

INSTRUKCJA UDZIELANIA POMOCY PRZEDMEYCZNEJ

1. Sprawdź czy jest bezpiecznie (ocena miejsca zdarzenia, bezpieczeństwa własnego, bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia) - jeżeli nie ma zagrożenia dla ratownika i poszkodowanego to wezwij odpowiednią pomoc.
2. Sprawdź reakcję poszkodowanego.
 - a) Jeżeli poszkodowany reaguje, jest przytomny, staraj się dowiedzieć w jakim jest stanie, zostaw poszkodowanego w pozycji zastanej - przejdź do punktu 6.
 - b) Jeżeli poszkodowany nie reaguje, jest nieprzytomny – przejdź do punktu 3.
3. Wezwij kogoś do pomocy.
 - a) Jeśli widzisz innych świadków zdarzenia poproś o pomoc, rozdziel zadania (ty pomagaj przy poszkodowanym, ty przynieś torbę sanitarną z portierni, ty zadzwoń po Karetkę pogotowia, ty poinformuj portiera z budynku A aby podniósł szlaban, ty wyjdź przed budynek aby wskazać drogę ratownikom).
 - b) Jeżeli nikogo nie ma na miejscu zdarzenia głośno zawołaj o pomoc – przejdź do punktu 4.
4. Udroźnij drogi oddechowe osoby poszkodowanej. Połóż jedną rękę na czole poszkodowanego, i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu. Drugą rękę połóż na częściach kostnych brody poszkodowanego i odchyl w ten sposób głowę poszkodowanego do tyłu – przejdź do punktu 5.
5. Oceń, czy poszkodowany oddycha.
 - a) Jeżeli poszkodowany oddycha utrzymuj drożność dróg oddechowych, oceń prawidłowość oddechu wzrokiem, słuchem i czuciem. Pochyl się nad poszkodowanym, tak by wyczuć ruch wydychanego powietrza z ust poszkodowanego na swoim policzku, staraj się usłyszeć szmer wydechowy poszkodowanego, jednocześnie obserwuj czy unosi się klatka piersiowa. Oceny dokonuj przez 10 sekund – przejdź do punktu 6.
 - b) Jeżeli poszkodowany nie oddycha lub masz wątpliwości czy oddech jest prawidłowy, natychmiast wezwij pomoc – przejdź do punktu 8 i następnie rozpocznij resuscytację krążeniowo – oddechową – punkt 9.
6. Oceń czy nie występują u poszkodowanego krwotoki. Jeśli widzisz masywny wypływ krwi z ciała poszkodowanego unieś kończynę do góry przyłóż do rany grubą warstwę czystego materiału (jałowy kompres), następnie przyłóż coś co będzie stanowiło ucisk miejsca krwawienia (zrolowany bandaż), w ten sposób stworzony opatrunek przybandażuj najlepiej bandażem elastycznym.

Pamiętaj, jeśli opatrunek przecieka, nie zdejmuj go, ale dołóż kolejną warstwę opatrunku i przybandażuj go – przejdź do punktu 8.
7. Pozycja poszkodowanego:
 - a) Jeżeli nie występują żadne obrażenia oddycha i nie widzisz u niego żadnych krwotoków ani innych obrażeń ciała: oparzenie /odmrożenie, złamania/zwichnięcia kończyn ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.

