

## PIERWSZA POMOC

# PIERWSZA POMOC

- Pierwsza pomoc- zespół prostych czynności podejmowanych na miejscu zdarzenia przed przybyciem profesjonalnych ratowników w celu ratowania zdrowia i życia osób, które doznały obrażeń lub nagle zachorowały.

rozpoznanie sytuacji i określenie istniejących zagrożeń (ryzyka)

zabezpieczenie miejsca zdarzenia i samego siebie (bądź widoczny i bezpieczny!)

wezwanie profesjonalnej pomocy

zapewnienie ciągłości podstawowych funkcji życiowych u poszkodowanych (krążenia i oddychania)

wykonywanie pozostałych czynności ratowniczych (w tym opatrywanie ran, złamań, działania przeciwwstrząsowe i ochrona termiczna oraz wsparcie psychologiczne)

ułożenie poszkodowanych w pozycji bezpiecznej (jeśli nie ma podejrzania uszkodzenia kręgosłupa)

# GŁÓWNE STANY NAGŁEGO ZAGROŻENIA ZDROWOTNEGO

- Utrata przytomności
- Zatrzymanie oddychania
- Zaburzenie pracy serca
- Nasilające się duszności
- Drgawki
- Rozległe oparzenia
- zatrucia



# POSTĘPOWANIE NA MIEJSCU ZDARZENIA

○ Bezpieczeństwo osoby udzielającej pomoc jest najważniejsze, bo od jej działań zależy życie innych ludzi. Niezależnie od tego gdzie zdarzył się wypadek świadek powinien ocenić sytuację pod kątem własnego bezpieczeństwa.

Płonący dom, zniszczony samochód, głęboka woda	Nie wchodź!
Urządzenia mechaniczne	Wyłącz!
Zerwane przewody elektryczne	Nie podchodź!
Niebezpieczne gazy	Chroń drogi oddechowe!
Agresywne zwierzęta	Nie podchodź!
Wypadek drogowy	Nie wbiegaj na jezdnię!

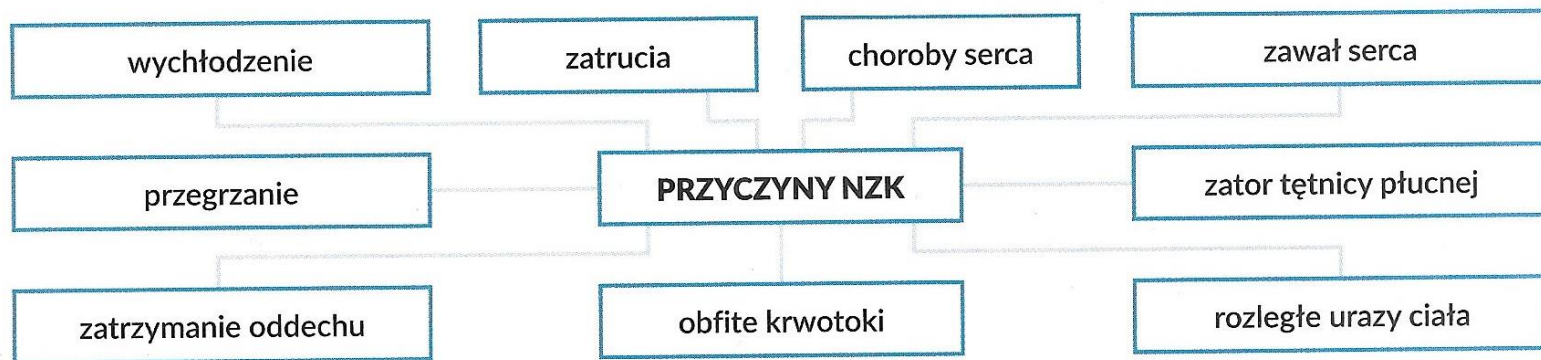
# ŚRODKI OCHRONY OSOBISTEJ DLA RATOWNIKA

- Jednorazowe rękawiczki
- Maski do sztucznego oddychania
- Okulary chroniące oczy



# NAGŁE ZATRZYMANIE KRAŻENIA

- Nagłe zatrzymanie krążenia- stan, w którym dochodzi do zatrzymania pracy serca, a w wyniku tego do ustania krążenia krwi i oddechu. Konsekwencją NZK są niedotlenienie mózgu, następnie nieodwracalne zmiany w jego funkcjonowaniu, a wreszcie śmierć.



# ZASADY UDZIELENIA POMOCY OSOBIE NIEPRZYTOMNEJ

- 1 Sprawdź, czy jest bezpiecznie
- 2 Sprawdź stan świadomości poszkodowanego:
  - Jeśli poszkodowany jest przytomny pozostaw go w pozycji zastanej
  - Jeśli poszkodowany nie reaguje, głośno wołaj o pomoc
- 3 Oceń stan poszkodowanego:
  - A Sprawdź drożność dróg oddechowych
  - B Sprawdź oddech
  - C Sprawdź czy nie ma krwotoku
- 4 Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny ułóż go w pozycji bezpiecznej



# RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA

- Podstawowe zabiegi resuscytacyjne- standard postępowania ratowniczego w przypadku nagłego zatrzymania krążenia stosowany przez świadków zdarzenia
- Resuscytacja krążeniowo oddechowa- stosowanie technik służących do przywracania krążenia krwi i oddech u poszkodowanego w stanie zatrzymania krążenia



# ALGORYTM PODSTAWOWYCH ZABIEGÓW RESUSCYTACYJNYCH

- 1 Sprawdź, czy jest bezpiecznie
- 2 Sprawdź stan świadomości poszkodowanego
- 3 Oceń stan poszkodowanego
- 4 Jeśli poszkodowany nie oddycha, wezwij pogotowie ratunkowe
- 5 Natychmiast przejdź do resuscytacji krążeniowo- oddechowej
  - 30 uciśnień klatki piersiowej
  - 2 wdechy





# GROŹNE PRZYPADKI

- Rana- przerwanie powłok i tkanek miękkich organizmu
- Krwotok- gwałtowna utrata krwi w wyniku choroby albo doznanych urazów
- Złamanie- całkowite przerwanie ciągłości kości
- Skręcenie- naruszenie tkanek miękkich otaczających staw, ale bez przemieszczenia kości
- Oparzenie- uszkodzenie tkanek na skutek m.in. działania ciepła czy prądu
- Zadławienie- częściowa lub całkowita niedrożność dróg oddechowych spowodowana obecnością ciała obcego w gardle, krtani lub tchawicy

