

# Bydgoska Szkoła Wyższa w Bydgoszczy



## Promocja zdrowia w zakresie udzielania pierwszej pomocy

Inż., Lic. Rat. Med.  
Krzysztof Maciejewski

## **MORALNY I PRAWNY OBOWIĄZEK UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY**

Udzielenie pomocy osobie, której życie lub zdrowie jest zagrożone, to nie tylko moralny obowiązek każdego człowieka.

Kwestie nieudzielenia pierwszej pomocy reguluje art.162 Kodeksu Karnego:

**."Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażania siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3."**

**Pierwsza pomoc** — zespół czynności wykonywanych w razie wypadku, urazu lub nagłego ataku choroby.

W celu ochrony życia lub zdrowia poszkodowanego oraz zminimalizowania niekorzystnych następstw, zanim możliwe będzie udzielenie specjalistycznej pomocy medycznej.

**Rozróżnia się:**

- pierwszą pomoc medyczną- definiowaną jako zespół czynności ratunkowych wykonywanych przez osoby znajdujące się na miejscu zdarzenia
- pierwszą pomoc lekarską – prowadzoną przez lekarza lub ratownika medycznego, najczęściej w wyniku interwencji pogotowia ratunkowego

# ZAKRES PIERWSZEJ POMOCY

**W zakres pierwszej pomocy przed medycznej wchodzi takie czynności jak:**

1. Zabezpieczenie miejsca wypadku

2. Sprawdzenie stanu poszkodowanego (podstawowych funkcji życiowych – krążenia, oddechu i świadomości, zlokalizowanie odniesionych urazów)

3. Zapewnienie sobie pomocy, wezwanie pogotowia ratunkowego lub innych specjalistycznych służb ratowniczych

4. Prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej, zatamowanie krwotoków i działanie przeciwwstrząsowe

5. Wykonanie pozostałych/innych czynności ratunkowych zależnych od stanu poszkodowanego

6. Ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (jedynie jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny i zaistniała potrzeba pozostawienia go bez opieki na dłuższy czas)

## **Zabezpieczenie miejsca wypadku**

Zabezpieczenie miejsca wypadku ma na celu ochronę zarówno poszkodowanego, ratownika, jak i osób trzecich (gapiów, innych uczestników ruchu drogowego, itp.).

Procedury zabezpieczania są zależne od sytuacji. Standardowo w wypadkach komunikacyjnych zatrzymuje się ruch na danym odcinku drogi. W tym celu na drodze, w odpowiednio oddalonym miejscu ustawia się trójkąt ostrzegawczy. Praktycznie odległość ustawienia trójkąta od miejsca zdarzenia zależy od rodzaju drogi (inna będzie na drodze gminnej, inna na autostradzie), warunków atmosferycznych, rzeźby terenu, itd.

## **Sprawdzenie stanu poszkodowanego**

U pacjenta nieprzytomnego należy określić, czy oddycha, przykładając policzek nad jego usta, obserwując zarazem czy unosi się klatka piersiowa (tzw. widzę, słyszę, czuję – jeśli ratownik na policzku nie wyczuł oddechu, nie usłyszał jego świstu ani nie zobaczył unoszącej się i opadającej klatki piersiowej powinien uznać, że poszkodowany nie oddycha). Przy określaniu innych nieprawidłowości kluczowe znaczenia ma obserwacja nieprzytomnego chorego.

## **Numery alarmowe w Polsce**

Policja 997

Straż pożarna 998

Pogotowie ratunkowe 999

Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe 985

Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe 601 100 100

**Przy zgłaszaniu wezwania należy podać (istotna kolejność):**

1. Miejsce zdarzenia
2. Rodzaj zdarzenia (wypadek drogowy, wypadek w pracy, etc.)
3. Liczbę poszkodowanych
4. Stan poszkodowanych
5. Imię i nazwisko wzywającego pomocy
6. Numer telefonu, z którego dzwoniemy

Po podaniu wszystkich informacji należy poczekać na dodatkowe pytania dyspozytora i potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia.

# CELE PIERWSZEJ POMOCY

- Ratowanie zdrowia i życia poszkodowanego
  - Jest to najważniejszy cel niesienia pomocy.

## Twoje działania:

- podtrzymanie czynności życiowych,
- ograniczenie skutków obrażeń,
- przygotowanie do dalszego postępowania lekarskiego.

**Ważne!** Masz obowiązek udzielenia pomocy, jeśli jesteś świadkiem wypadku i **możesz pomóc narażenia swojego życia i zdrowia.**

## WYPADEK: PO PIERWSZE - BEZPIECZEŃSTWO!

- Jeśli jesteś świadkiem wypadku, przed przystąpieniem do pomocy **powinieneś zadbać o swoje bezpieczeństwo.**
  - Zanim cokolwiek zrobisz, sprawdź, czy tobie bądź innym osobom nie grozi niebezpieczeństwo.
  - Jeśli istnieją jakieś niebezpieczeństwa, postaraj się usunąć (np. zatrzymaj jadące samochody, odłącz prąd). Jeśli to niemożliwe, wezwij pomoc i nie podchodź do poszkodowanych.



## ZESTAW DO UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

- Pamiętaj o chronieniu siebie - jeśli poszkodowany krwawi, załóż gumowe rękawiczki lub użyj np. foliowych torebek. Zminimalizuje to ryzyko infekcji chorobami przenoszonymi przez płyny ciała (HIV, WZW B, WZW C itp.).
- Warto mieć zawsze przy sobie mały zestaw pierwszej pomocy - do kupienia w aptece.
- Przydatne elementy:
  - rękawiczki, maseczka, bandaże, chusta do dezynfekcji, koc termiczny.



## **Resuscytacja krążeniowo-oddechowa**

Zespół czynności stosowanych u poszkodowanego, u którego wystąpiło podejrzenie nagłego zatrzymania krążenia, czyli ustanie czynności serca z utratą świadomości i bezdechem. Celem resuscytacji jest utrzymanie przepływu krwi przez mózg i mięsień sercowy oraz przywrócenie własnej czynności układu krążenia. Natychmiastowe rozpoczęcie resuscytacji przez świadków zdarzenia zwiększa przeżycie trzykrotnie.

### **Pozycja boczna ustalona**

pozycja będąca jedną z pozycji bezpiecznych, umożliwiającą bezpieczne odzyskanie przytomności osobie nieprzytomnej, posiadającej oddech i inne funkcje życiowe. Pozycja boczna ustalona uniemożliwia zapadanie się języka na tylną ścianę gardła, co u nieprzytomnego może spowodować niedrożność dróg oddechowych i w wyniku tego śmierć. Dzięki jej zastosowaniu zmniejsza się ryzyko zadławienia się osoby poszkodowanej treścią ewentualnych wymiocin, bądź płynów znajdujących się w jamie ustnej, które (jeśli zaistnieją) samoistnie z niej wypływają.

## **Bezpieczeństwo osoby udzielającej pierwszej pomocy**

**Aby uniknąć ryzyka nabycia choroby infekcyjnej podczas udzielania pierwszej pomocy, musimy stosować środki ochrony własnej oraz proste procedury:**

1. Należy zawsze używać rękawiczek medycznych. Jeżeli nie posiadamy rękawiczek medycznych, należy założyć na dłonie worki foliowe lub jakikolwiek wodoodporny materiał.
2. Wskazane jest dokonanie standardowej dezynfekcji miejsca zdarzenia, które zapobiega rozprzestrzenianiu się infekcji.
3. Należy zbierać wszelkie środki użyte w miejscu zdarzenia do jednej torby
4. Po udzieleniu pierwszej pomocy należy umyć ręce mydłem.
5. W razie podejrzenia, iż zostaliśmy narażeni na infekcję, należy poinformować o tym pomoc medyczną lub skontaktować się ze swoim lekarzem.

# Słowniczek pierwszej pomocy

## **Definicja: dyspozytor**

przeszkolona osoba mająca teoretyczne i praktyczne doświadczenie w ratownictwie, która odbiera zgłoszenia w centrum powiadamiania ratunkowego.

## **Definicja: kwalifikowana pierwsza pomoc**

czynności podejmowane przez ratownika wobec osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.

## **Definicja: pierwsza pomoc**

czynności podejmowane przez osoby znajdujące się w miejscu zdarzenia (świadków zdarzenia) w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego

## **Definicja: łańcuch przeżycia**

działania, na które składają się:

- szybkie rozpoznanie zagrożenia życia oraz wezwanie pogotowia ratunkowego;
- natychmiastowe rozpoczęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO) przez świadków zdarzenia;
- wczesna defibrylacja elektryczna (w razie konieczności);
- wczesne wdrożenie specjalistycznych zabiegów resuscytacyjnych, opieka i leczenie poresuscytacyjne.

**Definicja: medyczne czynności ratunkowe**

pomoc udzielana przez lekarzy, pielęgniarki i ratowników medycznych osobie w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.

**Definicja: platynowe minuty**

pierwsze kilka minut po nagłym zatrzymaniu krążenia, w ciągu których podjęcie działań ratowniczych znacznie podnosi szanse poszkodowanego na przeżycie.

**Definicja: resuscytacja**

przywrócenie funkcji układu krążenia i oddychania u osób z nagłym zatrzymaniem krążenia.

**Definicja: stan nagłego zagrożenia zdrowotnego**

stan polegający na nagłym lub przewidywanym w krótkim czasie pojawieniu się objawów pogarszania zdrowia, którego bezpośrednim następstwem może być poważne uszkodzenie funkcji organizmu lub uszkodzenie ciała albo utrata życia, wymagający podjęcia natychmiastowych medycznych czynności ratunkowych i leczenia.

**Definicja: złota godzina**

czas od wystąpienia zdarzenia do przetransportowania poszkodowanego do szpitala i udzielenia mu specjalistycznej pomocy.

# Podsumowanie

## ☐ Art. 162. Kodeksu Karnego

- ❖ § 1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu **nie udziela pomocy**, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, **podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.**



- ❖ § 2. Nie popełnia przestępstwa, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu albo w warunkach, w których możliwa jest niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej.

# PODSUMOWANIE



## Test z pierwszej pomocy

<https://wordwall.net/pl-pl/community/prezentacja-pierwszej-pomocy>

Filmy edukacyjne –  
pierwsza pomoc

<https://www.szkolenia-bhp24.pl/pierwsza-pomoc-online>

# Przepisy prawne

W Polsce jest wiele aktów prawnych, które mówią o obowiązku udzielania pierwszej pomocy:

- Kodeks karny,
- Kodeks wykroczeń,
- Kodeks pracy,
- Prawo o ruchu drogowym,
- Ustawa o państwowym ratownictwie medycznym

## **Art.162 § 1 i 2**






**§1.** Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu – podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

**§ 2.** Nie popełnia przestępstwa ten, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu albo w warunkach, w których możliwa jest niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej.



