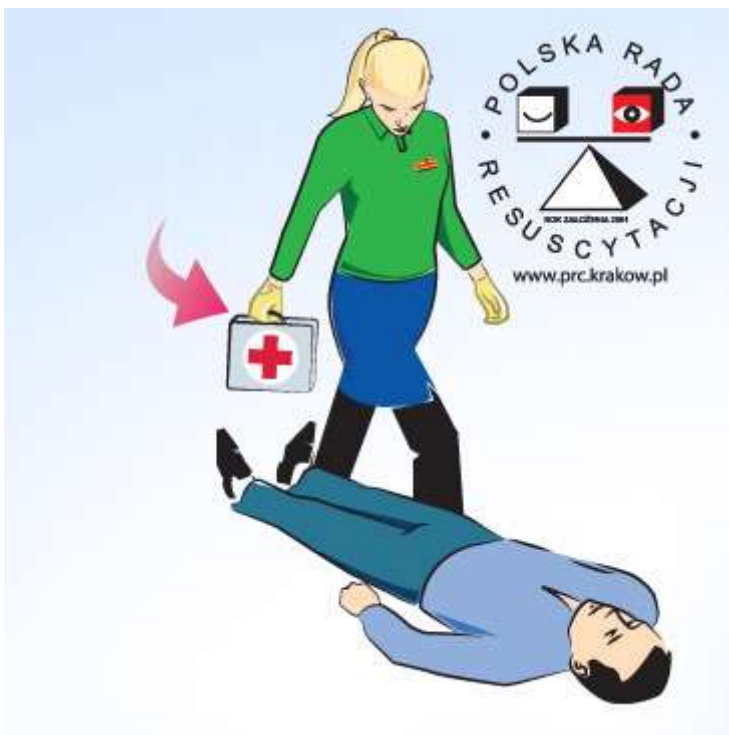


Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie

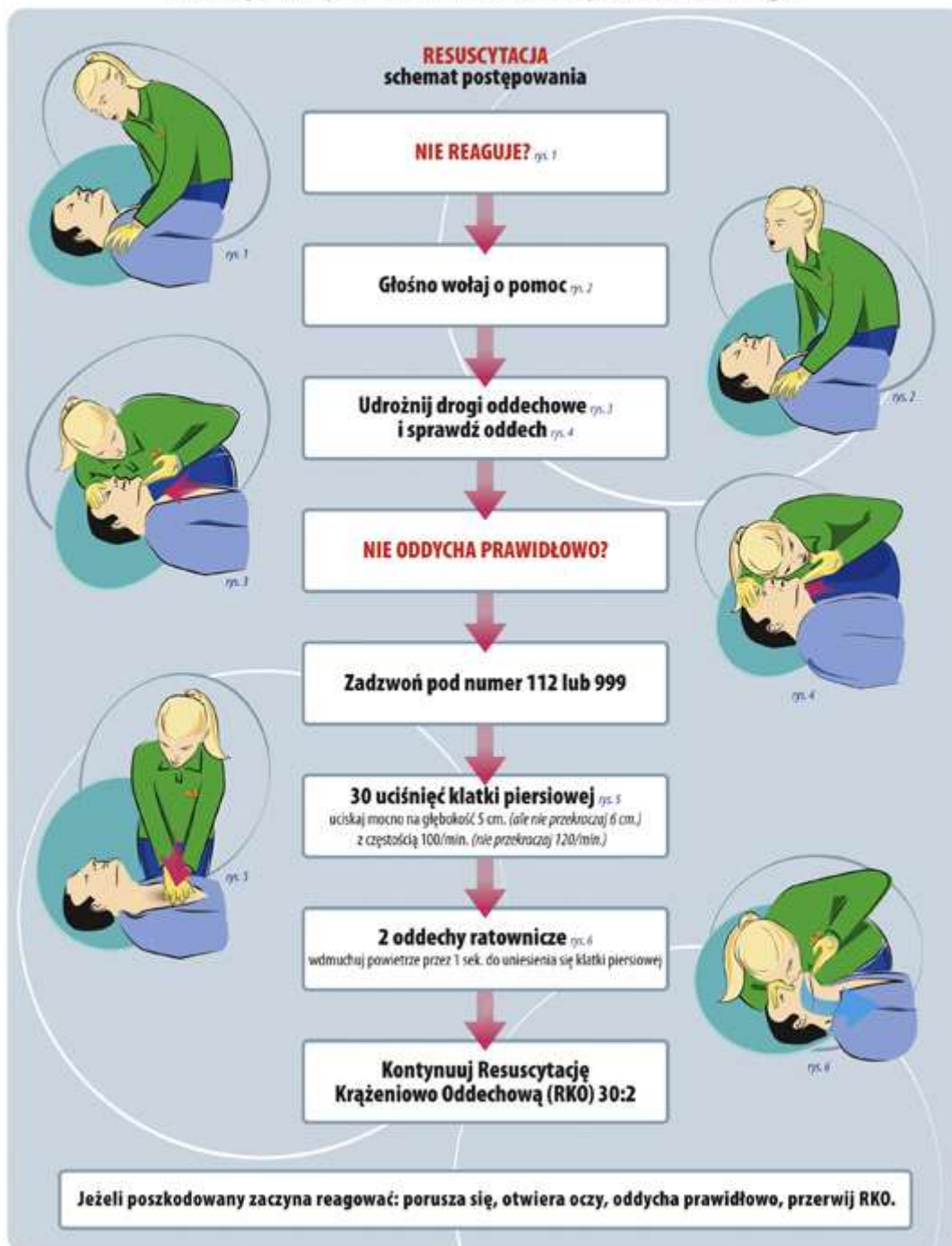


Instrukcja udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

Ogólne zasady:

