznych o pogryzieniu przez bezpańskie lub dzikie zwierzęta.



ZŁAMANIA

Pierwsza pomoc w złamaniach

A photograph showing a person in a blue shirt lying on the grass, being immobilized by a person in a red uniform. The person in red is using their hands to stabilize the person's arm. The background is a grassy field with some fallen leaves.

Do zaopatrywania urazów kończyn przystępujemy po sprawdzeniu i zabezpieczeniu podstawowych funkcji życiowych osoby poszkodowanej - oddychanie i krążenie. Podstawą zaopatrzenia, na miejscu zdarzenia, złamanej kończyny jest jej unieruchomienie.

Celem unieruchomienia jest:

- zmniejszenie bólu
- ułatwienie opanowania krwawienia w przypadkach złamań otwartych, zapobieganie uszkodzeniom wtórnych tkanek miękkich

Pierwsza pomoc w złamaniach

Podstawowe zasady unieruchomienia to:



- Przy złamaniu kości długiej należy unieruchomić przynajmniej dwa sąsiadujące z nią stawy
- Przy uszkodzeniu stawu należy unieruchomić kości tworzące ten staw

Złamania otwarte należy zakryć opatrunkiem, w żadnym wypadku nie wolno dotykać („nastawiać”) widocznych uszkodzonych kości.

Złamania kończyny górnej

Przy złamaniach kości kończyny górnej najprostszym sposobem unieruchomienia jest przybandażowanie jej, zgiętej w stawie łokciowym, do tułowia.

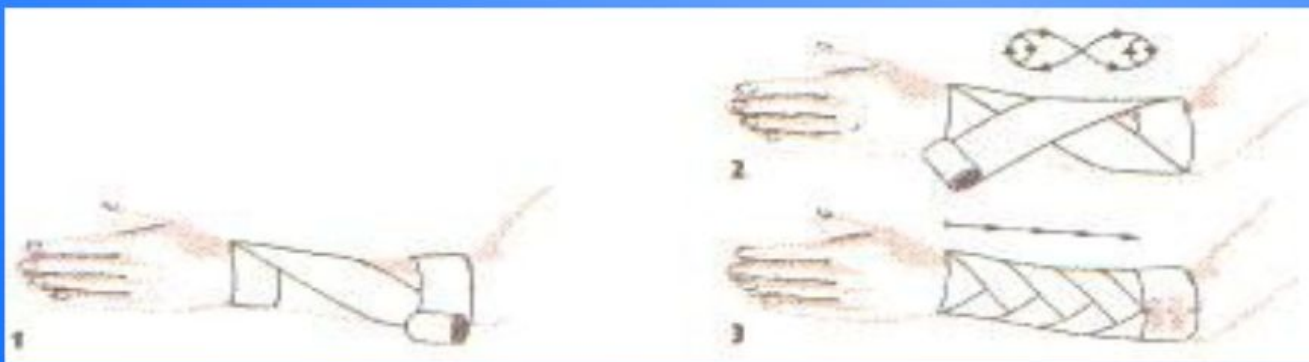
Po urazie dłoni, nadgarstka czy przedramienia wystarczające jest oparcie ręki na chuście trójkątnej zawiązanej na szyi.

Niezależnie od rodzaju opatrunku, opuszki palców powinny być widoczne.

