



Pierwsza pomoc

Zapamiętaj!

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

Co to jest pierwsza pomoc?

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 (po przewiezieniu do szpitala).



Jak udzielać pierwszej pomocy?

Krok 1:

Upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni.

Krok 2:

Sprawdź reakcję poszkodowanego: delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj:

"Czy wszystko w porządku?"



Krok 3a:

Jeżeli reaguje: zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo

dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego i wezwij pomoc, jeśli będzie potrzebna, i regularnie oceniaj jego stan.

Krok 3b:

Jeżeli nie reaguje: głośno zawołaj o pomoc,

- odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udrożnij jego drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy



Krok 3b.1

umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu, pozostawiając wolny kciuk i palec wskazujący tak, aby zatkać nimi nos jeżeli potrzebne będą oddechy ratunkowe,

Krok 3b.2

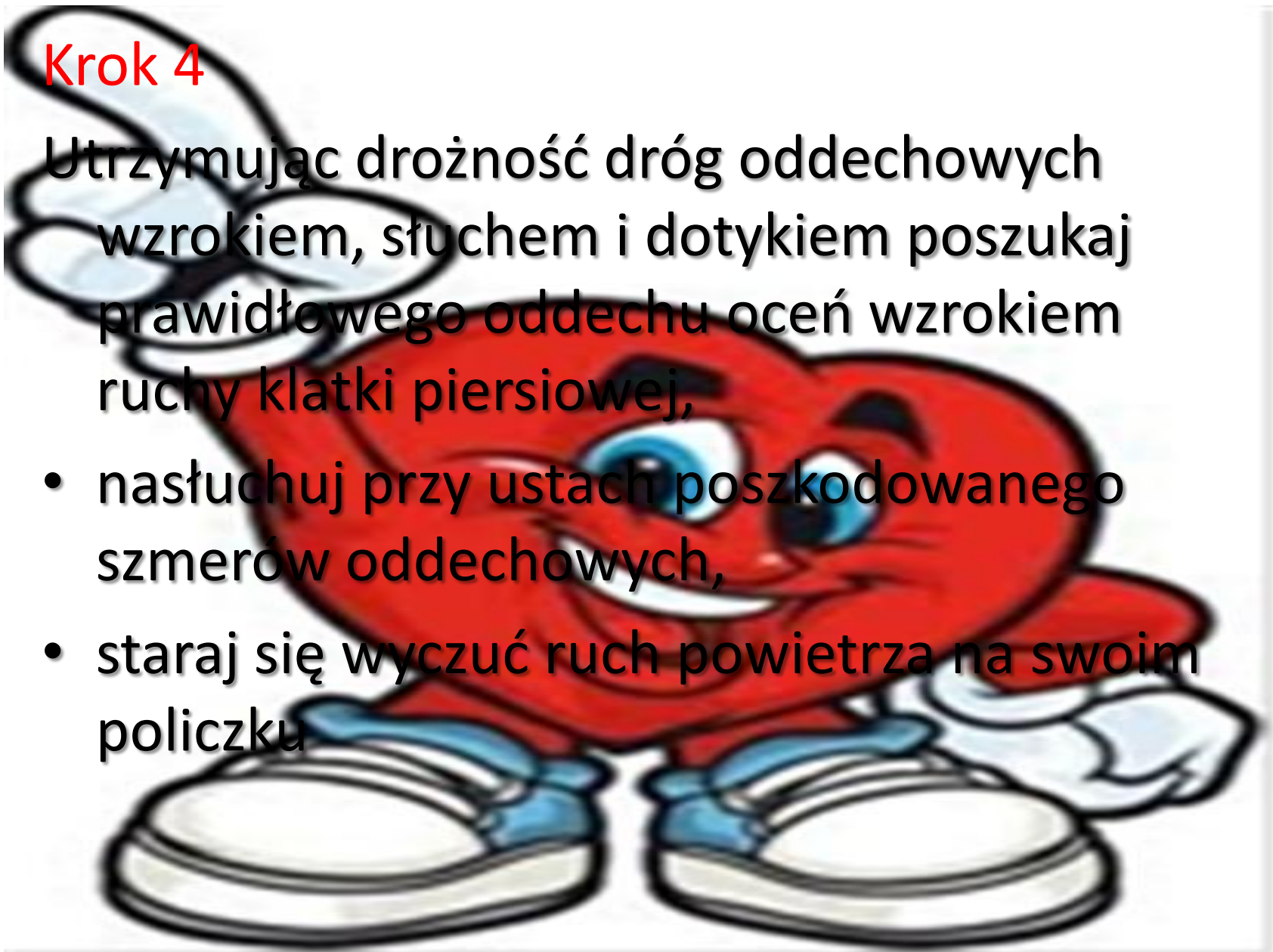
opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego, a następnie unieś ją w celu udrożnienia dróg oddechowych.