- szybko i spokojnie oceń sytuację
- zadbaj o bezpieczeństwo własne i poszkodowanego m. in. załóż rękawiczki
- niezwłocznie udziel właściwej pomocy przedmedycznej
- podejmij działania i w razie potrzeby wezwij Pogotowie Ratunkowe
- pozostań z poszkodowanym do czasu przybycia służb medycznych

PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U OSÓB DOROSŁYCH Zadbaj o bezpieczeństwo własne i poszkodowanego





NUMERY ALARMOWE

112 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego

999 – Pogotowie Ratunkowe

998 – Straż Pożarna

997 – Policja



ZRANIENIE

- przemyj ranę wodą utlenioną
- zabezpiecz zranione miejsce plasterem z opatrunkiem lub gazą jałową
- nie usuwaj ciał obcych tkwiących w ranie - ustabilizuj je przed przemieszczaniem się



ZŁAMANIE / ZWICHIŃCIE

- w przypadku urazu kości - stabilizuj miejsce urazu łącznie ze stawem powyżej oraz poniżej złamanej kości
- przy złamaniu otwartym, ranę zabezpiecz jałowym opatrunkiem
- wezwij pomoc medyczną
- w przypadku urazu stawu - usztywnij staw i sąsiadujące z nim kości



KRWOTOK

- odsłoń miejsce zranienia
- przyłóż do rany jałową gazę
- załóż opatrunek uciskowy tamujący krwawienie
- przy obfitym krwawieniu ułóż poszkodowanego w pozycji leżącej
- wezwij pomoc medyczną



OMDLENIE

- sprawdź oznaki życia (oddech)
- zapewnij dostęp świeżego powietrza
- poluzuj kołnierzyk, krawat
- jeśli poszkodowany nie odzyskał świadomości, ułóż go w pozycji bezpiecznej i wezwij pomoc medyczną
- sprawdzaj oddech, co 1 min.



ATAK PADACZKI

- chronź głowę poszkodowanego przed urazami podkładając dłonie
- wezwij pomoc medyczną
- nie przytrzymuj ciała chorego w czasie drgawek
- nie podawaj leków i nie wkładaj żadnych przedmiotów do ust
- po ustąpieniu ataku nie pozostawiaj chorego bez opieki
- kontroluj oznaki życia (oddech)
- jeśli poszkodowany nie odzyskuje świadomości ułóż go w pozycji bezpiecznej



ZADŁAWIENIE / ZACHŁYŚNIĘCIE

- nakłaniaj poszkodowanego do kaszlu
- wykonaj 5 uderzeń w okolicę między łopatkową naprzemiennie z 5 uciskami nadbrzusza

(uciskania nadbrzusza nie stosuj u dzieci poniżej 1 roku życia)





OPARZENIA /

KONTAKT OKA ZE ŚRODKIEM CHEMICZNYM

- oparzoną powierzchnię schładzaj strumieniem chłodnej wody
- ze względu na szybko pojawiające się obrzęki zdejmij obrączkę, pierścionki z poparzonej dłoni
- zdejmij ubranie, a jeżeli jest wtopione w ciało nie zrywaj go
- pęcherze i rany zabezpiecz jałowym opatrunkiem
- po kontakcie oka ze środkiem chemicznym przemywaj je wodą przez przynajmniej 15 min; chroń niepodrażnione oko w trakcie przemywania
- w przypadku odczuwanych dalszych dolegliwości przez poszkodowanego, wezwij pomoc medyczną



PORAŻENIE PRĄDEM ELEKTRYCZNYM

- zabezpiecz miejsce przed dostępem innych osób
- nie dotykając poszkodowanego odetnij źródło prądu
- sprawdź oznaki życia (oddech)
- jeśli poszkodowany jest przytomny załóż opatrunek na oparzone miejsce
- w razie konieczności zastosuj resuscytację krążeniowo oddechową (RKO)
- wezwij pomoc medyczną

POZYCJA BEZPIECZNA (rys. 4)

Sprawdź oznaki życia (oddech), pozycję bezpieczną stosuj u osoby nieprzytomnej z zachowanym własnym oddechem



- rękę poszkodowanego ze swojej strony ulóż do góry (rys. 1)
- drugą rękę poszkodowanego przyłóż do jego policzka (rys. 2)
- chwyc dalszą nogę pod kolanem i pociągnij ją ku górze, aby stopa została na podłożu
- podtrzymując rękę pod policzkiem, pociągnij nogę trzymaną pod kolanem, aby poszkodowany odwrócił się na bok w twoją stronę (rys. 3)
- odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, i upewnij się, że oddycha
- wezwij Pogotowie Ratunkowe
- zabezpiecz poszkodowanego przed utratą ciepła
- oceniaj oddech, co 1 min.

