

# *Pierwsza pomoc*

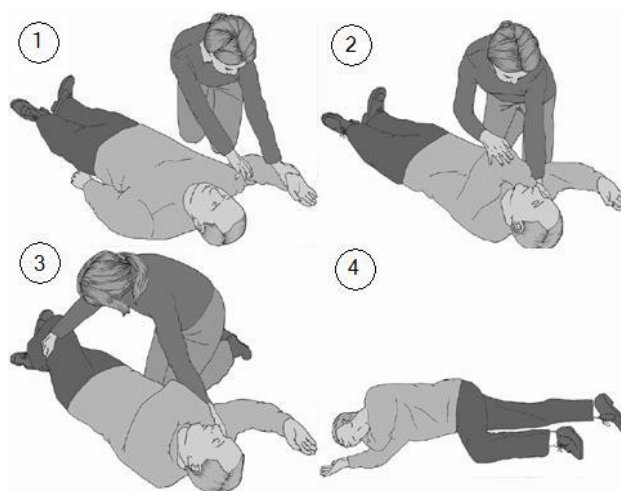
Opracowała:

*Angelika Berska*

➤ **CO NALEŻY ROBIĆ JEŚLI KTOŚ NIE REAGUJE, JEST NIEPRZYTOMNY, ALE ODDYCHA**

1. Zawołać z bezpiecznej odległości, czy osoba jest przytomna.
2. Sprawdzić sytuację wokoło, czy nie ma zagrożenia dla nas samych. Czy jest bezpiecznie.
3. Podchodzimy, cały czas próbujemy nawiązać kontakt z poszkodowanym (wołamy np.: Halo, słyszysz mnie?)
4. Obchodzimy poszkodowanego wokoło, szukamy krwi, płynów ustrojowych
5. Klękamy na oba kolana koło poszkodowanego (tak abyśmy się czuli stabilnie)
6. Potrząsamy lekko za ramię poszkodowanego, cały czas próbując nawiązać z nim kontakt.  
(Jeśli poszkodowany się ocknie trzymamy go lekko za ramiona, sprawdzamy w jakim jest stanie)
7. Odchylamy głowę poszkodowanego lekko do tyłu – uwalniamy drogi oddechowe.  
(Jeśli poszkodowany złapie oddech dalej podtrzymujemy lekko głowę)
8. Otwieramy lekko usta i sprawdzamy czy w jamie ustanej poszkodowanego nie znajduje się żadne ciała obce.
9. Przykładamy lekko ucho do ust poszkodowanego, a naszą rękę kładziemy na jego brzuch, patrzymy wzdłuż ciała poszkodowanego
10. Sprawdzamy czy:
  - słyszymy oddechu poszkodowanego
  - czujemy oddech poszkodowanego
  - nasza ręka się unosi na wskutek oddechów poszkodowanego
11. Przez 10 sekund nasłuchujemy oddechu poszkodowanego. Zdrowy człowiek w ciągu 10 sekund wykonuje około 3 – 4 wdechów
12. Wzywamy pomoc. DZWONIMY NA POGOTOWIE. Pamiętajmy aby zawsze powiedzieć:
  - kto dzwoni,
  - co się stało,
  - w jakim stanie jest poszkodowany,
  - gdzie jesteś,
13. Po wezwaniu pogotowia, nasłuchujemy drugi raz oddechu poszkodowanego, tym razem przez 1 minutę.
14. Kiedy jesteśmy pewni, że poszkodowany oddycha, układamy go w pozycji bezpiecznej.

**POZYCJA BEZPIECZNA**



15. Kontrolujemy stan poszkodowanego, aż do momentu przyjechania pogotowia. Możemy okryć go czymś ciepłym i wspierać, zachować spokój.

## ➤ CO NALEŻY ROBIĆ JEŚLI KTOŚ NIE REAGUJE, JEST NIEPRZYTOMNY, NIE ODDYCHA

1. Zawołać z bezpiecznej odległości, czy osoba jest przytomna.
2. Sprawdzić sytuację wokoło, czy nie ma zagrożenia dla nas samych. Czy jest bezpiecznie.
3. Podchodzimy, cały czas próbujemy nawiązać kontakt z poszkodowanym (wołamy np.: Halo, słyszysz mnie?)
4. Obchodzimy poszkodowanego wokoło, szukamy krwi, płynów ustrojowych
5. Klękamy na oba kolana koło poszkodowanego (tak abyśmy się czuli stabilnie)
6. Potrząsamy lekko za ramię poszkodowanego, cały czas próbując nawiązać z nim kontakt.