Krok 4

Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem poszukaj prawidłowego oddechu oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej,

- nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych,
- staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku



W pierwszych minutach po zatrzymaniu krążenia poszkodowany może słabo oddychać lub wykonywać głośne, pojedyncze westchnięcia.

Nie należy ich mylić z prawidłowym oddechem. Na ocenę wzrokiem, słuchem i dotykiem przeznacz nie więcej niż 10 sekund.

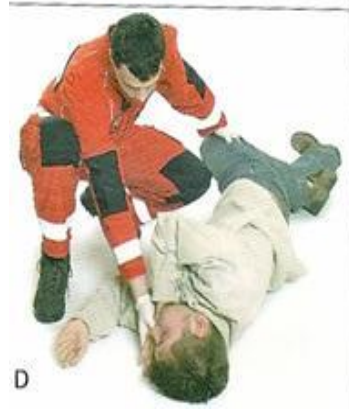
Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy, działaj tak, jakby był nieprawidłowy.



Krok 5a. Jeżeli oddech jest prawidłowy: ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej,

- wyślij kogoś lub sam udaj się po pomoc (wezwij pogotowie),
- regularnie oceniaj oddech.

Krok 5b. Jeżeli oddech nie jest prawidłowy: wyślij kogoś po pomoc, a jeżeli jesteś sam, zostaw poszkodowanego i wezwij pogotowie, wróć i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej zgodnie z poniższym opisem:



**Barki ustawione poziomo
nad mostkiem ratowanego**

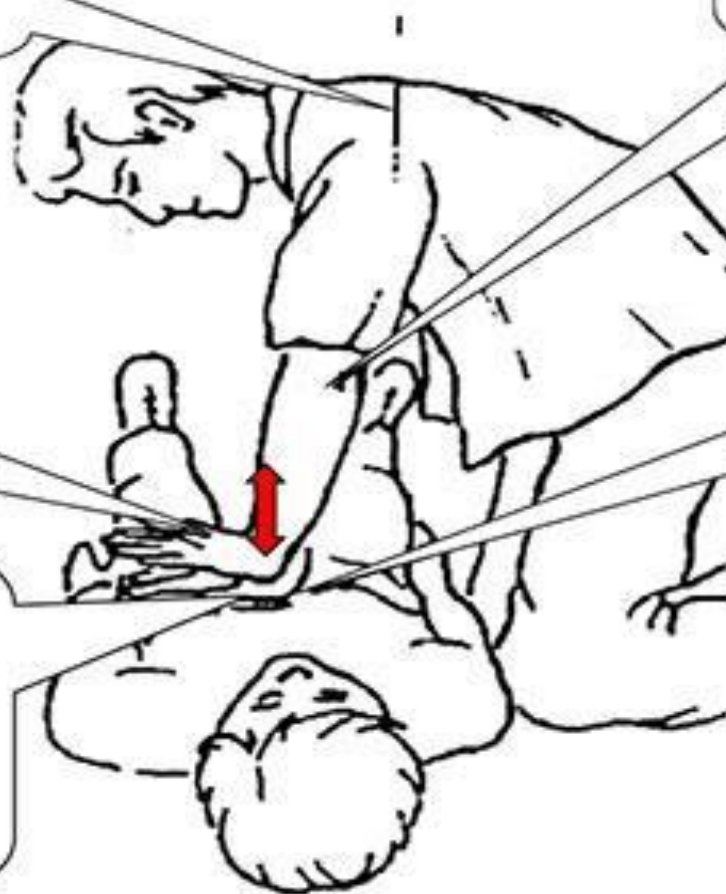
**Ręce
wyprostowane
w łokciach**

**Palce obu rąk
wyprostowane i
uniesione ku górze**

**Nadgarstki ułożone
w punkcie nacisku
- jeden nad drugim**

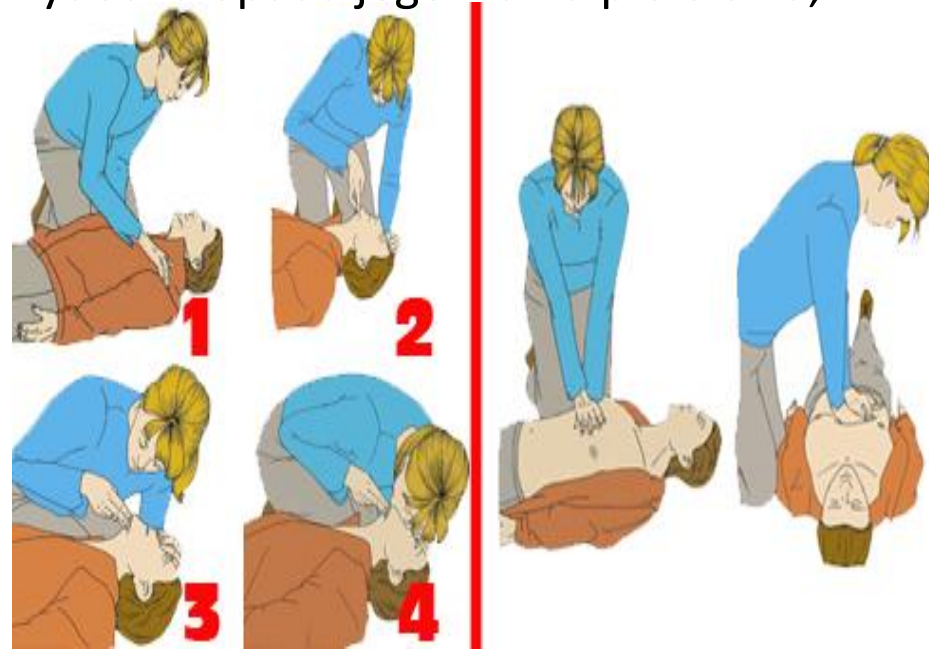
**Uciskać środek klatki
Piersiowej na ok.3 palce
nad linią żebrową**

Nie uciskać żołądka!!!