## Zasady wzywania pierwszej pomocy

### TELEFON ALARMOWY **112**

	STRAŻ	<b>998</b>
	POLICJA	<b>997</b>
		<b>999</b>
	STRAŻ MIEJSKA	<b>986</b>
<b>POGOTOWIE</b>		
	GAZOWE	<b>992</b>
	WODOCIĄGOWE	<b>994</b>
	CIEPŁOWNICZE	<b>993</b>
	ENERGETYCZNE	<b>991</b>
	DŹWIGOWE	_____
	DROGOWE	_____

### CO POWINNO ZAWIERAĆ ZGŁOSZENIE GDY WZYWAMY POGOTOWIE RATUNKOWE

- dokładny adres z nazwą miejscowości
- co się stało
- ilość osób poszkodowanych
- stan poszkodowanego
- nazwisko i telefon zgłaszającego

Zadaniem osoby udzielającej pierwszej pomocy jest utrzymanie przy życiu poszkodowanego i nie dopuszczenie do powstania dalszych powikłań do chwili przybycia lekarza bądź karetki pogotowia ratunkowego.



W nieszczęśliwych wypadkach oraz w schorzeniach przebiegających ostro często pierwsze minuty decydują o dalszych losach poszkodowanego! Szybka i właściwa pomoc może uratować czyjeś życie!

- \* szybko ustalić, co się stało i kiedy,
- \* zlokalizować zagrożenia dla siebie i dla poszkodowanego np. w wypadku drogowym – rozstawić trójkąt ostrzegawczy, włączyć światła awaryjne,
- \* przy porażeniu prądem elektrycznym – poprosić o odłączenie napięcia głównym wyłącznikiem, nie podchodzić do porażonego prądem elektrycznym bez upewnienia się, że zasilanie główne zostało wyłączone
- \* zabezpieczyć miejsce wypadku, rozpoznać liczbę poszkodowanych i ich stan
- \* nie narażać się samemu na niebezpieczeństwo – np. założyć rękawiczki ochronne, nie wchodzić do pomieszczeń, gdy istnieje podejrzenie ulatniania się gazu lub braku tlenu

**Pamiętaj!**  
**Dobry ratownik to żywy ratownik**

# Schemat udzielania pierwszej pomocy



W sytuacji nagłego zagrożenia zdrowia i życia należy zadzwonić pod numer centralnego powiadamiania ratunkowego



WCZESNE ROZPOZNIANIE I WEZWANIE POMOCY



RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA



WCZESNA DEFIBRYLACJA

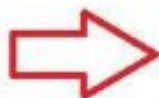


SPECJALISTYCZNA OPIEKA MEDYCZNA

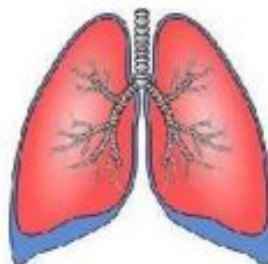
# Pierwsza pomoc w nagłym zatrzymaniu krążenia (NZK)



**USTANIE  
PRACY SERCA**



**ZATRZYMANIE  
KRĄŻENIA KRWI**



**ZATRZYMANIE  
ODDECHU**



**ZMIANY W MÓZGU  
(nieodwracalne)**



## UDROŹNIJ DROGI ODDECHOWE



- Umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu.
- Opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego, a następnie unieś ją w celu udrożnienia dróg oddechowych.

# Udroźnij drogi oddechowe



## OCENĆ ODDECH



- Oceń **wzrokiem** ruchy klatki piersiowej.
- **Nastłuchuj** przy ustach poszkodowanego szmeru wydychanego powietrza.
- Staraj się **wyczuć** ruch powietrza na swoim policzku.

Na ocenę oddechu przeznacz nie więcej niż 10 sekund!!!

# Oceń oddech

**A)** Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha ułóż go w pozycji bezpiecznej i zadzwoń po karetkę pogotowia

**B)** Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny i nie oddycha, zadzwoń po karetkę pogotowia, po czym rozpocznij resuscytację krążeniową



jeśli A

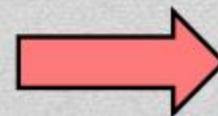
# Pozycja bezpieczna

---



jeśli B

**Rozpocznij resuscytację**





# Resuscytacja

- ✓ uklęknij obok poszkodowanego,
- ✓ ułóż nadgarstek jednej ręki na środku jego klatki piersiowej, ułóż nadgarstek drugiej dłoni na grzbiecie dłoni leżącej na klatce piersiowej poszkodowanego, spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nacisk nie będzie kierowany na żebra poszkodowanego.
- ✓ utrzymuj ramiona wyprostowane.
- ✓ nie uciskaj górnej części brzucha ani dolnego końca mostka,
- ✓ ustaw ramiona prostopadle do klatki piersiowej poszkodowanego i uciskaj mostek na głębokość nie mniejszą niż 5-6 cm u osoby dorosłej, 3-4 cm u dziecka (jedną ręką)
- ✓ po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając rąk od mostka. Powtarzaj uciśnięć z częstotliwością 100/min
- ✓ W przypadku dzieci oraz dorosłych po utonięciu i zadziężgnięciu przed rozpoczęciem uciskania musisz wykonać 5 oddechów ratunkowych

Barki ustawione poziomo  
nad mostkiem ratowanego

Ręce  
wyprostowane  
w łokciach

Palce obu rąk  
wyprostowane i  
uniesione ku górze

Nadgarstki ułożone  
w punkcie nacisku  
- jeden nad drugim

Uciskać środek klatki  
Piersiowej na ok.3 palce  
nad linią żebrową ....

**Nie uciskać żołądka!!!**

















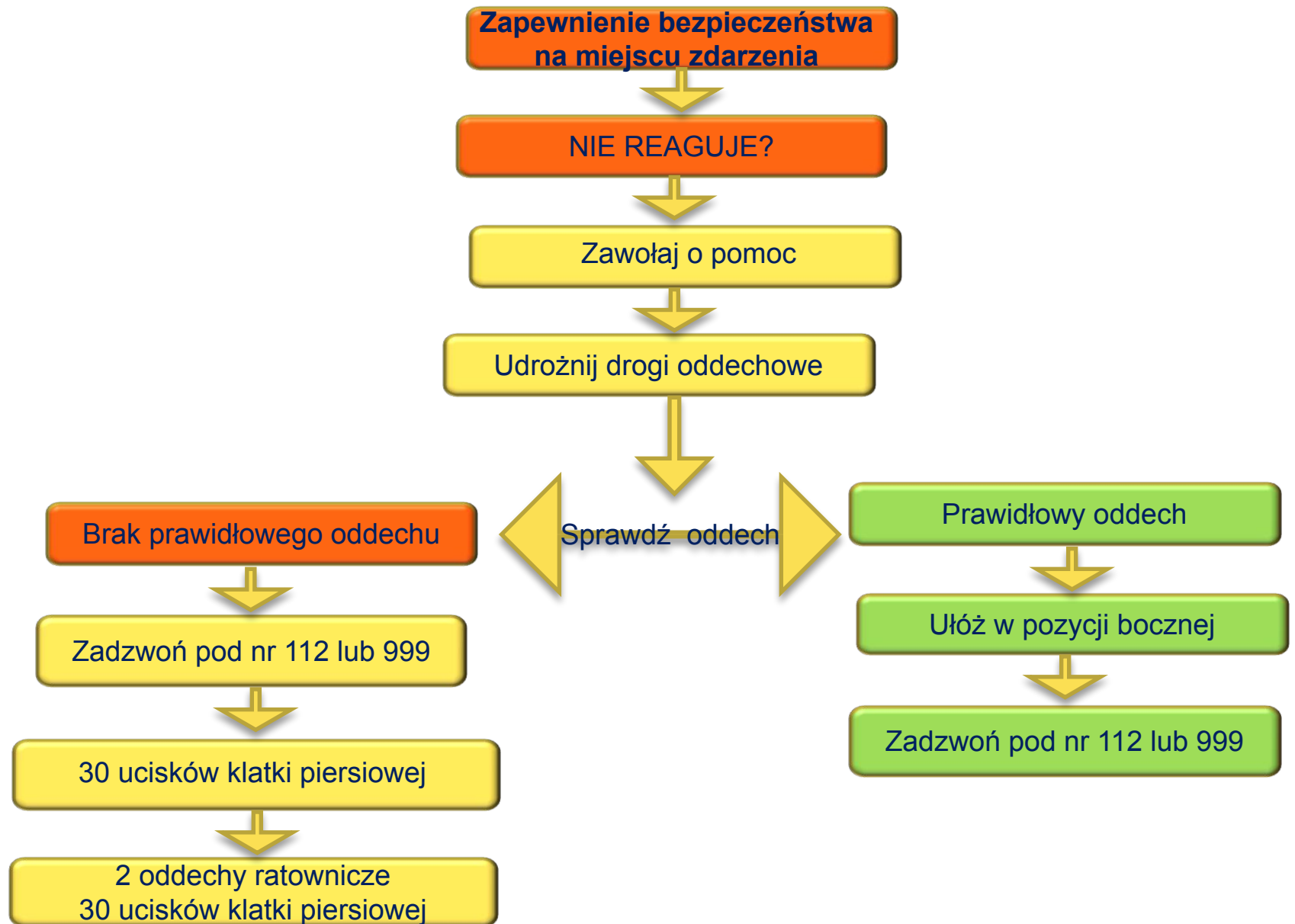
***Uciskaj klatkę piersiową  
poszkodowanego do momentu:***

- \*Przyjazdu karetki pogotowia ratunkowego
- \*Powrotu oddechu u poszkodowanego
- \*W którym opadniesz z sił

# Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u niemowląt, dzieci i osób dorosłych

	<b>NIEMOWLE</b> do 12 miesięcy	<b>DZIECI</b>	<b>DOROŚLI</b>
<b>JAK?</b>	 <p>uciskaj klatkę piersiową <b>2 palcami</b></p>	 <p>uciskaj klatkę piersiową <b>1 ręką</b></p>	 <p>uciskaj klatkę piersiową <b>2 rękoma</b></p>
<b>GDZIE?</b>	 <p><b>1 cm</b> pod linią sutków</p>	 <p><b>1 cm</b> pod linią sutków</p>	 <p><b>na środku</b> klatki piersiowej</p>
<b>ILE RAZY?</b>	 <p><b>5:30:2</b> 5 wdechów 30 ucisków 2 wdechy</p>	 <p><b>5:30:2</b> 5 wdechów 30 ucisków 2 wdechy</p>	 <p><b>30:2</b> 30 ucisków 2 wdechy</p>
<b>AED</b>	 <p><b>nie zalecane</b></p>	 <p><b>użyj elektrod pediatricznych</b></p> <p>(jeżeli nie ma użyj elektrod dla dorosłych) postępuj zgodnie z poleceniami AED</p>	 <p><b>użyj elektrod dla dorosłych</b></p> <p>postępuj zgodnie z poleceniami AED</p>

# Schemat udzielania pierwszej pomocy bez dostępu do AED



# Schemat udzielania pierwszej pomocy z dostępem do AED

**NIEPRZYTOMNY?  
NIE ODDYCHA?**

**UŻYJ AED**



**POSTĘPOWANIE U NIEMOWLĄT I DZIECI poniżej 8 roku życia**



Po oceniu czy jest bezpiecznie należy podejść ostrożnie do poszkodowanego od strony nóg. Delikatnie potrząsnąć ramię i głośno zapytać: „czy Pan/Pani mnie słyszy”.