(Jeśli poszkodowany się ocknie trzymamy go lekko za ramiona, sprawdzamy w jakim jest stanie, czy jest świadomy)

7. Odchylamy głowę poszkodowanego lekko do tyłu – uwalniamy drogi oddechowe.

(Jeśli poszkodowany złapie oddech dalej podtrzymujemy lekko głowę)

8. Otwieramy lekko usta i sprawdzamy czy w jamie ustnej poszkodowanego nie znajdują się żadne ciała obce.
9. Przykładamy lekko ucho do ust poszkodowanego, a naszą rękę kładziemy na jego brzuch, patrzymy wzdłuż ciała poszkodowanego

10. Sprawdzamy czy:

- słyszymy oddechu poszkodowanego
- czujemy oddech poszkodowanego
- nasza ręka się unosi na wskutek oddechów poszkodowanego

11. Przez 10 sekund nasłuchujemy oddechu poszkodowanego. Zdrowy człowiek w ciągu 10 sekund wykonuje około 3 – 4 wdechów.

12. Jeśli poszkodowany NIE ODDYCHA, DZWONIMY NA POGOTOWIE. Pamiętamy aby zawsze powiedzieć:

- kto dzwoni,
- co się stało,
- w jakim stanie jest poszkodowany,
- gdzie jesteś,

13. Zaczynamy wykonywanie podstawowych czynności ratujących życie (podstawowe zabiegi resuscytacyjne)

## JAK WYKONAĆ PODSTAWOWE CZYNNOŚCI RATUJĄCE ŻYCIE

### MŁODZIEŻ ORAZ DOROŚLI

Wykonując pierwszą pomoc u młodzieży lub dorosłej osoby zawsze zaczynamy od 30 ucisków, a następnie wykonujemy 2 wdechy

#### Uciski:

- Należy odsłonić klatkę piersiową poszkodowanego
- Uciśnięcia wykonujemy pośrodku piersi i mostku
- Uciśnięcia wykonujemy około 5 – 6 centymetrów w dół klatki piersiowej. Około 1/3 szerokości ciała poszkodowanego.

#### Wdechy:

- Dwoma palcami odchylamy lekko brodę
- Otwieramy usta poszkodowanego
- Zatykamy nos poszkodowanego
- Staramy się objąć swoimi ustami całe usta poszkodowanego aby jak najwięcej powietrza dostało się do płuc.
- Patrzymy czy klatka piersiowa się unosi
- Kontynuujemy pierwszą pomoc aż do momentu przyjechania pogotowia lub odzyskania przez poszkodowanego możliwości samodzielnego oddychania

## MŁODZIEŻ I DOROŚLI 30 UCISKÓW → 2 WDECHY → 30 UCISKÓW

### DZIECI:

Wykonując pierwszą pomoc u dzieci zawsze zaczynamy od 5 wdechów, następnie 30 ucisków, następnie 2 wdechy.

#### Uciski:

- Należy odsłonić klatkę piersiową poszkodowanego
- Uciśnięcia wykonujemy pośrodku piersi i mostku
- Uciśnięcia wykonujemy około 5 – 6 centymetrów w dół klatki piersiowej. Około 1/3 szerokości ciała poszkodowanego.
- Uciśnięcia wykonujemy tylko jedną ręką, drugą przykładamy do głowy dziecka.

#### Wdechy:

- Dwoma palcami odchylamy lekko brodę
- Otwieramy usta poszkodowanego
- Zatykamy nos poszkodowanego
- Wdechy wykonujemy lekkie, patrzymy w stronę klatki piersiowej, w momencie kiedy się lekko uniesie przestajemy
- Kontynuujemy pierwszą pomoc aż do momentu przyjechania pogotowia lub odzyskania przez poszkodowanego możliwości samodzielnego oddychania

### DZIECI

5 WDECHÓW → 30 UCISKÓW → 2 WDECHY → 30 UCISKÓW → 2 WDECHY

### NIEMOWLĘTA:

Wykonując pierwszą pomoc u niemowląt zawsze zaczynamy od 5 wdechów, następnie 30 ucisków, następnie 2 wdechy.