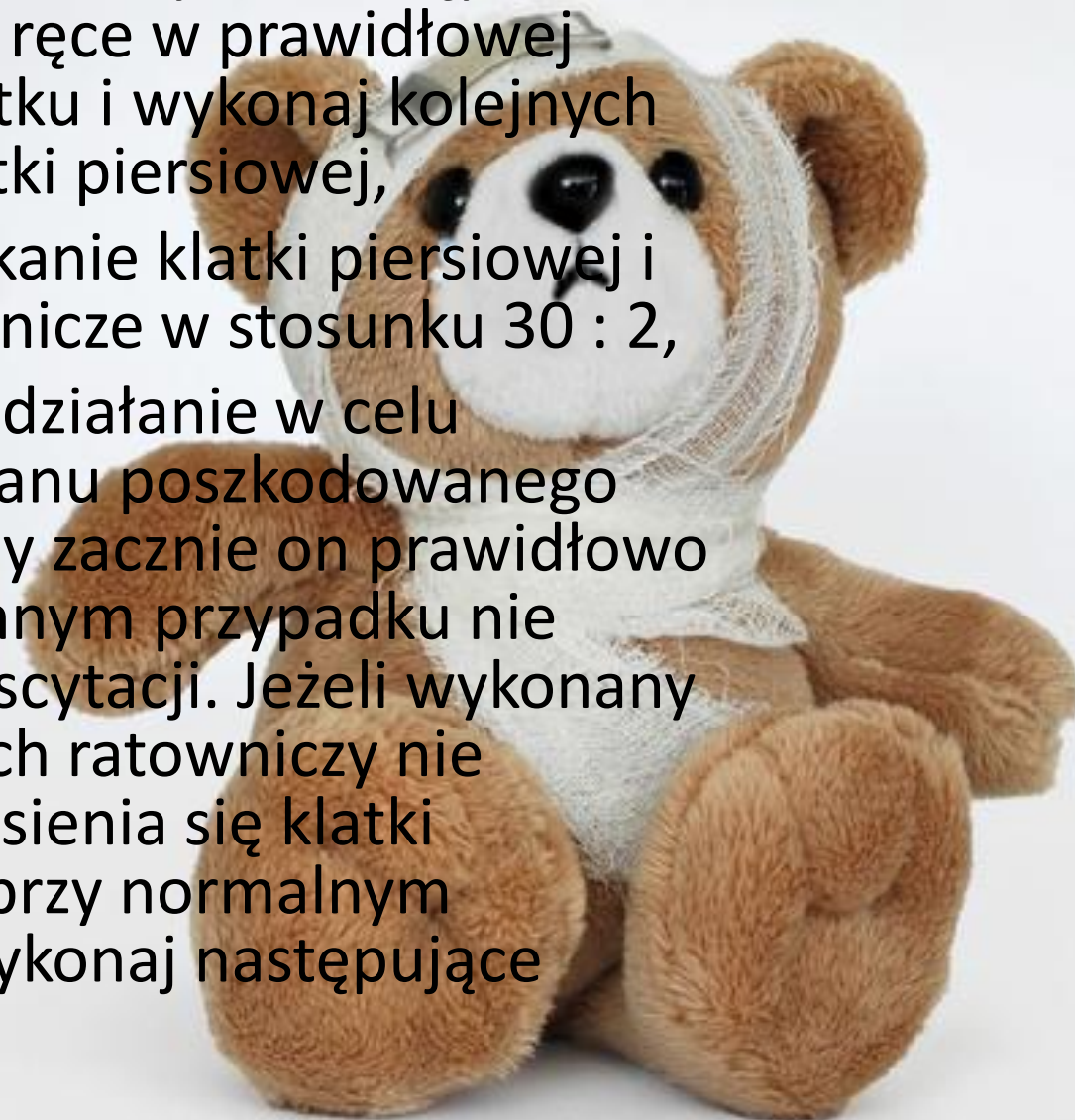



Krok 6a

- Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi: po wykonaniu 30 uciśnień klatki piersiowej udroźnij 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, upewniając się, że nie ma przecieku powietrza,
- wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę (tak jak przy normalnym oddychaniu), obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi taki oddech ratowniczy jest efektywny,
- utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada jego klatka piersiowa,



- jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów ratowniczych; następnie ponownie ułóż ręce w prawidłowej pozycji na mostku i wykonaj kolejnych 30 uciśnień klatki piersiowej,
- kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2,
- przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, gdy zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji. Jeżeli wykonany pierwszy oddech ratowniczy nie powoduje uniesienia się klatki piersiowej jak przy normalnym oddychaniu, wykonaj następujące czynności



- 
- sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń widoczne ciała obce,
 - sprawdź, czy odgięcie głowy i uniesienie żuchwy są poprawnie wykonane,
 - wykonaj nie więcej niż 2 próby wentylacji za każdym razem, zanim podejmiesz ponownie uciskanie klatki piersiowej. Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, ratownicy powinni się zmieniać podczas prowadzenia reanimacji co 1-2 minuty, aby zapobiec zmęczeniu. Należy zminimalizować przerwy w resuscytacji podczas zmian.

Krok 6b:

Reanimacje ograniczoną wyłącznie do uciśnień klatki piersiowej możesz prowadzić w następujących sytuacjach:

Jeżeli nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, zastosuj uciśnięcia klatki piersiowej.

- Jeżeli stosujesz wyłącznie uciśnięcia klatki piersiowej, wykonuj je bez przerwy, z częstotliwością 100 uciśnień /min,
- Przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, jeżeli zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji.

CALL

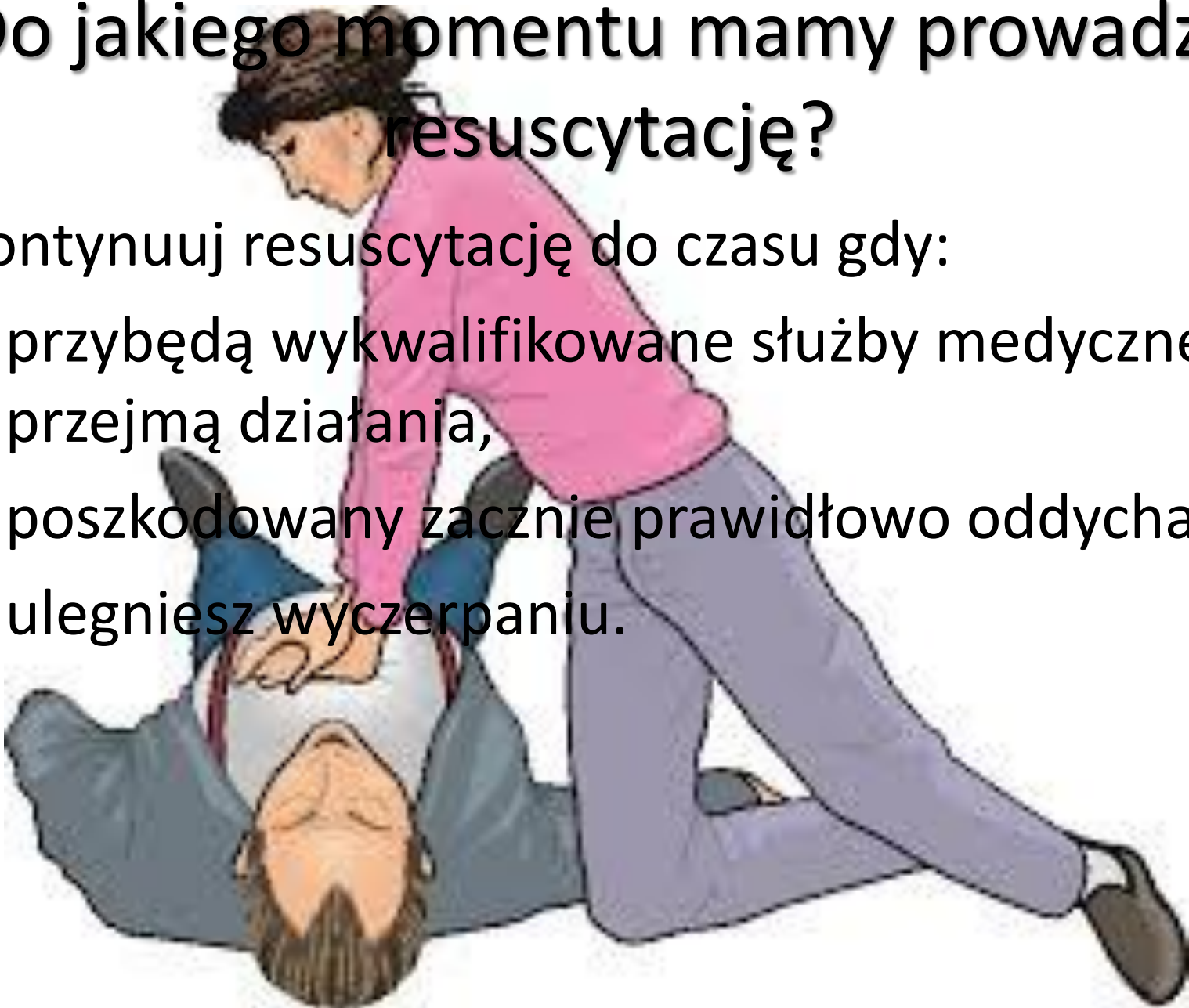
PUSH

STAYIN' ALIVE

Do jakiego momentu mamy prowadzić resuscytację?

Kontynuuj resuscytację do czasu gdy:

- przybędą wykwalifikowane służby medyczne i przejmą działania,
- poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać,
- ulegniesz wyczerpaniu.