1. Jeśli poszkodowany reaguje, jest przytomny, zostawiamy poszkodowanego w pozycji zastanej – rozpoznajemy stan poszkodowanego (przeprowadzamy wywiad poszkodowanym) zabezpieczamy krwotoki, złamania (jeśli występują), zapewniamy komfort cieplny),
2. Jeśli poszkodowany nie reaguje wzywamy pomoc i podejmujemy dalsze kroki.



Resuscytacje przeprowadza się aż do:



**UWAGA !!!**

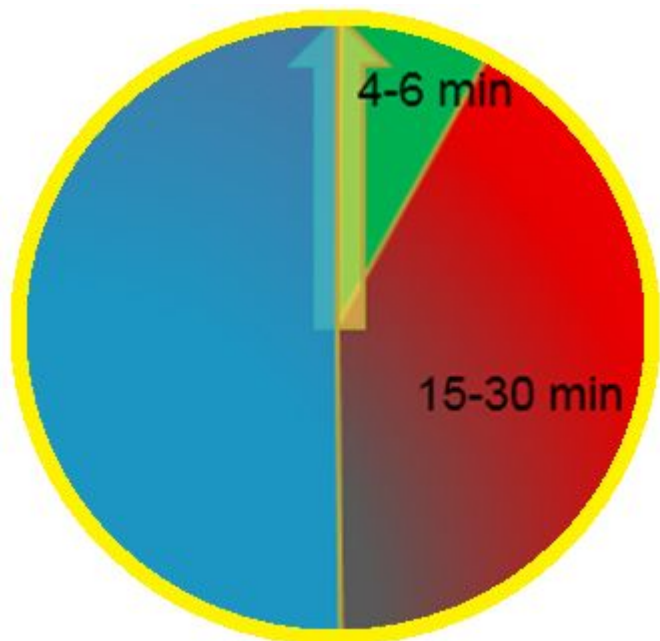
Unikamy podchodzenia do poszkodowanego od strony głowy (odruch bezwarunkowy poszkodowanego przy urazie kręgosłupa na odcinku szyjnym może zagrażać życiu poszkodowanego).

Nigdy nie poklepujemy poszkodowanego po twarzy – u osoby nieprzytomnej przy braku napięcia mięśniowego łatwo jest uszkodzić nerwy twarzowe.

# Resuscytacja krążeniowo-oddechowa

Celem podstawowych czynności resuscytacyjnych (BLS - Basic Life Support) jest zapewnienie krążenia i oddechu do czasu przybycia ekipy wykwalifikowanych ratowników, które rozpoczną zaawansowanymi zabiegami reanimacyjnymi (ALS - Advanced Life Support).

Nieodwracalne zmiany w mózgu u poszkodowanego przebywającego w normalnych warunkach termicznych zaczynają się już po **4-6 min.** niedotlenienia, a zmiany w sercu po **15-30 min.**



- A** - airways - **drogi oddechowe** - zapewnij poszkodowanemu drożność dróg oddechowych i dostęp do powietrza
- B** - breathing - **oddech** - zapewnij poszkodowanemu "oddech" - jeśli poszkodowany nie oddycha przystąp do sztucznego oddychania
- C** - circulation - **krążenie** - zapewnij poszkodowanemu "krążenie" - jeśli nie wyczuwasz pulsu przystąp do masażu serca



## Udrażnianie górnych dróg oddechowych

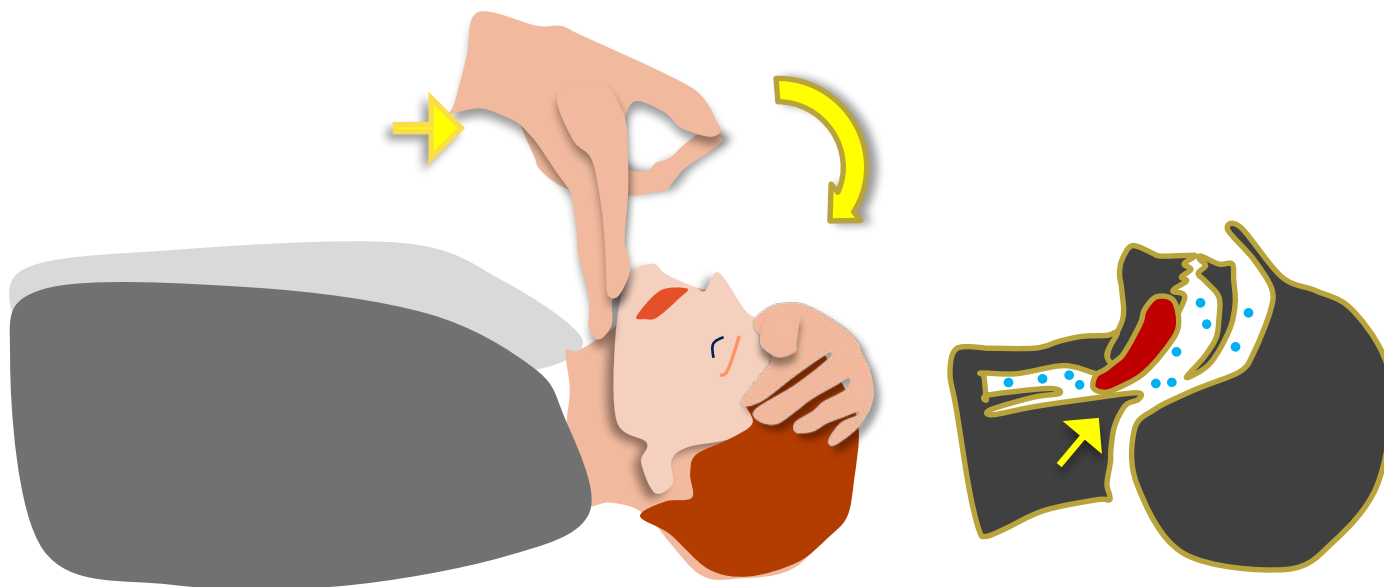
Nim rozpocznie się udrażnianie górnych dróg oddechowych należy sprawdzić:

1. Czy w jamie ustnej nie ma ciał obcych, płynów – gdy się tam znajdują usuwamy je (kolczyka w języku i sztucznej szczęki nie usuwamy),
2. Krwawe wycieki z nosa i z uszu ( krwawa galaretka wskazuje na pęknięcie podstawy czaszki i wypływanie płynu około mózgowego – nie wolno tamować wypływu tego płynu, tamowanie może spowodować ucisk płynów na korę mózgową)
3. Czy tchawica jest na swoim miejscu,
4. Czy kręgi szyjne nie są pęknięte i znajdują się na swoim miejscu,
5. Czy czaszka nie jest pęknięta.

### **UWAGA !!!**

W przypadku zaistnienia w/w okoliczności nie wolno udrażniać górnych dróg oddechowych przez odchylenie głowy do tyłu.

W przypadku, gdy poszkodowany nie doznał urazu kręgosłupa odcinka szyjnego, ani urazu czaszki, udrażnianie górnych dróg oddechowych wykonujemy poprzez odchylenie głowy do tyłu, kładąc dłoń na czole, a palcami drugiej dłoni popychamy podbródek. Ruch odginający głowę musi być delikatny, do oporu, jednak nie gwałtowny. W tym bowiem przypadku u osób starszych z kruchymi kośćmi może dojść do złamania zęba kręgu obrotowego. Siła prawej ręki wywierana na czaszkę musi podczas dalszych zabiegów działać nieprzerwanie, ponieważ głowa ma zawsze tendencję do powrotu do pozycji wyjściowej. To położenie głowy przez napięcie mięśni szyi powoduje przesunięcie ku górze nasady języka, zapobiegając jego zapadaniu i zamykaniu wejścia do krtani.



# Udrażnianie górnych dróg oddechowych w przypadku podejrzenia urazu kręgosłupa i czaszki

Rękoczyn Esmarcha stosuje się w przypadku uszkodzenia kręgosłupa i czaszki. Polega on na oburęcznym uchwyceniu żuchwy w okolicy jej kątów, tak aby małe palce IV i V opierały się na jej ramionach, kciuki uciskały okolice bródkową, a pozostałe palce II i III obejmowały trzon. Następnie przesuwa się żuchwę do przodu i ku górze w ten sposób, żeby zęby dolne znalazły się przed przednimi. Później wystarcza już zwykłe przetrzymywanie żuchwy w okolicy bródkowej. Najlepiej wykonać rękoczyn Esmarcha od tyłu głowy.

**UWAGA !!!** Jeszcze raz należy sprawdzić czy poszkodowany oddycha

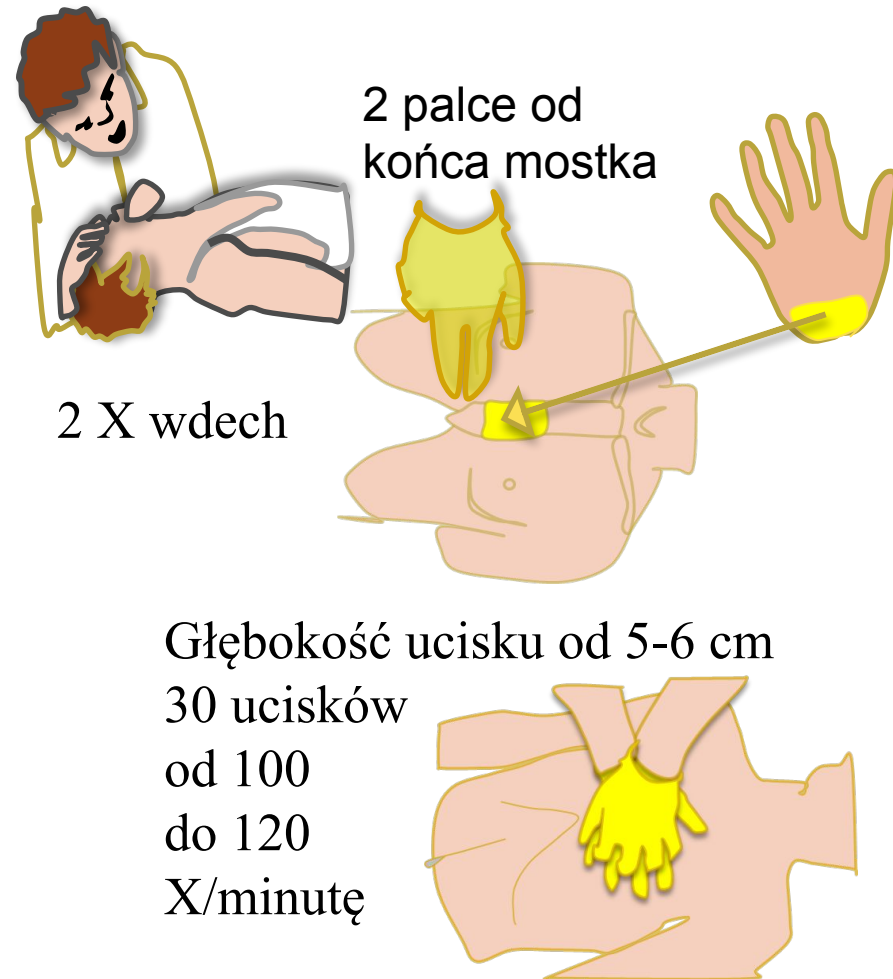


# Resuscytacja krążeniowo -oddechowa

**Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (w skrócie RK-O lub CPR)** (ang. *Cardio-Pulmonary Resuscitation*) jest to zespół zabiegów, których zadaniem lub skutkiem jest przywrócenie podstawowych funkcji życiowych, tj. co najmniej krążenia krwi i oddychania. Nazywana jest także podstawowym podtrzymaniem życia

Nasadę dłoni układa się na mostku powyżej dwóch palców od końca mostka (środek mostka). Drugą dłoń splata się palcami unosząc je do góry (palce nie powinny opierać się o żebra)

Wyprostowanymi rękami w łokciach i masą własnego ciała uciska się mostek na głębokość od 5 do 6 cm, w tempie od 100 do 120 razy na minutę, 30 razy. Prawidłowy ucisk powinien ucisnąć serce i zwolnić ucisk serca. W celu uzyskania właściwego tempa ucisku liczymy mówiąc: i raz, i dwa, i trzy, ....., i trzydzieści.



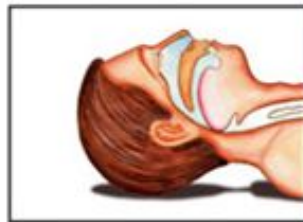
# Zasady przeprowadzania sztucznego oddychania

Przybliżamy swój policzek oraz ucho do nosa i ust poszkodowanego, a także przykładamy swoją dłoń na przeponie poszkodowanego.

Oceniamy prawidłowość oddechu wzrokiem, słuchem i czuciem. **Oceny dokonujemy przez 10 sekund** (prawidłowy oddech to minimum 2 oddechy).

1. Jeśli poszkodowany nie oddycha, albo ma się wątpliwości, czy oddech jest prawidłowy (np. charczenie – oddech agonalny) podejmujemy dalsze kroki.
2. Gdy poszkodowany oddycha, zabezpieczamy drożność dróg oddechowych m.in. Przez obrócenie poszkodowanego na bok oraz zapewnij komfort cieplny.

## **A** UDROŹNIENIE DRÓG ODDECHOWYCH



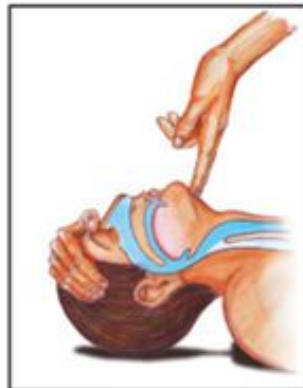
### Przyczyna niedrożności dróg oddechowych:

- u osób nieprzytomnych opadanie języka na tylną stronę gardła



### Przyczyna niedrożności dróg oddechowych:

- załeganie ciał obcych w jamie ustnej lub gardle (krew, wyłamane uzębienie, wymioty)



### Postępowanie:

- odgięcie głowy do tyłu poprzez uniesienie palcami brody i lekki ucisk dłonią na czoło.



### Postępowanie:

- usunięcie ciała obcego

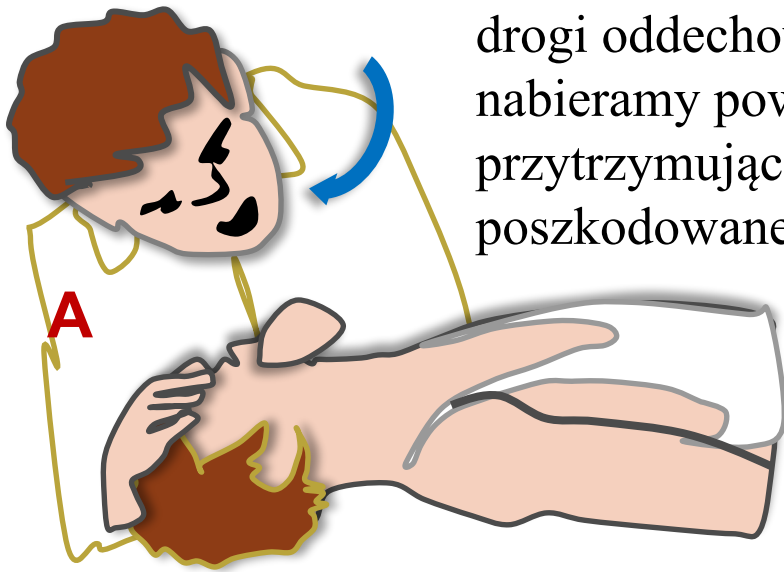


### Rękoczyn potrójny:

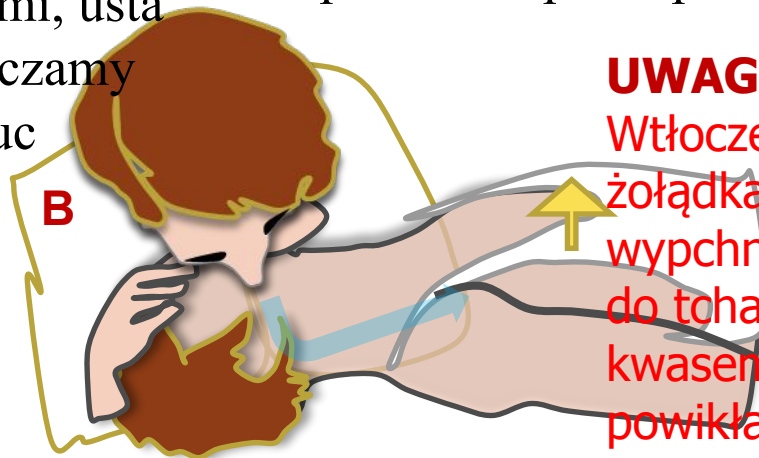
- odgięcie głowy ku tyłowi
- wysunięcie żuchwy do przodu
- otwarcie ust poszkodowanego

# Sztuczne oddychanie

Udrożniamy górne drogi oddechowe nabieramy powietrza. przytrzymując głowę poszkodowanemu



Palcami dłoni zaciskamy płatki nosa. Obejmujemy ustami, usta poszkodowanego i wtlączamy powoli powietrze do płuc poszkodowanego.



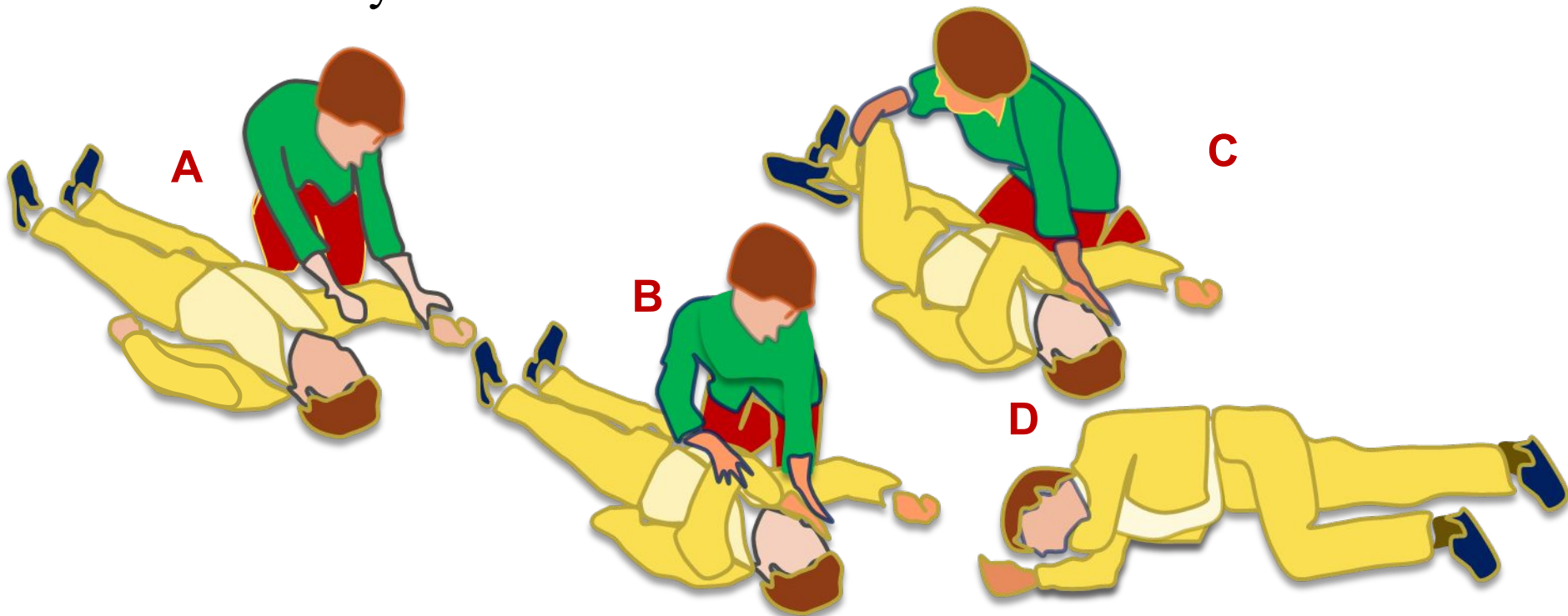
Odchylamy głowę na bok. spoglądamy, czy klatka piersiowa podniosła się i opadła. Nasłuchujemy i wyczuwamy wydychiwane powietrze przez poszkodowanego.

## **UWAGA !!!**

Wtlóczenie powietrza do żołądka może spowodować wypchnięcie treści żołądkowych do tchawicy i jej poparzenie kwasem żołądkowym (grozi to powikłaniami i śmiercią, nie tylko poszkodowanego, lecz i ratującego)

# Zasady postępowania z nieprzytomnym przy zachowanym oddechu

Jeżeli oddech jest prawidłowy to należy ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej. Pozycja bezpieczna – zabezpiecza przed zapadaniem się języka, zmniejsza ryzyko zachłyśnięcia się treścią żołądka podczas wymiotów, czy zakrztuszenia się śliną. Obniża ona ryzyko dalszych uszkodzeń, zapewniając utrzymanie drożności dróg oddechowych oraz brak ucisku na klatkę piersiową, co pozwala swobodnie oddychać.

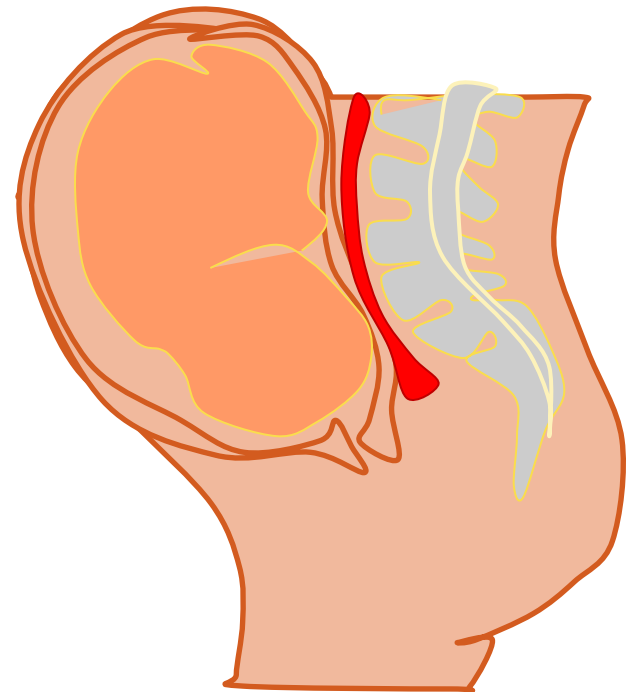


# Pozycja bezpieczna dla kobiety w widocznej ciąży

Kobietę w widocznej ciąży układa się na lewym boku !!!!!

Takie postępowanie jest związane z anatomicznym położeniem dużych naczyń krwionośnych (żyła główna dolna).

U nieprzytomnej ciężarnej leżącej na plecach lub na prawym boku, płód oraz macica mogą wywierać ucisk na duże naczynia krwionośne, takie jak żyła główna dolna. Co może skutkować dodatkowymi powikłaniami z zatrzymaniem krążenia włącznie. Ułożenie kobiety na **lewym** boku pozwala zminimalizować to zagrożenie.





# Rozpoznawanie oznak wstrząsu u poszkodowanego

Jeśli poszkodowany miał lub ma: krwotok, rozległe oparzenie, zawał serca, zakażenie jest na coś uczulony i ma następujące objawy:

- bladą skórę,
- przyspieszony, płytki oddech,
- zaburzenia świadomości,
- zimny perlisty pot,

Jeśli widać u poszkodowanego w/w objawy należy:

- zlikwidować przyczynę wstrząsu: tamując krwotoki, zabezpieczając złamania, itp.,
- należy ułożyć poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej (poszkodowany leży płasko na plecach i ma uniesione nogi 30-40 cm nad ziemią),
- szczelnie okryć poszkodowanego – zabezpiecza to przed utratą ciepła,
- cały czas utrzymywać kontakt słowny z poszkodowanym.

- krwotoki,
- rany
- złamania,
- oparzenia,
- zadławienia
- napady drgawek,
- omdlenia,
- zawał serca,
- zatrucia



# UŁOŻENIA



**Na plecach** – układamy przytomnych, u których nie ma wskazania do ułożenia specjalnego



**Z uniesionymi nogami** – ułożenie przeciwwstrząsowe



**Z uniesionym tułowiem** - przy urazach czaszkowo-mózgowych



**Z wysoko uniesionym tułowiem** – przy zawale serca



**W pozycji bezpiecznej** – nieprzytomnych z prawidłowym oddechem



**Na plecach ze zgiętymi nogami** – przy ranach brzucha

**W pozycji zastanej** - poszkodowanych, u których podejrzewamy złamanie kręgosłupa, miednicy unieruchamiamy ich w zastanej pozycji bez poruszania.

# Pierwsza pomoc w przypadku zadławień

Ciało obce może być przyczyną częściowej lub całkowitej niedrożności dróg oddechowych.

Objawy pozwalające na różnicowanie częściowej i całkowitej niedrożności zostały omówione w poniżej tabeli.

Objaw	Łagodna niedrożność	Ciężka niedrożność
„Czy się zadławiłeś?”	„tak”	nie może mówić może kiwać głową
Inne objawy	może mówić, kaszleć, oddychać	nie może oddychać świsty oddechowe nieskuteczne próby kaszlu/nieprzytomny

Jeżeli poszkodowany ma objawy częściowej niedrożności dróg oddechowych- to zachęca się go do kaszlu i nie robi się nic więcej. Natomiast gdy nie jest możliwe usunięcie z dróg oddechowych substancji, którą się dusi, a przestaje oddychać to się przeprowadza resuscytację krążeniowo-oddechową.

# Pierwsza pomoc przy ZADŁAWIENIU



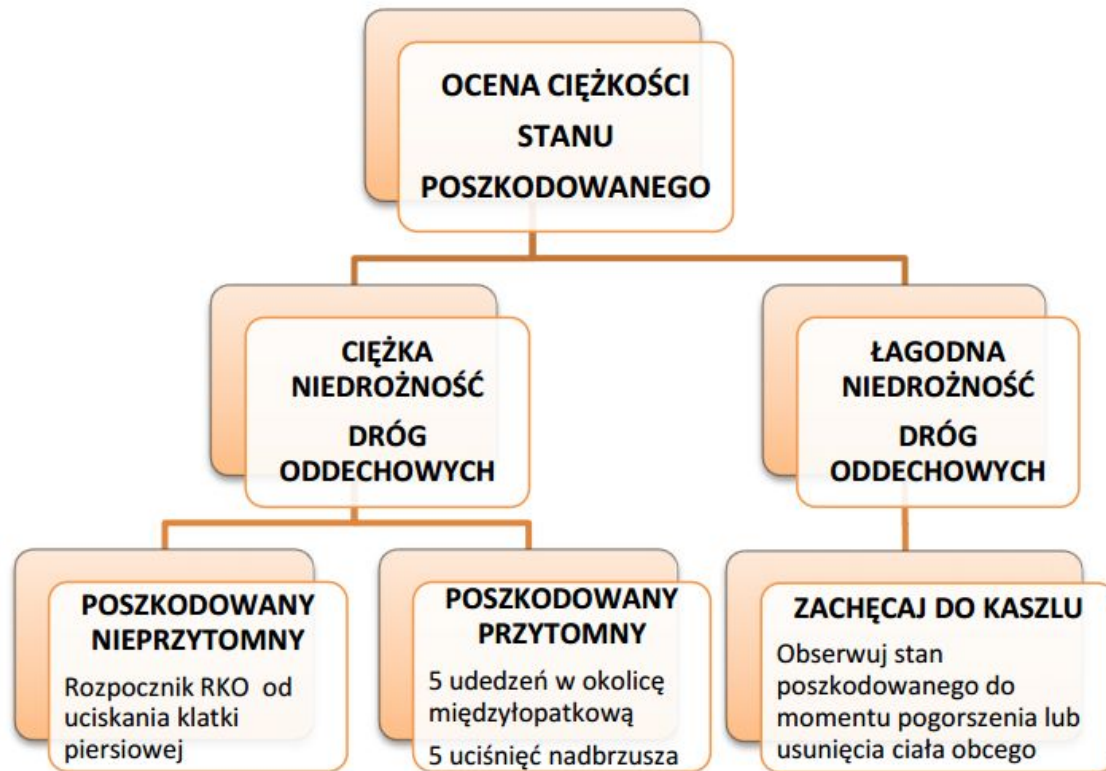
Jeśli poszkodowany przestał kaszleć, ale jest przytomny należy:  
**pochylić poszkodowanego do przodu i 5 razy energicznie uderzyć w okolicę międzyopatkową**



Gdy uderzenie nie pomoże należy:  
**pochylić poszkodowanego i objąć rękoma kładąc jedną pięść na nadbrzuszu (pod mostkiem), drugą ręką objąć zaciśniętą pięść i energicznie pociągnąć do wewnątrz i ku górze**

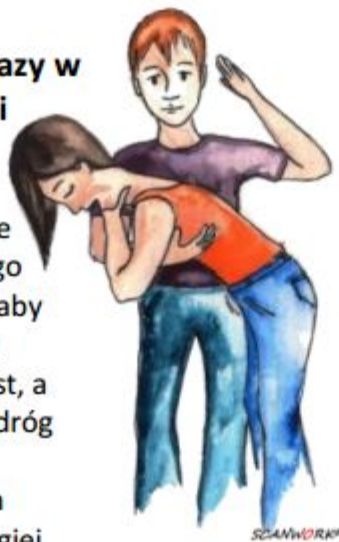


# Zadławienie



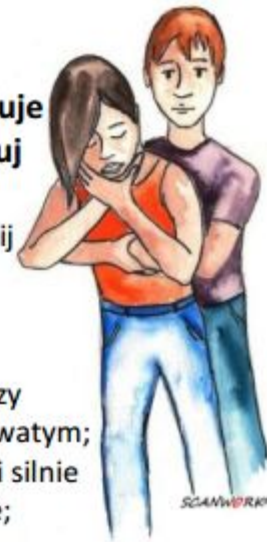
### 1. Uderz nasadą dłoni 5 razy w okolice między łopatkami

- stań z boku i nieco za poszkodowanym;
- podłóż jedną dłoń na klatce piersiowej poszkodowanego i pochyl go do przodu, tak aby przemieszczane ciało obce mogło przedostać się do ust, a nie przesunąć się w głąb dróg oddechowych;
- wykonaj do 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem drugiej ręki w okolice międzyłopatkową.



### 2. Jeżeli 5 uderzeń w okolice międzyłopatkową nie spowoduje usunięcia ciała obcego, zastosuj 5 uciśnień nadbrzusza

- stań za poszkodowanym i obejmij go ramionami na wysokości nadbrzusza;
- pochyl go do przodu;
- zaciśnij pięść i umieść ją pomiędzy pępkiem i wyrostkiem mieczykowatym;
- wolną ręką złap zaciśniętą pięść i silnie pociągnij do wewnątrz i ku górze;
- powtórz tę czynność do 5 razy.



# Pierwsza pomoc przy **ZADŁAWIENIU** (niemowlęta do 1. roku życia)



Jeśli dziecko jest przytomne, ale nie kaszle lub kaszel nie przynosi rezultatu należy: **wykonać 5 uderzeń w okolice międzyłopatkową, układając niemowlę głową w dół na przedramieniu, chwycić kciukiem i palcem za żuchwę (nie za szyję).**



Gdy uderzenie jest nieskuteczne należy: **odwrócić dziecko na plecy, głową skierowaną w dół na wolnym przedramieniu, obejmując dłońią jego potylicę. Następnie wykonać 5 uciśnień w dolnej połowie mostka, 1 cm poniżej linii międzysutkowej.**

**Do czasu usunięcia ciała obcego wykonywać 5 uderzeń w okolice międzyłopatkową na przemian z 5 uciśnięciami klatki piersiowej.**

# Pierwsza pomoc w przypadku drgawek

## **Pierwsza pomoc zasady postępowania podczas epilepsji:**

- nie powstrzymujemy drgawek na siłę
- staramy się ochronić głowę chorego przed urazami (np. uklęknąć za głową chorego i przytrzymać ją mocno między kolanami)
- jeśli chory wymiotuje, układamy go na boku (pamiętajmy o ochronie głowy)
- rozluźniamy pasek i kołnierzyk, aby ułatwić oddychanie
- nie wkładamy niczego między zęby (wielu ratowników utraciło w ten sposób palce: chorzy zaciskają szczęki z ogromną siłą)
- zachowujemy spokój, pogotowie wzywamy tylko wtedy, kiedy napad nie mija po 2–3 minutach

Napad padaczkowy jest dla organizmu ogromnym wysiłkiem. Osoba po napadzie może mieć problem z mówieniem, kojarzeniem, wstaniem z pozycji leżącej i samodzielnym chodzeniem, dlatego zawsze trzeba delikatnie i taktownie zaoferować pomoc.

# Pierwsza pomoc w przypadku omdleń

## Postępowanie:

1. Należy ułożyć poszkodowanego na plecach.
2. Zastosować pozycji czterokończynowej, tj. jednoczesne uniesienie kończyn górnych i dolnych. U kobiety w zaawansowanej ciąży, zamiast w/w pozycji należy zastosować ułożenie na lewym boku (bądź podłożenie poduszki lub koca pod prawy bok w pozycji na plecach)
3. Zapewnienie dostępu świeżego powietrza. Poluznienie krawata, rozpięcie kołnierzyka, jeśli uciska narządy szyi.
4. Do momentu odzyskania przytomności – kontrola parametrów życiowych
5. Jeśli po kilku minutach świadomość nie powraca – wezwanie pogotowia.

### **Nie wolno:**

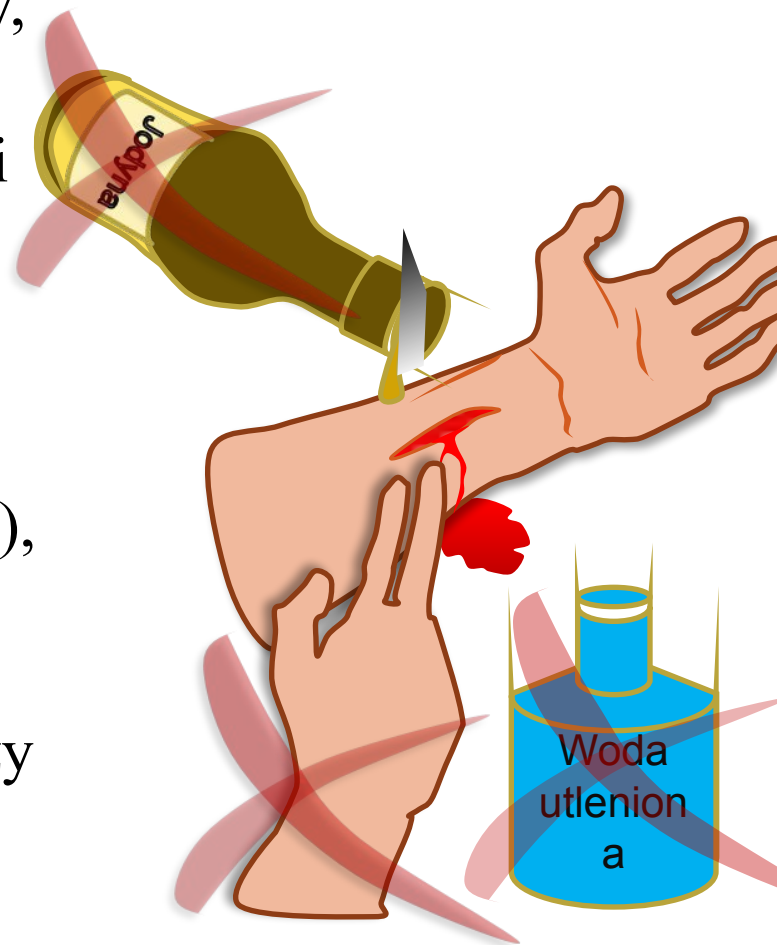
- cucić poszkodowanego przez uderzenia w twarz
- wlewać mu do ust zimnej wody, podawać leków (ryzyko zakrztuszenia!)



# Pierwsza pomoc w przypadku krwotoków i ran

## Uwaga!!! Przy zaopatrywaniu ran przestrzega się następujących zasad:

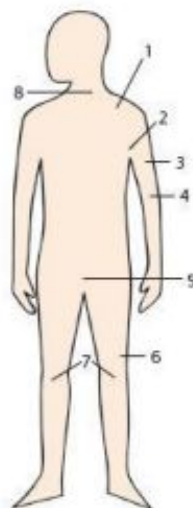
- nie kładzie się bezpośrednio na ranę waty, ligniny, chusteczek higienicznych, itp.
- nie dotyka się rany bezpośrednio palcami ani żadnymi środkami niejałowymi, co może skutkować zainfekowaniem rany,
- nie usuwa się ciał obcych tkwiących w ranie (gdyż może dojść do gwałtownego niemożliwego do opanowania krwotoku!), próbuj je się ustabilizować, aby uchronić przed przemieszczaniem,
- nie wymywa się rany ani nie posypuje czy polewa środkami odkażającymi taki jak woda utleniona, czy jodyna





# Tamowanie krwawienia

## KRWOTOKI – MIEJSCA UCISKU



1) Rana ramienia, naciągnięcie barku: ucisnąć kciukiem miejsce za obojczykami



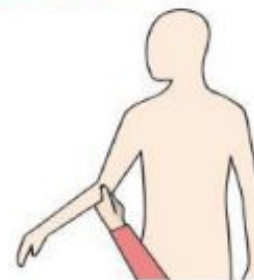
2) Rany ramienia: ucisnąć kciukiem stronę wewnętrzną ramienia w połowie między barkiem a łokciem



3) Naciągnięcie lub rana górnej części ramienia: ucisnąć dwoma kciukami dół pachowy



5) Rana w pobliżu pachwiny: ucisnąć pięścią wyprostowanego ramienia miejsce zgięcia pachwiny



4) Rany tuż pod zgięciem łokcia: ucisnąć kciukiem zgięcie łokcia



6) Rana uda: ucisnąć pięścią wyprostowanego ramienia stroną wewnętrzną uda



7) Rana pod kolanem, rana łydki: ucisnąć kciukiem wklęsłość kolana



8) Rany szyi: ucisnąć kciukiem tętnicę szyjną wewnętrzną

# Zaopatrywanie ran

- zakładamy na ranę wyjałowiony opatrunek(kompres) lub w przypadku silnego krwotoku może to nawet być rozpakowany bandaż jałowy.
- kontrolujemy tętno poniżej miejsca założenia opatrunku oraz utrzymujemy część ciała (kończynę), gdzie jest krwotok powyżej poziomu serca
- w przypadku przemoknięcia opatrunku nie zdejmujemy przesiąkniętego opatrunku, tylko dokładamy kolejną warstwę materiału chłonnego i mocujemy je bandażem.
- układamy poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej (płasko na plecach, nogi uniesione do góry), aby zapobiec rozwijaniu się wstrząsu pourazowego,
- kontrolujemy czynności życiowe poszkodowanego (oddech i tętno),
- zapewniamy poszkodowanemu komfort termiczny (co chroni przed utratą ciepła, bądź przed przegrzaniem) i psychiczny,



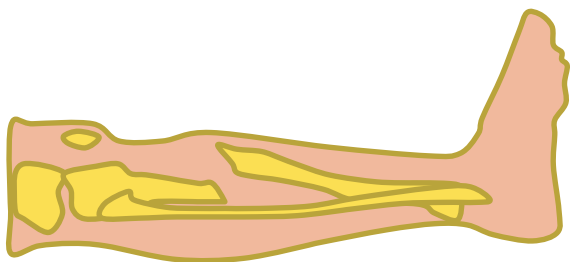
## **UWAGA !!!**

W razie silnego krwawienia, nie dającego się zatamować można założyć opaskę uciskową powyżej rany. Opaskę uciskową zakładamy tylko w razie krwawienia zagrażającego życiu. Opaska uciskowa jest bardzo niebezpieczna, bo powoduje miażdżenie naczyń krwionośnych i może doprowadzić do martwicy kończyny.

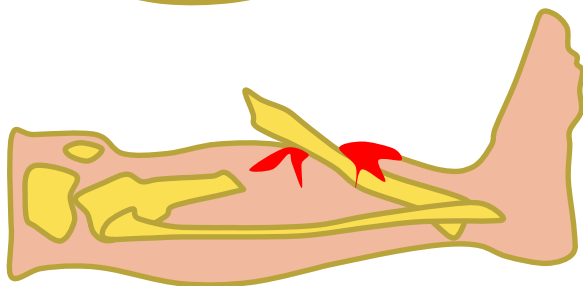
# Pierwsza pomoc w przypadku złamań

## Objawy złamania:

- Ból i obrzęk - objawy domniemane
- Ograniczenie ruchomości - objaw domniemany
- Unikanie ruchów kończyną w miejscu złamania lub brak w ogóle możliwości wykonania jakichkolwiek ruchów - objawy pewne
- Nieprawidłowe ustawienie lub/i patologiczna ruchomość kości (której nie wolno oczywiście prowokować) - objawy pewne
- Obecność fragmentów kostnych lub końców złamanej kości w otwartej ranie - objawy pewne.



Złamania zamknięte - nie stwierdza się widocznej rany w okolicy miejsca złamania, nie następuje przerwanie ciągłości skóry.



Złamania otwarte - w okolicy złamania stwierdza się obecność jednej lub kilku, w mniejszym lub większym stopniu krwawiących ran, następuje przerwanie ciągłości skóry. W niektórych przypadkach widoczne są w ranie fragmenty kostne.

1. W przypadku złamań otwartych postępuje się na początku jak z ranami. Nakłada się na ranę jałowy opatrunek i przytrzymuje go przy pomocy bandaża
2. Unieruchamia się kończynę tak, aby nie nastąpiło dalsze uszkodzenie tkanek i nerwów.
3. Zabezpiecza się poszkodowanego i zapewnia mu odpowiednią opiekę, a także zawiadamia się pogotowie lub jeśli to możliwe jedziemy do szpitala.

### **Unieruchamianie o własne ciało.**

Jeśli nie dysponuje się żadnym specjalistycznym sprzętem (szyny lub łupki),  
i często nie ma się pod ręką chusty trójkątnej, to kończynę dolną można unieruchomić o drugą kończynę jeśli nie jest złamana. W przypadku kończyny górnej można ją unieruchomić za pomocą szkieletu poszkodowanego.

