



INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY PRZEDLEKARSKIEJ

I. Uwagi ogólne.

Szansa na przeżycie osób ulegających nagłym wypadkom zależy w pierwszej kolejności od natychmiastowej pomocy udzielonej przez świadków znajdujących się w miejscu zdarzenia. Nawet ciężko poszkodowani z zaburzeniami oddychania, zatrzymaniem krążenia, krwotokami, w stanie wstrząsu pourazowego, mogą zostać uratowani, o ile podejmiemy niezwłoczne działania podtrzymujące życie poszkodowanego. Udzielając pierwszej pomocy na miejscu wypadku, należy postępować według planu, pamiętając o kolejnych czynnościach akcji ratunkowej.

II. Postępowanie na miejscu zdarzenia.

- Zachowaj spokój.
- Upewnij się czy jest bezpiecznie, pamiętaj zasadę „ratownik nie może być kolejnym poszkodowanym”.
- Zastosuj środki ochrony indywidualnej (rękawice medyczne).
- Zorientuj się ile jest ofiar i jakie odniosły obrażenia (szybka kwalifikacja).
- O ile to możliwe nie opuszczając miejsca wypadku, wezwij pomoc dzwoniąc pod numery ratunkowe:
 - ✓ **112 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego**
 - ✓ **999 – Pogotowie Ratunkowe**
 - ✓ **998 – Państwowa Straż Pożarna**
 - ✓ **997 – Policja**
- Wzywając pogotowie ratunkowe, określ **miejsce zdarzenia, liczbę ofiar, rodzaj obrażeń, stan ogólny oraz swoje dane.**
- Nigdy nie rozłączaj się bez polecenia dyspozytora.
- Jeśli to możliwe powiadom o zdarzeniu Centrum Monitoringu KUL lub najbliższego portiera.
- Niezwłocznie zajmij się najcięższymi stanami zagrażającymi życiu.
- Nie zostawiaj poszkodowanych bez opieki.
- Nie przerywaj działań ratunkowych do momentu przybycia fachowego personelu medycznego i przejęcia przez nich akcji.
- Przemieszczanie z miejsca wypadku, transport prowizoryczny podejmuj wyłącznie w razie uzasadnionej konieczności ewakuacji i grożącego niebezpieczeństwa.

III. Czynności ratownicze.

1. Oceń przytomność poszkodowanego, potrząśnij za ramiona i zapytaj "czy wszystko w porządku?", "jak się nazywasz?".

1.1. Jeżeli poszkodowany reaguje :

- pozostaw go w pozycji zastanej, o ile nie grozi mu żadne niebezpieczeństwo,
- wezwij pomoc służb ratunkowych 999 lub 112,
- monitoruj stan poszkodowanego i nie zostawiaj go samego.



1.2. Jeżeli poszkodowany nie reaguje, jest nieprzytomny:

- ułóż poszkodowanego na plecach,
- usuń widoczne ciała obce z jamy ustnej poszkodowanego,
- odchyl głowę do boku (w stronę ratownika) i palcem usuń ciała obce z jamy ustnej, pamiętaj o założeniu rękawiczek jednorazowych,
- **udroźnij drogi oddechowe:**
 - umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu, pozostawiając wolny kciuk i palec wskazujący tak, aby zatkać nimi nos jeśli potrzebne będą oddechy ratunkowe,
 - opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego,
 - a następnie unieś ją w celu udroźnienia dróg oddechowych,
- **utrzymując drożność dróg oddechowych:**
 - oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej,
 - nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych przez
 - około 10 sekund staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku,



1.3. Poszkodowany oddycha:

- ułóż poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej,
- wezwij pomoc,
- kontroluj stan poszkodowanego.



Aby ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej należy wykonać następujące czynności:

- 1. Jeśli poszkodowany nosi okulary - należy je zdjąć.
Uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się, że poszkodowany leży na plecach i obie nogi są wyprostowane.
Rękę poszkodowanego bliższą Tobie ulóż pod kątem prostym w stosunku do ciała, a następnie zegnij w łokciu pod kątem prostym tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry.*
- 2. Rękę dalszą poszkodowanego przelóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stroną grzbietową przy bliższym tobie policzku.*
- 3. Swoją ręką złap za dalszą kończynę dolną na wysokości kolana i zegnij nogę w kolanie, nie odrywając stopy poszkodowanego od podłoża.
Przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą kończynę dolną tak, aby poszkodowany obrócił się na bok w Twoim kierunku.
Kobiety w widocznej ciąży należy układać na lewym boku.*
- 4. Odchyl głowę do tyłu, aby poprawić drożność dróg oddechowych i ułatwić oddychanie poszkodowanemu.
Oceń oddech oraz monitoruj stan poszkodowanego.*



1.4. Poszkodowany nie oddycha:

- wezwij pomoc,
- rozpocznij uciskanie klatki piersiowej zgodnie z opisem, sprawdzając wcześniej drożność dróg oddechowych :

- uklęknij obok poszkodowanego,
- ulóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego,
- ulóż nadgarstek drugiej ręki,
- spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać ucisku bezpośrednio na żebra poszkodowanego oraz dolny odcinek mostka lub nadbrzusze,
- pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość 4–5 cm,
- po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka,
- powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min,
- **po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej wykonaj 2 oddechy ratownicze,**



- udrożnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy, weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami (pamiętaj o nałożeniu na usta poszkodowanego chusteczki/foli ochronnej),
- wdmuchnij powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę,
- obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa poszkodowanego unosi się,
- utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada jego klatka piersiowa,
- ponownie nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego,
- **po wykonaniu dwóch skutecznych oddechów ratowniczych ponownie wykonaj 30 uciśnięć klatki piersiowej.**



Kontynuuj resuscytację do czasu przybycia wykwalifikowanej służby medycznej, która przejmie działania lub poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać