



# INSTRUKCJA PIERWSZEJ POMOCY

## POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM

### UWAGI OGÓLNE

1. Do porażenia prądem dochodzi na skutek przepływu prądu elektrycznego przez ciało człowieka.

### OBJAWY PORAŻENIA PRĄDEM

1. Utrata przytomności.
2. Zatrzymanie krążenia.
3. Zatrzymanie oddechu.
4. Skurcz mięśni.
5. Oparzenia, martwica i zwęglenie tkanek.
6. Urazy kręgosłupa i głowy.
7. Poparzenie.

### POSTĘPOWANIE

1. Nie dotykać poszkodowanego.
2. Należy usunąć przyczynę porażenia prądem, jeśli istnieje możliwość bezpiecznego odłączenia instalacji zasilającej. Wezwać pogotowie energetyczne.
3. Odłączenie poszkodowanego od przewodnika prądu należy wykonywać przy pomocy izolowanych narzędzi (drewno, guma, szkło), w gumowych rękawicach, stojąc na płycie izolującej (deska, gumowa podkładka, szklany podest).
4. Należy ocenić stan poszkodowanego.

### PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU PORAŻENIA PRĄDEM ELEKTRYCZNYM

**POGOTOWIE RATUNKOWE - TEL .999**  
**NUMER ALARMOWY - TEL .112**

1. Wezwać służby ratownicze – pogotowie ratunkowe podając:
  - a. dokładny adres, nazwę instytucji, piętro,
  - b. opisać sytuację,
  - c. opisać stan poszkodowanego,
  - d. numer telefonu, z którego się alarmuje, nazwisko i imię alarmującego.

**UWAGA:** Należy odłożyć słuchawkę dopiero po otrzymaniu potwierdzenia przyjęcia zgłoszenia.

1. Przeprowadzić ocenę stanu zdrowia osoby poszkodowanej, sprawdzenie procesów życiowych:
  - a. wyczuwalne tętno,
  - b. oddech,
  - c. drożne drogi oddechowe,
  - d. przytomność.
2. Ocena oddechu poszkodowanego „Widzę, słyszę, czuję”:
  - a. oceń prawidłowość oddechu przez 10 sekund,
  - b. pochyl się nad poszkodowanym przykładając policzek do ust poszkodowanego,
  - c. staraj się wyczuć ruch wydychanego powietrza z ust poszkodowanego,
  - d. staraj się usłyszeć szmer wydechowy poszkodowanego,
  - e. obserwuj czy klatka piersiowa się porusza.
3. Udrożnienie dróg oddechowych poszkodowanego:
  - a. połóż jedną rękę na czole poszkodowanego,
  - b. palce wskazujący i środkowy drugiej dłoni umieść na częściach kostnych brody poszkodowanego,
  - c. odchyl głowę poszkodowanego do tyłu,
  - d. sprawdź, czy w ustach poszkodowanego nie znajdują się żadne przedmioty, utrudniające oddychanie.

### RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA

Brak reakcji na polecenia słowne lub dotyk pozwala stwierdzić, że poszkodowany jest nieprzytomny.

1. Uciskanie klatki piersiowej
  - a. należy ułożyć poszkodowanego na twardym podłożu i upewnić się, że pod nim nie znajdują się żadne przedmioty,
  - b. należy pochylić się nad poszkodowanym,
  - c. należy ułożyć splecione palcami dłonie w dolnej części mostka,
  - d. ręce w łokciach powinny być wyprostowane i zablokowane,
  - e. należy uciskać w sposób, który zapewni ugięcie się klatki piersiowej na głębokość 4-5 cm,
  - f. nie odrywając dłoni należy wykonać 30 uciśnień klatki piersiowej (częstotliwość 100/120 uciśnień na minutę),

Po wykonaniu 30 uciśnień wykonaj oddechy ratownicze.

2. Oddechy ratownicze
  - a. odchyl głowę poszkodowanego ku tyłowi (jak w czasie sprawdzania oddechu).
  - b. dłonią położoną na czole zaciśnij nos poszkodowanego.
  - c. drugą dłonią przytrzymując brodę w górze, utrzymuj otwarte usta.
  - d. obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego.
  - e. wykonaj spokojny wydech do ust poszkodowanego (czas trwania – 1 sekunda).
  - f. pozwól, aby powietrze wydostało się z płuc poszkodowanego.
  - g. wykonaj kolejny wydech – łącznie wykonaj 2 oddechy ratownicze.

Natychmiast rozpocznij następną serię 30 ucisków klatki piersiowej.

Masaż serca wykonuje się do momentu przyjazdu służb ratowniczych lub przywrócenia czynności oddechowych i krążeniowych poszkodowanego.

### CZYNNOŚCI PO USTABILIZOWANIU SYTUACJI

1. Należy zadbać o komfort poszkodowanego do momentu przyjazdu służb ratowniczych.
2. Należy zabezpieczyć poszkodowanego przed utratą ciepła, szczelnie okrywając poszkodowanego.
3. Przez cały czas należy utrzymywać kontakt słowny z poszkodowanym.
4. Jeśli poszkodowany oddycha, lecz nadal jest nieprzytomny należy ułożyć go w pozycji bezpiecznej – bocznej ustalonej:
  - a. rękę bliższą należy ułożyć pod kątem 90 stopni,
  - b. nogę dalszą należy zgiąć w kolanie,
  - c. należy spleść dłoń znajdującą się bliżej poszkodowanego z jego dalszą dłonią,
  - d. za pomocą utworzonej dźwigni należy chwycić kolano poszkodowanego i jednocześnie pociągnąć splecioną dłoń,
  - e. splecioną wcześniej dłoń należy ułożyć pod głową poszkodowanego, nogę pozostawiając ugiętą,
  - f. należy sprawdzić, czy poszkodowany oddycha,
  - g. należy obserwować czynności życiowe poszkodowanego do momentu przyjazdu służb ratowniczych.

Zatwierdzam

.....  
(data i podpis)