### **UWAGA!!!**

Przy złamaniach otwartych nie dotyka oraz nie przemywa się rany, gdyż grozi to zakażeniem szpiku kostnego i wywołaniem zakażenia ogólnoustrojowego (sepsa).

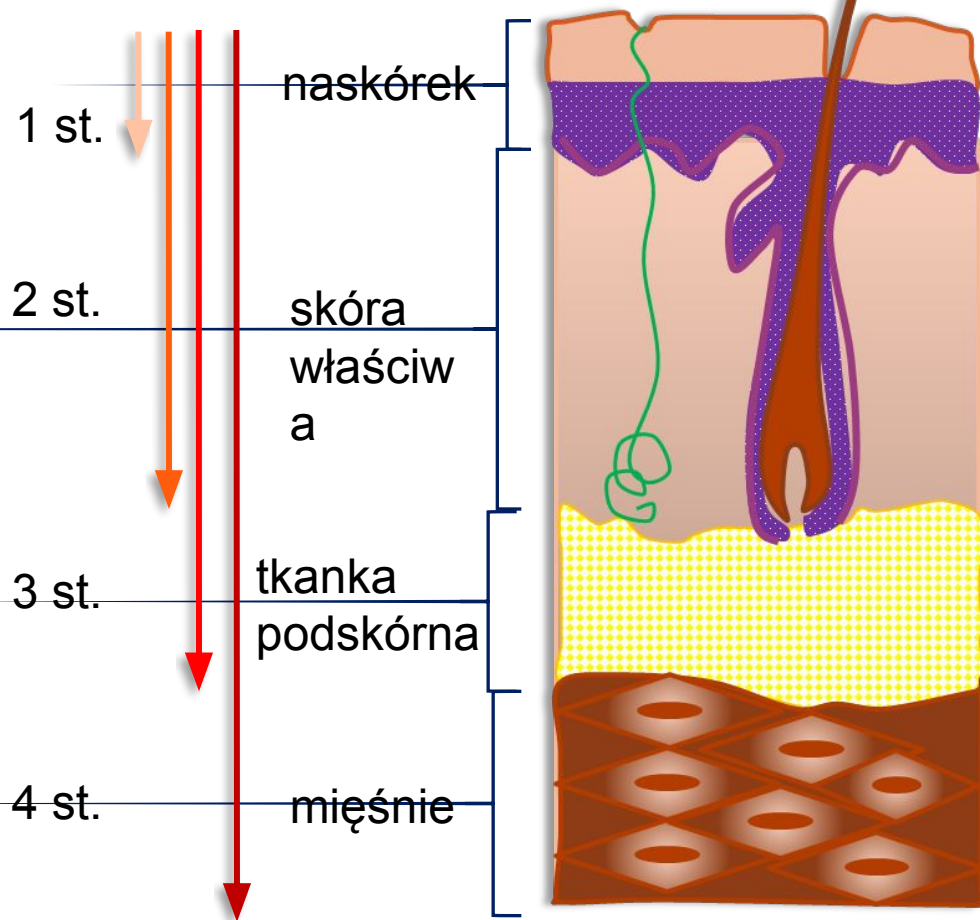
# Pierwsza pomoc w przypadku oparzeń

W zależności od głębokości oparzenia wyróżnia się trzy stopnie:

**stopień I** - objawem jest zaczerwienienie skóry (rumień), obrzęk i uczucie pieczenia,

**stopień II** - na zaczerwienionej i obrzękniętej skórze pojawiają się pęcherze z żółtawym płynem surowicznym, towarzyszy temu ostry ból.

**stopień III** - niebolesny, cechuje się martwicą całej grubości skóry, a także uszkodzeniem tkanek położonych głębiej (mięśnie, ścięgna). Skrajną postacią oparzenia jest zwęglenie tkanek.



## Postępowanie przy oparzeniach termicznych:

- jak najszybciej należy schłodzić oparzone miejsce przez minimum 15 minut,
- w trakcie schładzania należy usunąć odzież poprzez rozcięcie, oraz usunąć pierścionki, kolczyki, itp. (zależności od miejsca poparzenia)
- po zakończeniu schładzania rany oparzeniowej, należy ją osłonić opatrunkiem jałowym,
- w miarę możliwości unieruchamiamy i unosimy 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,
- zapewniamy komfort cieplny,
- oparzonego należy chronić przed urazami wtórnymi,
- w cięższych przypadkach (rozległe oparzenie, objawy wstrząsu), należy natychmiast powiadomić pogotowie ratunkowe.



Najczęstszymi związkami chemicznymi powodującymi oparzenia są: zasady, kwasy, związki organiczne. Związki chemiczne uszkadzają skórę, dopóki się na niej znajdują, dlatego powinny być jak najszybciej usunięte.

Oparzenia chemiczne są spowodowane kontaktem skóry z substancjami żrącymi.

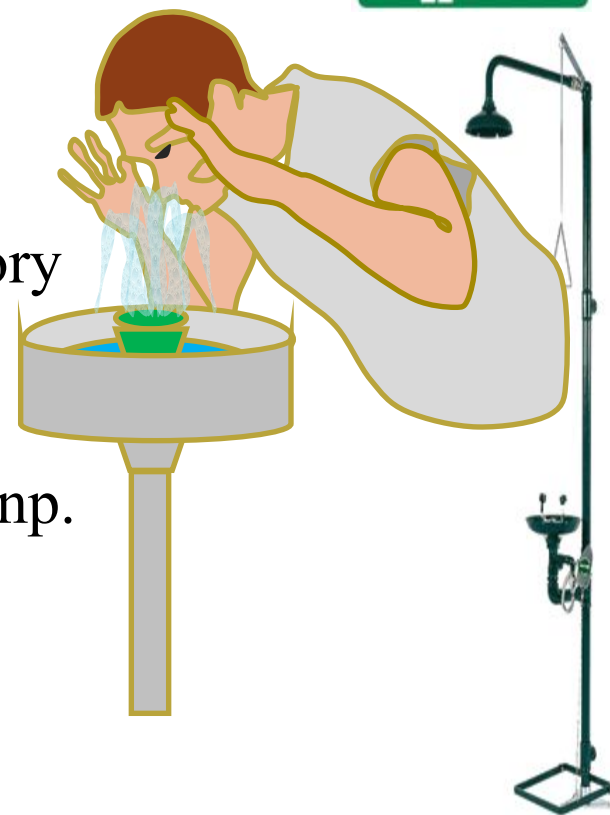


### **Substancje chemiczne suche/mokre**

Usuwa się związki chemiczne z powierzchni skóry poprzez spłukanie wodą przez około 20 minut.

Należy zdjąć odzież i biżuterię.

Nie wolno neutralizować substancji chemicznej np. kwas z zasadą, gdyż podczas takiej reakcji wydzielane jest ciepło.





# Pierwsza pomoc w przypadku zatruc

**Zatrucie jest** to zbiór różnorodnych objawów ze strony różnych układów, spowodowanych wniknięciem do organizmu substancji trującej (toksyny lub środka chemicznego) w dawce toksycznej.

## **Objawy ułatwiające rozpoznanie zatrucia:**

- Z układu pokarmowego: nudności, wymioty, biegunka, bóle brzucha.
- Z układu oddechowego: trudności w oddychaniu, spłycenie/zwolnienie oddechu
- Z układu nerwowego: zwężone lub nadmiernie poszerzone źrenice, ból głowy, zaburzenia świadomości (z jej utratą włącznie), drgawki.
- Ze skóry, błon śluzowych: oparzenie, zaczerwienienie, pęcherze.

Pomocne może być również otoczenie poszkodowanego:

miejsce znalezienia chorego (opakowania po substancjach i preparatach, instalacje przemysłowe)

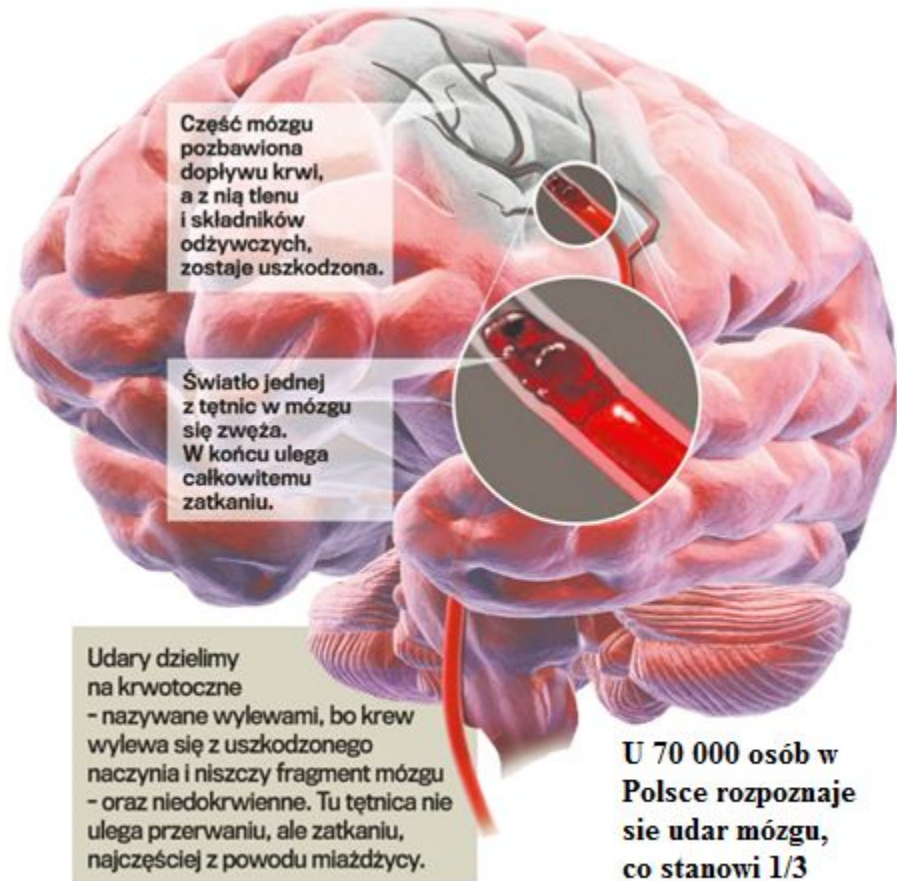
1. Ratując należy uważać, aby samemu się nie zatruć! (Przewietrzenie pomieszczenia, szybkie wyniesienie poszkodowanego itp.)
2. Przeniesienie chorego w bezpieczne miejsce
3. Sprawdzenie przytomności chorego (Uwaga! Nie wdychać powietrza wydychanego przez chorego!)
4. Wezwanie karetki pogotowia
5. Jeśli to możliwe – jak najszybsze usunięcie trucizny z organizmu: z przewodu pokarmowego przez spowodowanie wymiotów (**tylko u przytomnych!**), ze skóry, oczu – przez przemycie czystą wodą. Wywołujemy wymioty poprzez podanie ok. 1 litra letniej wody do wypicia i drażnienie tylnej ściany gardła palcem, co wykonuje się aż do uzyskania czystych wymiocin. Należy zabezpieczyć próbkę wymiocin do badania toksykologicznego, jak i znalezionych przy chorym opakowań po środkach chemicznych, w celu zabrania ich razem z poszkodowanym do szpitala