SAMPLE- wywiad ratowniczy

S-(sings, symptoms)- objawy

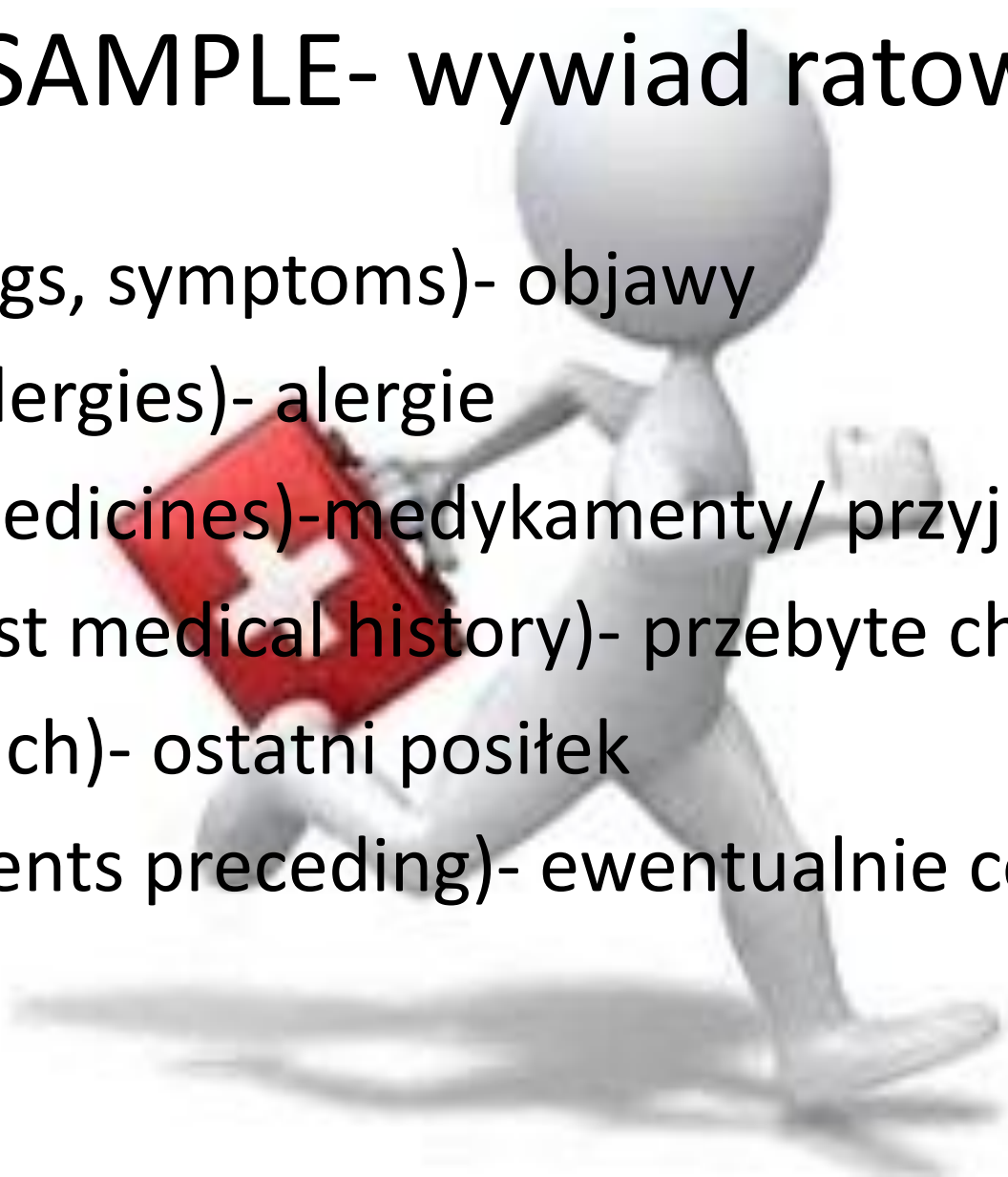
A-(allergies)- alergie

M-(medicines)-medykamenty/ przyjmowane leki

P-(past medical history)- przebyte choroby

L-(lunch)- ostatni posiłek

E-(events preceding)- ewentualnie co się stało?



Jak tamować krwotoki?

Pierwsza pomoc w przypadku krwotoku zewnętrznego.

Objawy:

- pojawienie się krwi po przerwaniu ciągłości skóry,
- blade śluzówki,
- osłabienie, a nawet utrata przytomności,
- przyspieszone i słabo napięte tętno.

Postępowanie:

- należy wezwać pogotowie Ratunkowe,
- założyć opatrunek; w tym celu należy:
 - włożyć gumowe rękawiczki
 - jeśli jest to niewielka rana - zdezynfekować ją,
 - ucisnąć ranę przy pomocy bandaża uciskowego,
 - unieść kończynę powyżej poziomu serca,
 - po opanowaniu krwotoku nałożyć dodatkowy opatrunek
 - uciskający zranienie.

Pierwsza pomoc w przypadku krwotoku wewnętrznego

Objawy:

- ból przy lekkim ucisku ,
- bladość śluzówek i skóry,
- szybsze tętno,
- osłabienie lub utrata przytomności,
- pojawienie się krwi w moczu lub wymiocinach,
- zaburzenia świadomości.

Postępowanie:

- wezwać Pogotowie Ratunkowe,
- ułożyć pacjenta w pozycji leżącej z lekko uniesionymi nogami.

Nie wolno:

- przenosić poszkodowanego, jeśli nie ma takiej potrzeby,
- podawać pokarmów ani napojów,
- zostawiać poszkodowanego samego.

Dziękuję za obejrzenie 😊

Alicja Majka
klasa 1 t