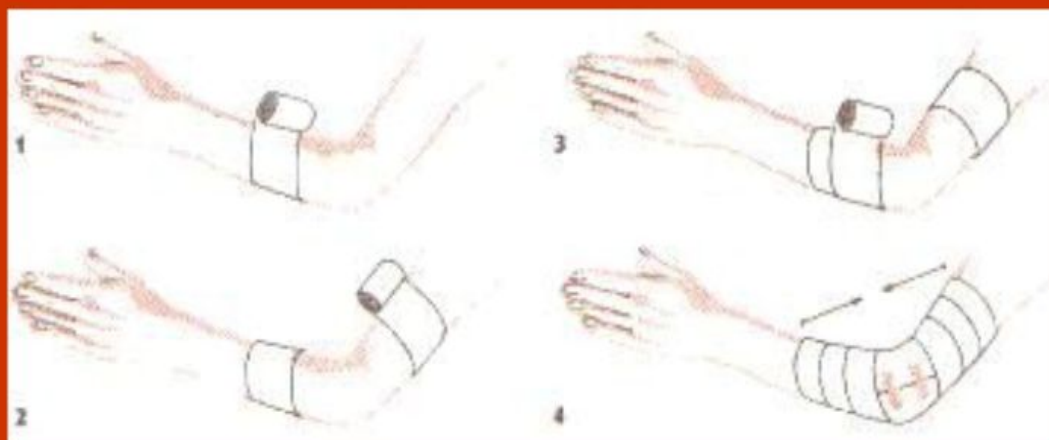
Bandażowanie dłoni



Bandażowanie przedramienia



Bandażowanie łokcia



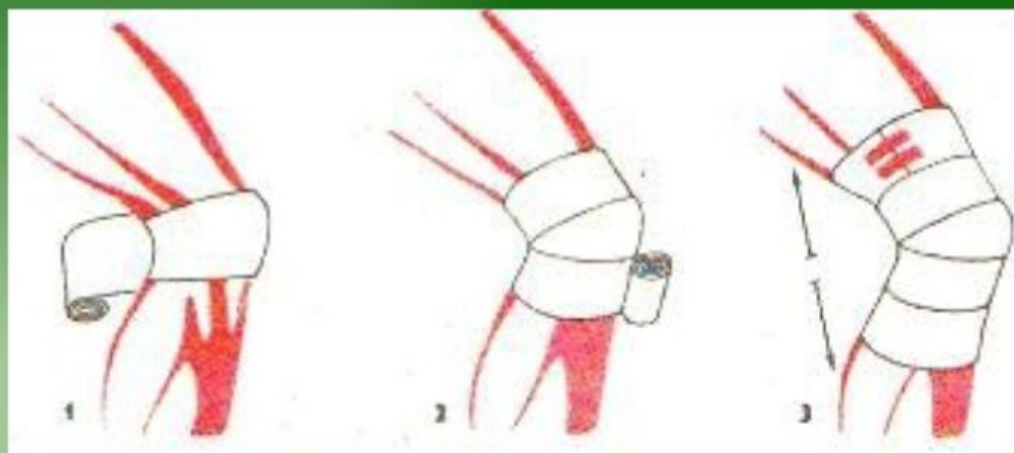
Złamania kończyny dolnej

Do unieruchomienia złamanej kończyny dolnej, jako szyna , może być użyta deska, laska, kij itp. Gdy brak odpowiednich materiałów nogę złamaną należy przybandażować do nogi zdrowej.

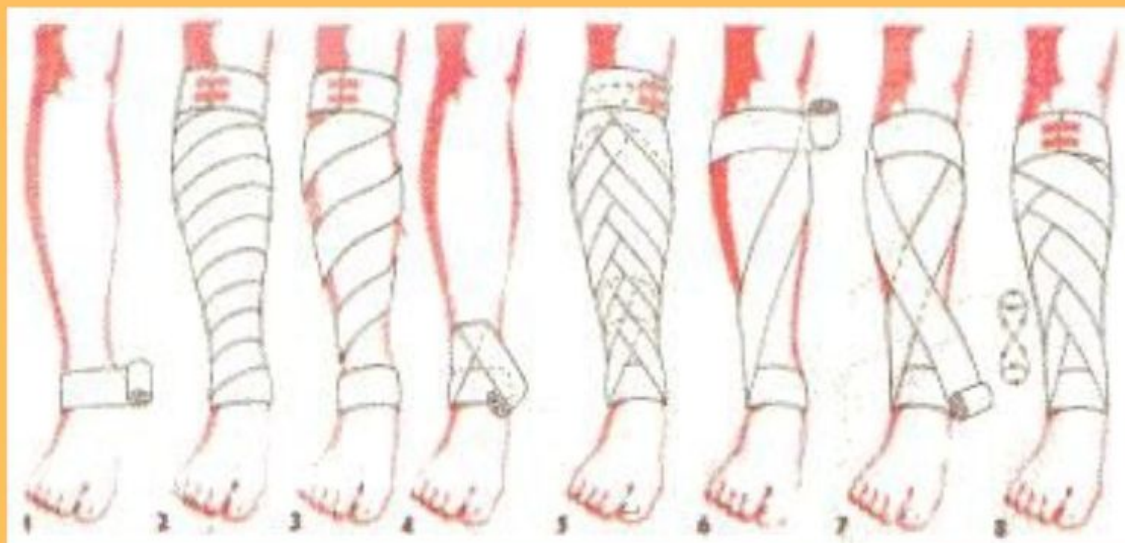
Kończyna dolna powinna być stabilizowana w pozycji wyprostowanej ze stopą zgiętą pod kątem prostym.