#### Uciski:

- Należy odsłonić klatkę piersiową poszkodowanego
- Uciśnięcia wykonujemy pośrodku piersi i mostku
- Uciski wykonujemy dwoma palcami - wskazującym i środkowym

#### Wdechy:

- Dmuchamy tylko tym co mamy w ustach (pojemność płuc niemowlaka jest dużo mniejsza niż u dorosłego człowieka).
- Nie odchylamy głowy do tyłu.
- Dmuchamy wokół ust i nosa.
- Kontynuujemy pierwszą pomoc aż do momentu przyjechania pogotowia lub odzyskania przez poszkodowanego możliwości samodzielnego oddychania

### NIEMOWLĘTA

5 WDECHÓW → 30 UCISKÓW → 2 WDECHY → 30 UCISKÓW → 2 WDECHY

#### Ważne!

U dzieci, osób topiących się, oraz takich którzy doznali poszkodowania poprzez ucisk na szyję np.: duszenie najpierw zaczynamy pierwszą pomoc od wdechu!!!

## PIERWSZA POMOC U DZIECI PRZY UPADKU Z WYSOKOŚCI

1. Nie podnosimy dzieci z upadku!!! - Możemy spowodować uszkodzenie rdzenia kręgowego
  2. Podchodzimy od strony głowy i spokojnie staramy się nawiązać kontakt np.: Halo, słyszysz mnie, możesz się podnieść.
- Dzieci zazwyczaj podnoszą się zaczynając od rąk, (używają siły ramion) jest to oznaka, że z kręgosłupem wszystko jest dobrze.
3. Obserwujemy czy dzieci używają obu rąk do podniesienia się, czy widzimy jakiegokolwiek objawy uszkodzeń ciała, jak np.: dziecko nie może podeprzeć się prawą ręką itp.

Jeśli dziecko nic nie czuje – jest to bardzo zły sygnał, jest możliwość uszkodzenia rdzenia kręgowego

1. Kładziemy się przodem do dziecka.
  2. Próbuje unieruchomić jego głowę, trzymamy rękoma.
  3. Staramy się nawiązać kontakt z dzieckiem, uspakajamy poprzez rozmowę.
  4. Przykrywamy czymś dziecko np. kurtka, kocem
  5. DZWONIMY NA POGOTOWIE. Pamiętajmy aby zawsze powiedzieć:
- kto dzwoni,
  - co się stało,
  - w jakim stanie jest poszkodowany,
  - gdzie jesteś.

## RANY I USZKODZENIA GŁOWY I TWARZY U DZIECI

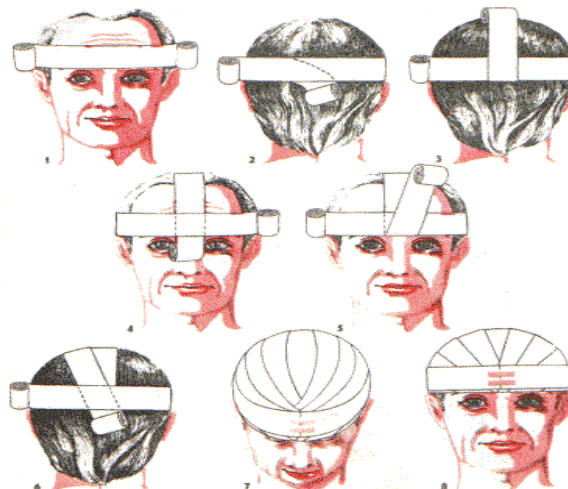
1. DZWONIMY NA POGOTOWIE. Pamiętajmy aby zawsze powiedzieć:
- kto dzwoni,
  - co się stało,
  - w jakim stanie jest poszkodowany,
  - gdzie jesteś,

Podczas jakiegokolwiek urazu głowy, lub twarzy zawsze dzwonimy na pogotowie. Nigdy nie wiadomo czy nie doszło do jakiś uszkodzeń w środku czaszki.

Wstrząśnienie głowy u dziecka to bardzo częsty uraz, musi jednak być kontrolowany przez lekarza.

2. Jeśli są jakieś obrażenia zewnętrzne, odrapania, rany wykonujemy opatrunek ratowniczy plasterem lub bandażem.
3. Wspieramy, uspokajamy dziecko, czekamy na pogotowie.