- b) Jeśli występują jakieś obrażenia na ciele poszkodowanego pozostaw go w pozycji zastanej z udrożnionymi drogami oddechowymi.
8. Jeśli konieczna jest pomoc medyczna to teraz jest czas aby ją wezwać. Podaj istotne informacje: przedstaw się, podaj adres miejsce zdarzenie (lub charakterystyczne punkty, elementy krajobrazu jeśli nie znasz adresu), krótko powiedź co się stało: ilu poszkodowanych i w jakim są stanie, czy oddychają poszkodowani, czy są przytomni, i jakie mają inne obrażenia, podaj inne ważne informacje o zdarzeniu.
- a) 999 – pogotowie ratunkowe
b) 998 – straż pożarna
c) 997 – policja
d) 112 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego
9. Resuscytacja krążeniowo – oddechowa. Sprawdź drożność dróg oddechowych poszkodowanego, ułóż poszkodowanego płasko na plecach na twardym podłożu, wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej na głębokość 4-5 cm w rytmie 100 uciśnień na minutę, następnie wykonaj 2 oddechy ratownicze – tyle powietrza, aby uniosła się klatka piersiowa poszkodowanego.
10. Sprawdź czy poszkodowany nie ma oznak wstrząsu.
- a) Jeśli poszkodowany miał lub ma: krwotok, rozległe oparzenie, zawał serca, zakażenie, jest na coś uczulony, mogą wystąpić objawy wstrząsu:
- blada skóra,
 - przyspieszony, płytki oddech,
 - różnego rodzaju zaburzenia świadomości,
 - zimny perlisty pot.
- b) Jeśli widać u poszkodowanego powyższe objawy należy zlikwidować przyczynę wstrząsu przez: zatamowanie krwotoku, zabezpieczenie złamania, udzielenie pomocy przy oparzeniu, a następnie ułożyć poszkodowanego płasko na plecach i unieść nogi 30 – 40 cm nad ziemią, zabezpieczyć go przed utratą ciepła, cały czas utrzymywać kontakt słowny z poszkodowanym.
- a) Jeśli okoliczności wskazują, że poszkodowany spadł z wysokości, skakał do wody, brał udział w wypadku komunikacyjnym zawsze należy u niego podejrzewać uraz kręgosłupa. Poszkodowanego takiego nie wolno poruszać. Poszkodowanego należy chronić przed utratą ciepła, i cały czas starać się utrzymać kontakt słowny. Należy bezwzględnie wezwać pomoc medyczną.

Inne przypadki wymagające szybkiej reakcji ratownika:

a) Porażenie prądem:

- Należy odizolować poszkodowanego od źródła prądu, poprzez odcięcie dopływu prądu.
- Następnie należy postępowanie zgodnie z niniejszą instrukcją – przejdź do punktu 2.

b) Zadławienie:

- Jeśli poszkodowany oddycha powinien pochylić się do przodu i odkaszać.
- Jeśli to nie skutkuje należy wykonać pięć uderzeń między łopatkami.
- Jeśli to nie skutkuje należy wykonać pięć uciśnień nadbrzusza (pomiędzy mostkiem, a pępkiem).
- Jeśli nie skutkuje należy wykonać chwyt Heimlicha – polega na wywarciu nacisku na przeponę, w celu sprężenia powietrza znajdującego się w drogach oddechowych i „wypchnięcia” obiektu znajdującego się w tchawicy.
- Jeśli poszkodowany straci przytomność przejdź do punktu 3.

c) Omdlenie:

- Jeśli spowodowane jest przebywaniem w dusznym pomieszczeniu, należy zapewnić poszkodowanemu dopływ świeżego powietrza.
- Jeśli poszkodowany utracił przytomność przejdź do punktu 8.

d) Zawał serca:

- Jeśli poszkodowany skarży się na: nagły, silny, gniotąco – kłujący ból za mostkiem promieniujący w stronę kończyny, ból zębów; duszności; ma bladą skórę; jest osłabiony; jest zaniepokojony, można podejrzewać problemy z sercem. Należy poszkodowanego:
 - Uspokoić (i wspierać cały czas psychicznie).
 - Polecić mu usiąść i pochylić się lekko do przodu.
 - Zapewnić mu pomoc lekarską.

e) Napad drgawek:

- Należy odsunąć z jego okolic wszystkie niebezpieczne przedmioty.
- Zabezpieczyć głowę poszkodowanego przed dalszymi urazami (od uderzeń w podłogę).
- Wezwać pomoc lekarską.

f) Oparzenie:

- Należy zdjąć biżuterię i odzież poszkodowanego z miejsca oparzenia.
- Następnie należy schładzać powierzchnię oparzoną pod bieżącą zimną wodą nie krócej niż 15 min.
- Następnie jeśli występują w miejscu oparzenia pęcherze lub rany należy założyć luźny opatrunek (gaza wyjąłowiona lekko przybandażowana opaską dzianą) lub założyć opatrunek hydrożelowy.