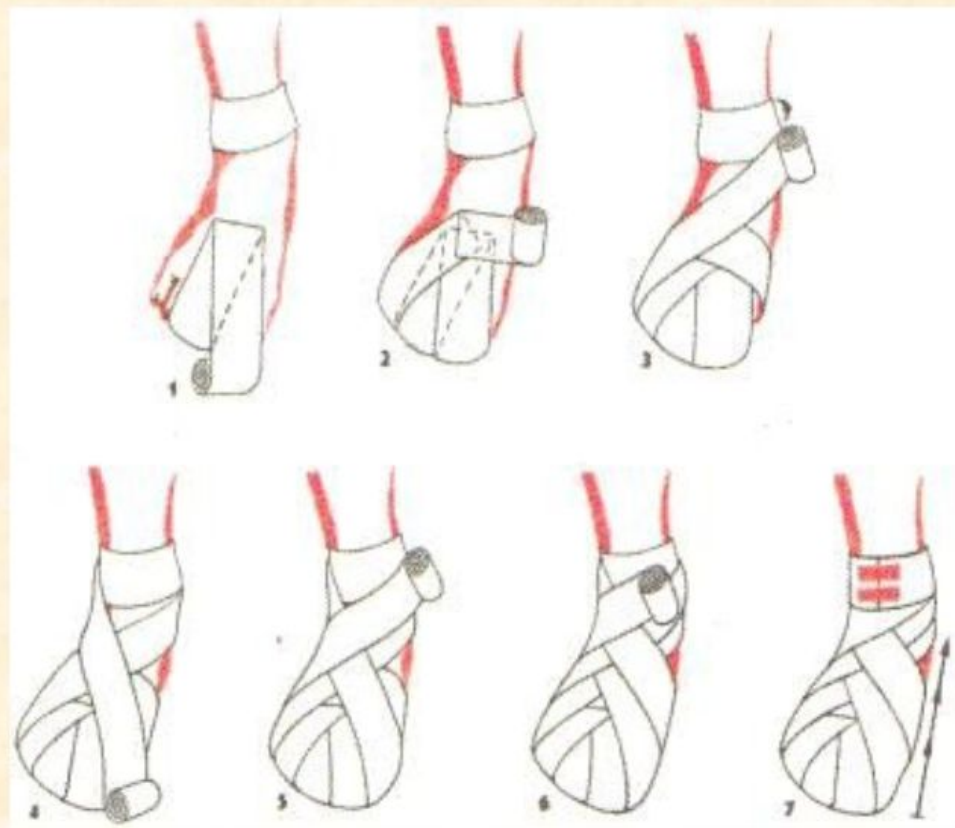
Bandażowanie kolana



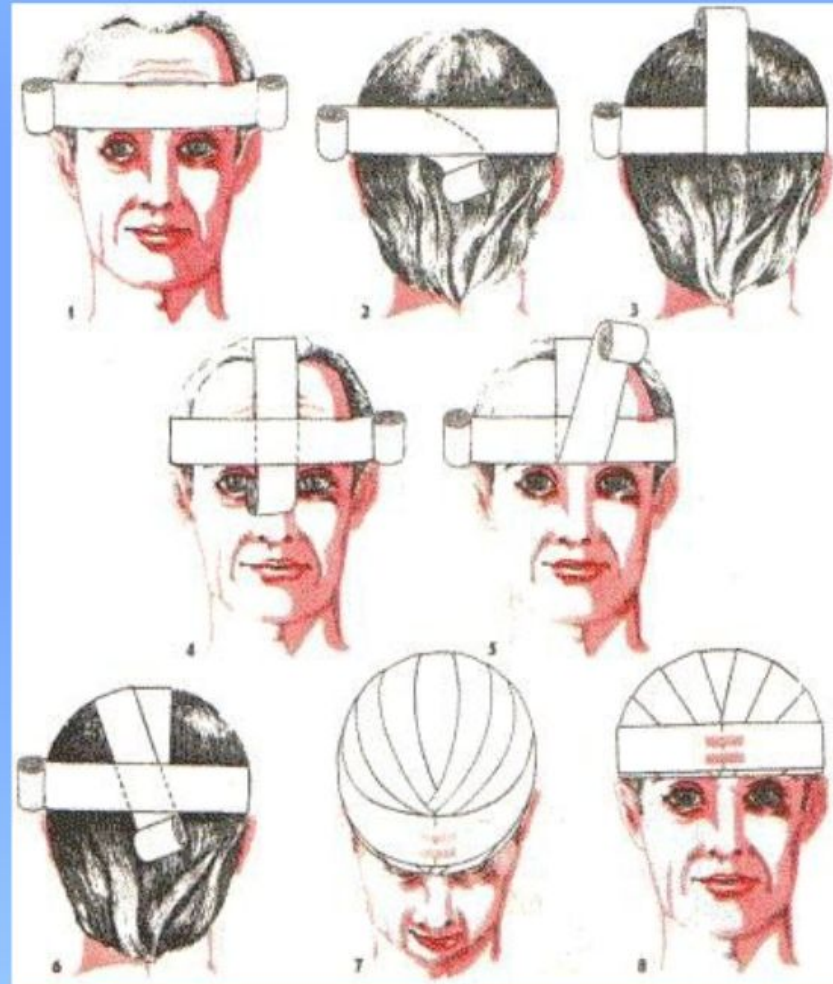
Bandażowanie golenia



Bandażowanie stopy



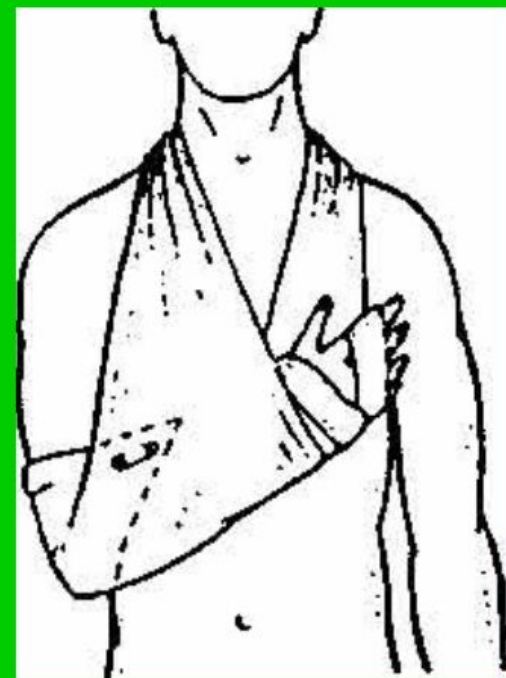
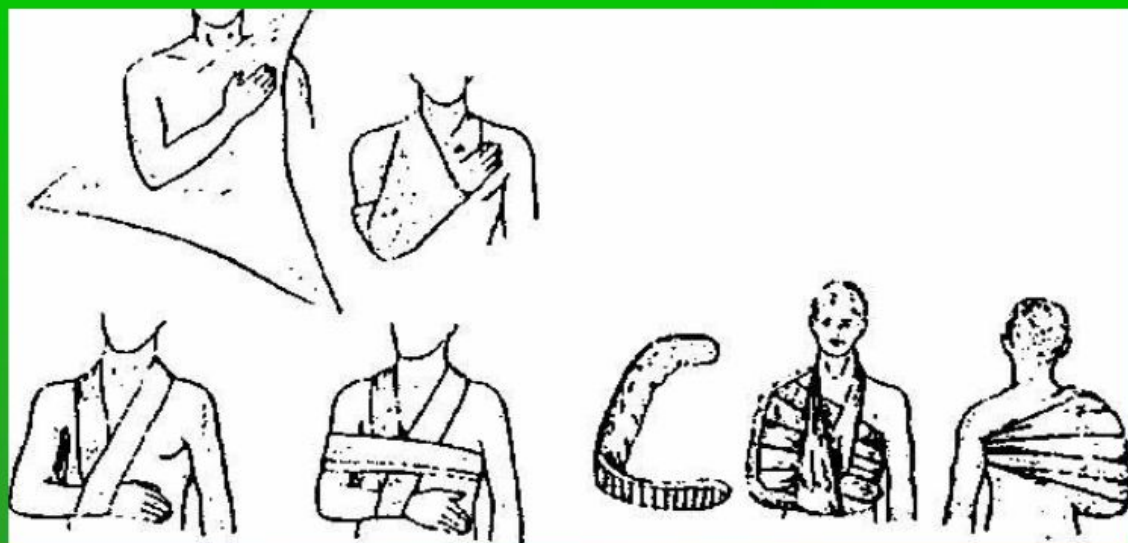
Bandażowanie głowy



Złamanie obojczyka

Przy złamaniu obojczyka należy unieruchomić cały bark za pomocą tzw. temblaka.

Należy wykonać go przy użyciu chusty trójkątnej, która powinna znajdować się w każdej apteczce.



Koniecznie zapamiętaj ten numer:

999