### OPATRUNEK GŁOWY

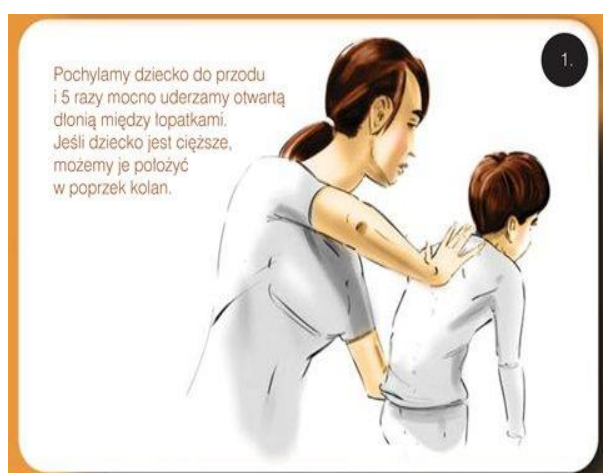


## PIERWSZA POMOC PODCZAS ZAKRZTUSZENIA U DZIECI

### DZIECI:

1. Usiądź na krześle i połóż dziecko na swoich kolanach.
2. Wykonaj dłonią złożoną w łódeczkę **ruchem wypychającym 5 uderzeń w plecy** (między łopatkami).
3. Jeśli dziecko nadal **nie płacze**, nie krzyczy, a jego twarz wciąż ma zmieniony kolor (siny), złóż dłoń w pięść, połóż ją nad pępkiem i dociskając drugą dłonią, wykonaj **5 ucisków**. W trakcie wykonywania tej czynności **odchyl dziecko od siebie**, na ile to możliwe.
4. Powtarzaj czynność, póki **ciało obce nie wypadnie** z ust dziecka.
5. Jeśli **dziecko straci przytomność** i nie oddycha, rozpocznij **resuscytację dziecka** ( od 5 wdechów wstępnych).

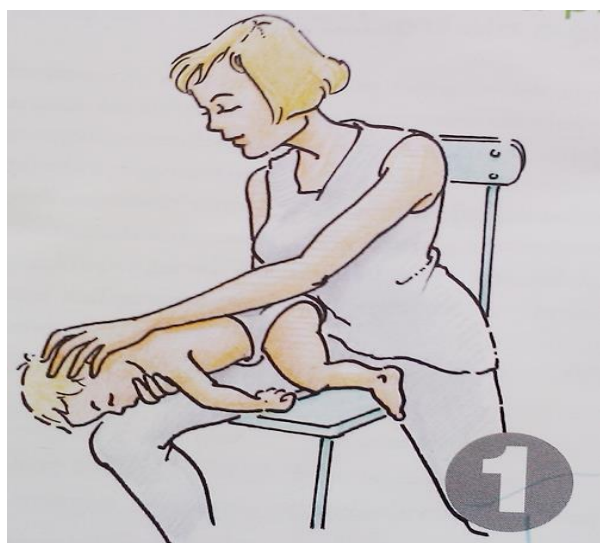
Pamiętaj, że po wykonaniu ucisków musisz **pójść z dzieckiem do lekarza!**



### NIEMOWLĘTA:

1. Kładziemy dziecko na kolanie głową w dół. Głowa lekko zwisa. Jedną ręką trzymasz główkę, a drugą odsuwasz żuchwę niemowlęcia w dół. Otwierasz mu po prostu usta kciukiem i jednym lub dwoma palcami tej samej ręki.
2. Nadal odsuwasz żuchwę w dół, a drugą ręką wykonujesz pięć **mocnych** uderzeń między łopatkami. To nie ma być głaskanie, ciało obce trzeba zmusić do przesunięcia w stronę ust, uderzenie musi więc być zdecydowane.
3. Odwracasz dziecko na plecy, układasz na swojej ręce i trzymasz je lekko głową w dół. Dłonią przytrzymujesz główkę od tyłu. Patrzysz, czy przedmiot został usunięty (ewentualnie czy można go łatwo wyjąć).
4. Jeśli nadal nie ma efektu, dwoma palcami pięć razy uciskasz dziecko w dolnej połowie mostka (bardzo podobnie jak przy reanimacji). Jeśli wyleciało, to dobrze, jeśli nie, to przewracasz dziecko z powrotem na brzuch i uderzasz między łopatkami tak jak poprzednio. I znów na plecy i pięć uciśnień mostka. I znów na brzuch i klepiemy. I tak w kółko. Do skutku lub do momentu, kiedy dziecko straci przytomność.
5. Jeśli nie udało się usunąć przedmiotu, dziecko straciło przytomność, **ALE ODDYCHA**, to kładziemy je na płaskiej powierzchni, kładziemy rękę na jego czole i odchylamy głowę do tyłu, żeby ułatwić oddychanie.
6. Jeśli dziecko **NIE ODDYCHA**, przystępujemy do **resuscytacji**.