## **UWAGA!!!**

Prowokowanie wymiotów jest niedozwolone u osób:

- nieprzytomnych
- z niesprawnym odruchem kaszlowym
- zatrutych kwasami, zasadami lub innymi środkami żrącymi, które mogą uszkadzać przełyk
- zatrutych środkami drażniącymi, jak benzyna czy nafta
- zatrutych substancjami oleistymi (mogą nie wywołać odruchu kaszlowego)

# Pierwsza pomoc w przypadku udaru mózgu



## Kto jest bardziej zagrożony udarem



MEŹCZYŹNI



CIERPIĄCY NA CHOROBY SERCA



OSOBY CIERPIĄCE NA CUKRZYCĘ



OSOBY W STARSZYM WIEKU



OSOBY Z NADCIŚNIENIEM



OSOBY, KTÓRE NADUŻYWAJĄ ALKOHOLU



OSOBY OTYLE

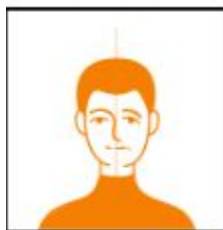


OSOBY Z WYSOKIM POZIOMEM CHOLESTEROLU



PALACZE PAPIEROSÓW

## CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY UDARU MÓZGU



### TWARZ

Charakterystycznym i objawami udaru mózgu są: asymetria twarzy, opadnięcie powieki lub kącika ust. Poprosz o uśmiech. Osoba nie będzie w stanie się uśmiechnąć.



### RAMIĘ

Poprosz o uniesienie obu ramion. Osoba badana nie będzie potrafiła lub uniesie tylko częściowo. Jest to spowodowane nagłym osłabieniem mięśni



### MOWA

Charakterystyczne dla udaru są trudności w mówieniu i rozumieniu mowy, niezrozumiałe słowa, nieadekwatne odpowiedzi na pytania.



### CZAS

W każdej sekundzie umierają komórki mózgu! Wdrożenie leczenia w ciągu 90 min. od pierwszych objawów daje szansę na pełne odzyskanie sprawności u 1 na 4 chorych.

# Pierwsza pomoc w przypadku zawału serca

Typowymi objawami zawału serca jest ból za mostkiem, oraz promieniujący ból do ramienia i pleców. Nietypowe objawy występują często u kobiet, które można pomylić z przeziębieniem

**PIERWSZA POMOC PRZY ZAWALE**  
**FAKTYCZNA PIERWSZA POMOC PRZY ZAWALE JEST NIEMOŻLIWA**  
**ALE ...**

**MOŻEMY POMÓC CHOREMU**  
**W OCZEKIWANIU NA FACHOWĄ POMOC**

**WEZWAĆ  
POMOC**

**LECZENIE ZACZYNA  
SIĘ JUŻ W KARETCE,  
W SZPITALU CZEKA  
PROFESJONALNE  
STANOWISKO DO  
LECZENIA ZAWAŁU**

w skutecznym  
leczeniu zawału  
najważniejsza jest  
**PIERWSZA GODZINA**

**PODAĆ  
NITROGLICERYNĘ  
PILNOWAĆ ABY NIE  
ZOSTAŁA POŁKNIĘTA,  
ABY BYŁA  
SKUTECZNA MUSI  
ROZPUSZCZAĆ SIĘ  
POD JĘZYKIEM**

kwasy żołądkowe  
niszczą właściwości  
i skuteczność  
nitrogliceryny

**PODAĆ  
INNE LEKI  
GDY NIE MA  
NITROGLICERYNY  
PODAĆ POCHODNE  
KWASU**

ACETYLOSALICYLOWEGO  
aspiryna, polopiryna S,  
etopiryna, acard,  
cardiopirin, hascopiryn,  
ascalcin plus, ascodan,  
asprocol, calcipiryna  
czy coffepirina

**ROZLUŻNIĆ  
UBRANIE  
NIEZBĘDNE JEST  
GŁĘBOKIE I  
REGULARNE  
ODDYCHANIE**

jeśli chory ma krawat, nie  
wystarczy go rozluźnić,  
lepiej całkiem zdjąć.  
Warto też rozpiąć  
koszulę i pasek spodni

**POZYCJA  
PÓLSIEDZĄCA  
UŁOŻYĆ W  
POZYCJI NAJMNIEJ  
OBCIĄŻAJĄCEJ  
SERCE**

pozycja półsiedząca  
zmniejszy ucisk na  
serce i ogranicza  
dopływ krwi do  
uszkodzonego serca

## Ból w klatce piersiowej

Ucisk lub uczucie pełności w klatce piersiowej, które nie dotyczą tylko lewej strony ciała. Dolegliwości utrzymują się przez kilka minut i po jakimś czasie mogą powrócić

## Ból żołądka, wymioty oraz nudności

Ból brzucha może przypominać silny ucisk

## Płytki oddech i zawroty głowy

Nieuzasadnione problemy z oddychaniem i duszności, jak po bardzo dużym wysiłku



## Ból karku, pleców, ramion i szczęki

Ból w klatce piersiowej może promieniować na inne części ciała. Nieprzyjemne dolegliwości pojawiają się nagle lub narastają stopniowo

## Ekstremalne zmęczenie

Trudności z wykonywaniem zwykłych czynności - każdy ruch wydaje się ciężkim zadaniem

# Jak szybko i skutecznie przeprowadzić wywiad i “badanie” poszkodowanego?

Postępowanie z poszkodowanym ułatwia przeprowadzenie „badania” według usystematyzowanego i prostego schematu **ABCDE**. W trakcie „badania” od poszkodowanego lub też osób bliskich zbiera się wywiad. Najlepiej to robić właśnie na podstawie schematu o mnemotechnicznym.

**A** – *airway* – Sprawdź, czy drogi oddechowe są drożne, jeżeli nie, udrożnij.

**B** – *breathing* – Sprawdź, czy poszkodowany oddycha i jak (ile oddechów na minutę); jeśli nie oddycha, podejmij resuscytację.

**C** – *circulation* – Oceń, czy nie ma krwawień zewnętrznych, jeżeli są, zatamuj je. Sprawdź kolor i temperaturę skóry poszkodowanego i zapewnij mu komfort termiczny.

**D** – *disability* – Oceń stan przytomności poszkodowanego, zadając mu proste pytania. Oceń świadomość poprzez skalę **AVPU** oraz/lub zbierz wywiad **SAMPLE**.

**E** – *exposure* – ekspozycja poszkodowanego. Odślonięcie i zbadanie obszaru ciała w celu znalezienia urazów, asymetrii i nieprawidłowości.

**A** – *airway* – Sprawdź, czy drogi oddechowe są drożne, jeżeli nie, udrożnij.

✓ ocena drożności dróg oddechowych – jeżeli poszkodowany jest przytomny i odpowiada logicznie na pytania, świadczy to o zachowanym wydolnym oddechu,

✓ u poszkodowanych o ograniczonej świadomości może wystąpić niedrożność dróg oddechowych lub też niewydolność oddechowa mogła doprowadzić do upośledzenia stanu świadomości,

✓ działania: rękoczynny udrażniające drogi oddechowe – w pierwszej pomocy – rękoczyn czoło-żuchwa lub wysunięcie żuchwy.

**B** – *breathing* – Sprawdź, czy poszkodowany oddycha i jak (ile oddechów na minutę); jeśli nie oddycha, podejmij resuscytacje.

✓ ocena oddechu – patrz, słuchaj, wyczuj – należy policzyć liczbę oddechów

✓ po udrożnieniu dróg oddechowych, oceniamy prawidłowość oddechu przez 10 sekund metodą „patrz, słuchaj, wyczuj”

✓ patrzemy czy klatka piersiowa poszkodowanego się unosi - nasłuchujemy wydychanego powietrza z ust poszkodowanego, staramy się wyczuć wydychane powietrze.

! zwracamy uwagę na oddechy agonalne

**C** – *circulation* – Oceń, czy nie ma krwawień zewnętrznych, jeżeli są, zatamuj je. Pamiętaj “krwotok ma pierwszeństwo”. Sprawdź kolor i temperaturę skóry poszkodowanego i zapewnij mu komfort termiczny.

**D** – *disability* – Oceń stan przytomności poszkodowanego, zadając mu proste pytania. Oceń świadomość poprzez skale AVPU i/lub zbierz wywiad SAMPLE.

**A** – *alert* – przytomny, skupia uwagę

**V** – *voice* – reaguje na polecenia głosowe

**P** – *pain* – reaguje na bodźce bólowe

**U** – *unresponsive* – nieprzytomny, nie reaguje na żadne bodźce

**E** – *exposure* – Ekspozycja, odsłonięcie poszkodowanego.

odsłonięcie i zbadanie innych obszarów ciała w celu odnalezienia urazów, asymetrii, nieprawidłowości ocena kończyn, poszukiwanie złamań, zwichnięć, skręceń, krwotoków, krwawień, ran, otarć itd.

# Wywiad SAMPLE.

Wywiad **SAMPLE** ułatwia zebranie informacji dot. Stanu zdrowia naszego poszkodowanego. Dzięki temu będziemy wiedzieć jakie w naszych działaniach pierwszo-pomocowych podjąć dalsze kroki. Co najważniejsze, wzywając pomoc, będziemy w stanie przekazać dyspozytorowi **bardzo dokładne informacje o stanie poszkodowanego**. Jak wygląda wywiad SAMPLE?

**S** – *symptomy* – zapytaj, co się stało i jakie dolegliwości ma poszkodowany

**A** – *alergie* – zapytaj, czy poszkodowany jest na coś uczulony

**M** – *medykamenty* – zapytaj, czy poszkodowany przyjmuje stale jakieś lekarstwa; postaraj się zanotować te informacje

**P** – *przeszłość* – zapytaj, czy poszkodowany choruje przewlekłe

**L** – *lunch* – zapytaj, kiedy poszkodowany jadł ostatnio posiłek

**E** – *ewentualnie* – zapytaj, czy poszkodowany pamięta okoliczności zdarzenia, zbierz dodatkowe (ekstra) informacje.

Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, postaraj się uzyskać te informacje od rodziny, świadków zdarzenia, otoczenia, ewentualnie poszukaj, czy poszkodowany ma np. charakterystyczne identyfikatory takie jak np. bransoletka z informacją o cukrzycy, padaczce itp.