7. Jeśli udało się usunąć przedmiot, a dziecko jest nieprzytomne, kładziemy je na boku i czekamy na karetkę.



## PIERWSZA POMOC PODCZAS OPARZEŃ U DZIECI

### Podział głębokości oparzeń:

- I stopień.** Oparzenie obejmuje tylko naskórek, widzimy rumień i obrzęk skóry, uszkodzony zgłasza ból.
- II stopień.** Uszkodzenie dotyczy naskórka i powierzchniowej warstwy skóry właściwej. Skóra jest zaczerwieniona, powstają na niej pęcherze, czucie jest zachowane.
- III stopień.** Martwica całego naskórka i skóry właściwej, może obejmować też tkanki znajdujące się poniżej skóry: skóra jest sucha, biała lub szara, może być ze strupem, brak jest czucia bólu.

## **Postępowanie:**

1. Odsunięcie poszkodowanego do źródła ciepła.
2. Ugaszenie odzieży. Przyczepiony do ubrania palący się materiał musi zostać usunięty, podczas gdy przyczepiony do skóry powinien tam pozostać.
3. Zabezpieczenie drożności dróg oddechowych (należy usunąć oparzonego z pomieszczenia zadymionego)
4. Natychmiastowe schładzanie zimną wodą oparzonej powierzchni przez kilkanaście minut (zmniejsza to stopień oparzenia, ponieważ zimna woda odbiera oparzonej skórze ciepło, działa przeciwobrzękowo a ponadto uśmierza ból). Należy pamiętać, że woda powinna być czysta i mieć temperaturę ok. 20 st.C. Można zanurzyć poszkodowanego w wannie, na co najmniej 20 minut. Można wejść z dzieckiem do wanny lub pod prysznic – poczuje się bezpieczniejsze.
5. Przy oparzeniach w obrębie jamy ustnej i gardła poszkodowany powinien płukać gardło zimną wodą albo ssać kawałki lodu.
6. W przypadku oparzeń chemicznych np. kwasem lub zasadą, należy spłukiwać oparzoną powierzchnię strumieniem bieżącej wody przez 15 minut. Jedyne w przypadku ofiar oparzonych wapnem niegaszonym przed zmywaniem oparzonej powierzchni należy najpierw na sucho wytrzeć wapno ze skóry.
7. Trzeba koniecznie zdjąć obrączki, pierścionki, krawat itp. – ze względu na szybko pojawiający się obrzęk.
8. W celu uniknięcia zakażenia należy zaopatrzyć ranę jałowym opatrunkiem.
9. W przypadku stwierdzenia objawów wstrząsu należy ułożyć poszkodowanego w pozycji przeciw wstrząsowej.
10. Należy przewieźć oparzonego do szpitala.

## **Czego nie wolno robić:**

- Po oparzeniu nie wolno zrywać ubrania, które przykleiło się do skóry, należy ostrożnie ściągać pozostałą odzież.
- W przypadku oparzeń o dużej powierzchni, ciało należy schładzać tylko wilgotnymi chustami, nie wolno polewać bieżącą zimną wodą!
- Nie wolno stosować na świeże oparzenie żadnych maści, kremów lub innych powszechnie stosowanych okładów np. z kwaśnego mleka.
- Nie wolno neutralizować kwasów zasadami i odwrotnie, jedynym i najlepszym środkiem leczniczym jest woda.



## ZAWAŁ SERCA U KOBIET I MĘŻCZYŹN

### ZAWAŁ SERCA U KOBIETY – NAJCZĘSTSZE OBJAWY:

- ból zębów
- ból brzucha
- ból przemieszczający się w obrębie całego ciała – ciężki do określenia

### ZAWAŁ SERCA U MĘŻCZYŹN – NAJCZĘSTSZE OBJAWY:

- ból w klatce
- ból od rąk do pleców (jakby drapanie)
- wymioty
- zaburzenie widzenia
- ból szczęki

## PIERWSZA POMOC

Bardzo często objawy zawału serca są lekceważone i usprawiedliwiane innymi przyczynami. Jeśli podejrzewamy zawał serca u jakiejś osoby nie należy zwlekać, należy:

1. ZADZWONIĆ NA POGOTOWIE. Pamiętajmy aby zawsze powiedzieć:
  - kto dzwoni,
  - co się stało,
  - w jakim stanie jest poszkodowany,
  - gdzie jesteś,
2. Pomóc poszkodowanemu
  - dotknąć ręką, przytulić – uspokoi to tętno poszkodowanego
  - pocieszyć
  - zapytać! Spokojnie bez paniki czy chce usiąść, położyć się.
  - przykryć kocem, kurtką – poszkodowani zazwyczaj marzną
3. Zaczekać na pogotowie z poszkodowanym.