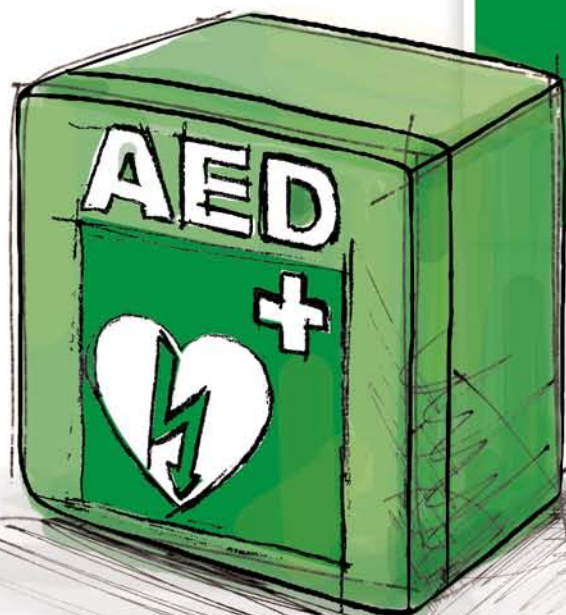
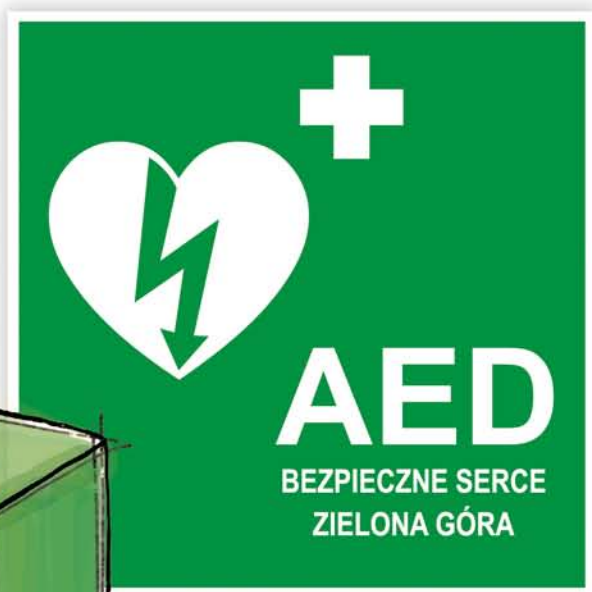


PIERWSZA POMOC



POSZKODOWANY REAGUJE

TELEFONY ALARMOWE:

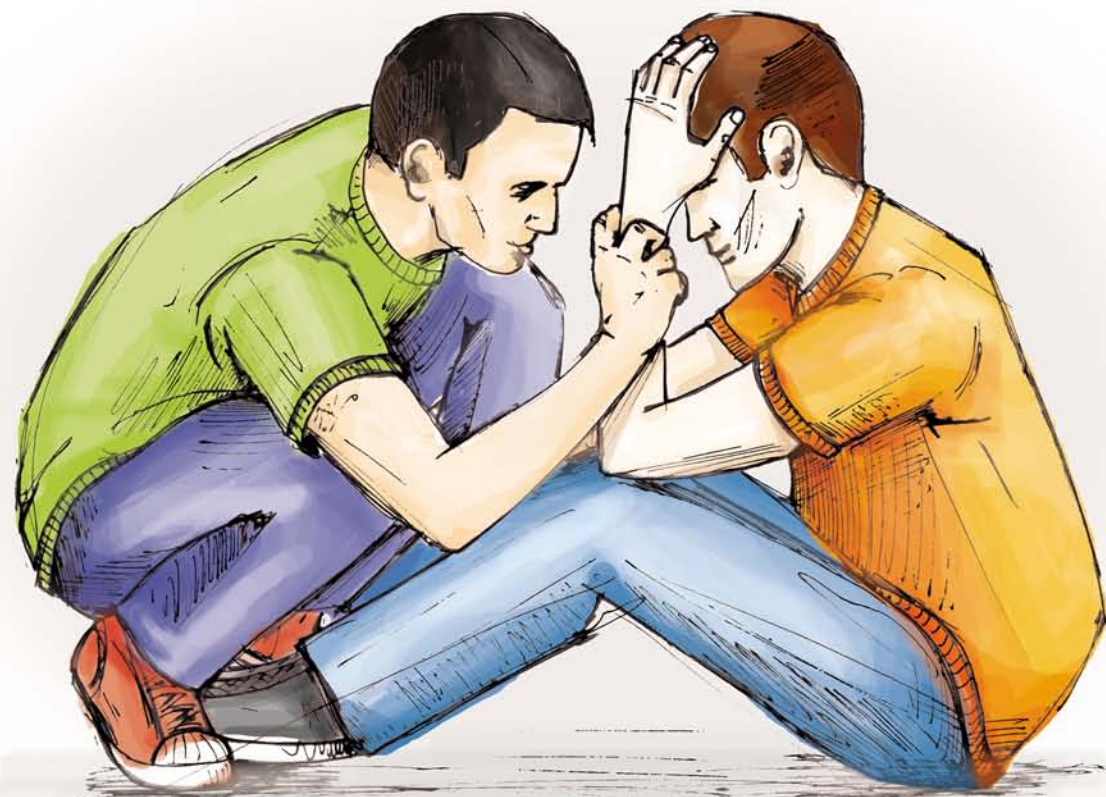
999 POGOTOWIE

998 STRAŻ POŻARNA

997 POLICJA

112 WSPÓLNY TEL. ALARMOWY

- Oceń stan poszkodowanego
- Sprawdź jakie ma obrażenia
- Wezwij pomoc
- Spróbuj przeprowadzić krótki wywiad:
symptomy/objawy - co dolega?; alergie - czy nasz pacjent jest na coś uczulony?;
leki stosowane przez pacjenta; przebyte choroby/ciąża; kiedy pacjent ostatnio jadł,
ewentualnie co to było?; jakie były okoliczności zdarzenia.
(warto o to zadbać, ponieważ poszkodowany w każdej chwili może stracić przytomność)



**JEŚLI NIE MA TAKIEJ KONIECZNOŚCI, NIE POZOSTAWIAJ
POSZKODOWANEGO BEZ OPIEKI**

POSZKODOWANY JEST NIEPRZYTOMNY ALE ODDYCHA

POZYCJA BEZPIECZNA

1

- Uklęknij przy poszkodowanym
- Upewnij się, że jego nogi i ręce leżą wzdłuż osi ciała
- Zdejmij poszkodowanemu okulary i sprawdź, czy nie ma przy sobie twardych, ostrych przedmiotów (ułóż je za głową poszkodowanego)
- Rękę poszkodowanego (od swojej strony) ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała, a następnie zegnij w łokciu pod kątem prostym tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry



2

- Drugą rękę poszkodowanego przyłóż grzbietem do jego policzka i przytrzymaj ją

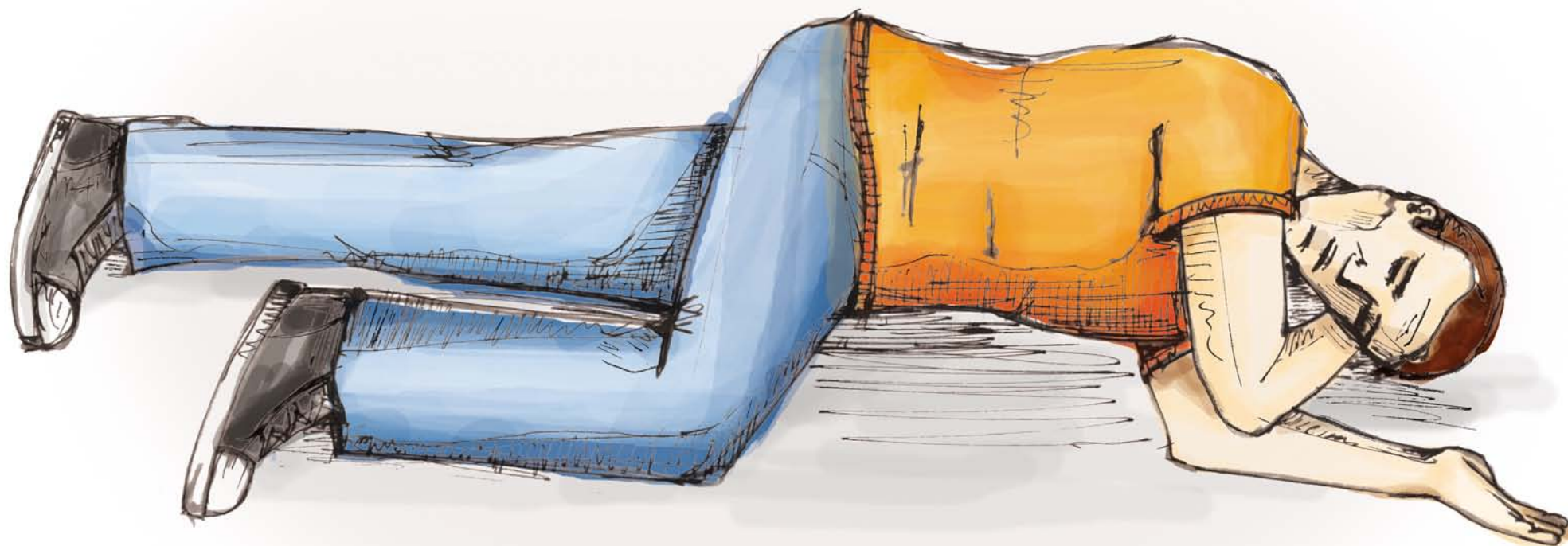


- Swoją drugą ręką chwycić zewnętrzną nogę poszkodowanego nachwytem za kolano i pociągnij ją ku górze tak, aby jego stopa została na podłożu
- Podtrzymując rękę pod policzkiem, pociągnij nogę trzymaną nachwytem tak, aby poszkodowany odwrócił się na bok w twoją stronę



4

- Ustabilizuj poszkodowanego poprzez ułożenie nogi leżącej na górze pod kątem prostym
- Upewnij się, że jego drogi oddechowe są drożne
- Sprawdzaj regularnie, co minutę stan poszkodowanego - czy nadal oddycha
- Po 30 minutach odwróć poszkodowanego na drugi bok



UWAGA:

**NIE STOSUJ JEJ PRZY PODEJRZENIU URAZU KRĘGOSŁUPA
Kobietę w widocznej ciąży ułóż tylko na lewym boku**

POSZKODOWANY JEST NIEPRZYTOMNY I NIE ODDYCHA

1 OCEŃ BEZPIECZEŃSTWO

Rozejrzyj się wokół siebie i oceń czy jest bezpiecznie

Jeżeli pomagasz w wypadku drogowym:

- Zaparkuj samochód tak, aby nikt w Ciebie nie uderzył i włącz światła awaryjne
- Zabierz ze sobą kluczyki i zaciągnij hamulec ręczny
- Ustaw trójkąt ostrzegawczy
- Załóż kamizelkę odblaskową i rękawiczki ochronne
- Weź ze swojego samochodu apteczkę i gaśnicę

Zapewnij bezpieczeństwo własne i poszkodowanego

2 OCEŃ PRZYTOMNOŚĆ

Delikatnie potrząśnij za barki i głośno zapytaj:

"co się stało", "czy Pan mnie słyszy", "proszę otworzyć oczy"

Ocena: **REAGUJE** - wezwij pomoc



Ocena: **NIE REAGUJE** ↓

3 WYZNACZ OSOBĘ DO POMOCY

- Jeśli jesteś sam, krzycz głośno "**Pomocy!**"
- Jeśli zebrał się tłum, wołanie o pomoc do wszystkich jest bezskuteczne, dlatego głośno zawołaj do konkretnie wskazanej osoby:
"Proszę Pana, proszę poczekać, będzie mi Pan potrzebny"



4 UDROŹNIJ DROGI ODDECHOWE

- Połóż jedną rękę na czole poszkodowanego, palcami drugiej ręki unieś jego żuchwę
- Odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, do wyczuwalnego oporu
- Sprawdź, czy nie ma ciał obcych w jamie ustnej. Możesz je usunąć tylko wtedy, gdy są widoczne na pierwszy rzut oka



5 OCEŃ ODDECH (drogi oddechowe udrożnione)

- Przeznacz na to 10 sekund
- Przysuń swój policzek w pobliże ust poszkodowanego
- Wyczuź na swoim policzku wydychane powietrze
- Słuchaj odgłosu oddechu
- Obserwuj ruchy klatki piersiowej
- **Wyczułeś 2 - 3 oddechy**

Ocena: **ODDECH PRAWIDŁOWY**
nie reaguje, oddycha

POZYCJA BEZPIECZNA

- Jeśli stwierdziłeś, że oddech jest słaby, ciężki, jak łapanie powietrza "przez rybę", występuje charczenie, pojawiają się drgawki to - **oddech jest nieprawidłowy**

Ocena: **BRAK ODDECHU** ↓



6 WEZWIJ POMOC

TELEFONY ALARMOWE:

999 POGOTOWIE

998 STRAŻ POŻARNA

997 POLICJA

112 WSPÓLNY TEL. ALARMOWY

- Poproś wyznaczoną osobę o wezwanie pogotowia i **dostarczenie AED**

Wzywając pomoc:

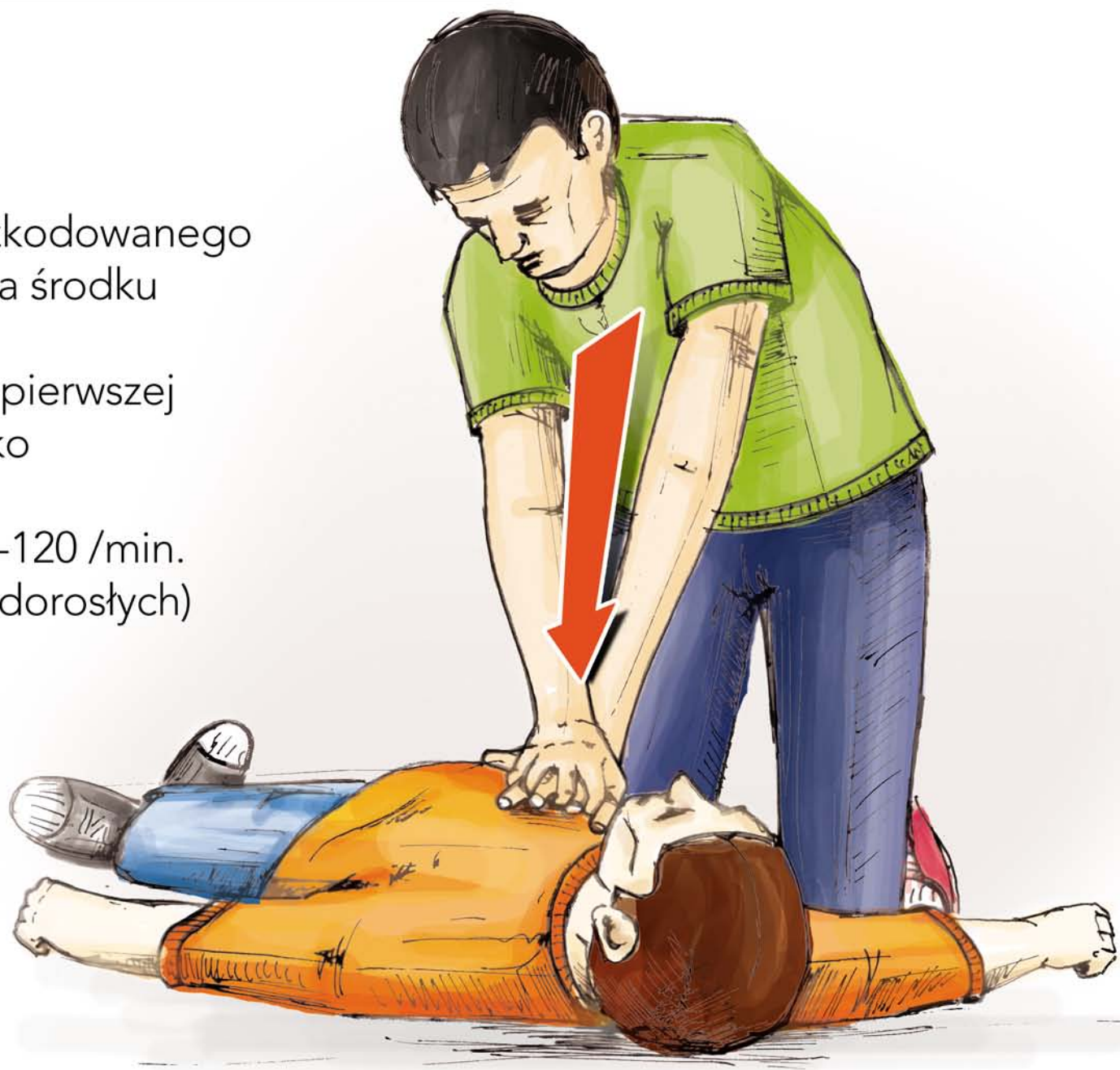
- Przedstaw się i podaj nr telefonu
- Określ miejsce zdarzenia i co się stało
- Ilość osób poszkodowanych
- Odpowiadaj na zadawane pytania

Nigdy nie odkładaj pierwszy słuchawki



7 30 UCIŚNIĘĆ KLATKI PIERSIOWEJ

- Odsłoń klatkę piersiową poszkodowanego
- Ułóż nadgarstek jednej ręki na środku jego klatki piersiowej
- Ułóż drugą rękę na grzbiecie pierwszej
- Spleć palce i odciągnij je lekko
- Uciskaj prostymi rękoma
- Uciskaj równo, w tempie 100 -120 /min.
- Głębokość ucisku 5 - 6 cm (u dorosłych)



8 2 ODDECHY RATOWNICZE

DZIAŁAJ W CYKLACH

- Udrożnij drogi oddechowe
- Skorzystaj z kieszonkowej folii twarzowej
- Zatkaj nos poszkodowanego kciukiem i palcem wskazującym ręki opartej o jego czoło
- Wykonaj dwa oddechy ratownicze:
- Weź wdech normalny, nie głęboki
- Obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego i wdmuchuj powietrze przez ok. 1 sekundę, do uniesienia klatki piersiowej
- Jeżeli po pierwszym oddechu klatka piersiowa nie unosi się ponownie udrożnij drogi oddechowe
- Wykonaj drugi oddech

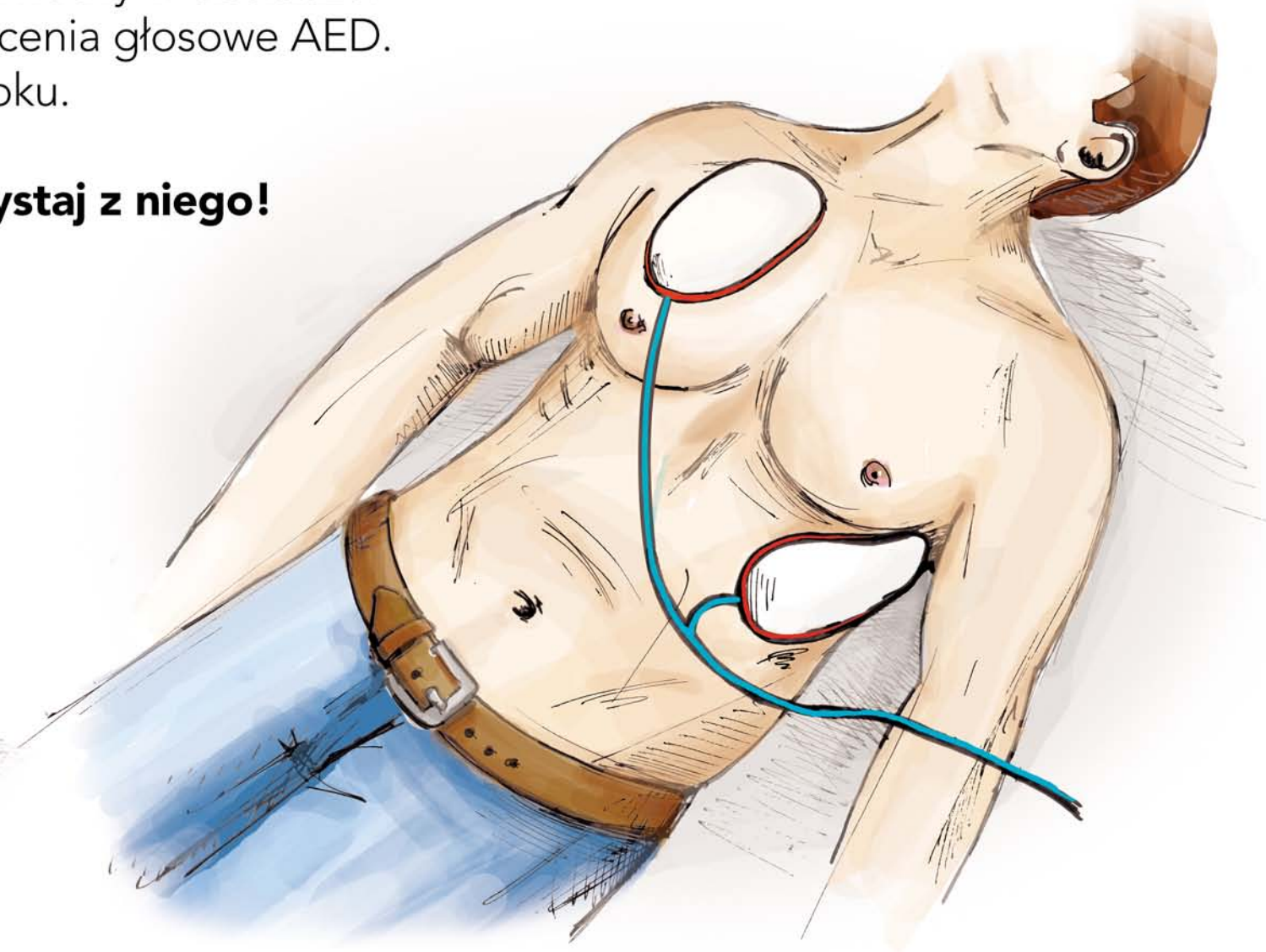
30 : 2
UCISKÓW ODDECHY



9 AED AUTOMATYCZNY, ZEWNĘTRZNY DEFIBRYLATOR

Dostępny w wielu miejscach łatwy w obsłudze.
Po włączeniu wykonuj polecenia głosowe AED.
Poprowadzi Cię krok po kroku.
Zachowaj bezpieczeństwo.

Jeśli jest dostępny skorzystaj z niego!



ZADŁAWIENIA

1

Nakłaniaj poszkodowanego do efektywnego kaszlu

**JEŚLI JEST
TO NIESKUTECZNE ↓**



2 WYKONAJ 5 UDERZEŃ MIĘDZYŁOPATKOWYCH

- Stań z boku przy poszkodowanym
- Wsuń jedną rękę pod klatkę piersiową osoby poszkodowanej i pochyl ją do przodu
- Drugą ręką wykonaj 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową
- Po każdym uderzeniu skontroluj, czy ciało obce wydostało się na zewnątrz
- Warto asekurować poszkodowanego ponieważ może się przewrócić

**JEŚLI JEST
TO NIESKUTECZNE ↓**



3 WYKONAJ 5 UCISKÓW NADBRZUSZA

- Stań za poszkodowanym i obejmij go pod pachami
- Ułóż płasko pięść jednej dłoni między pępkiem, a miejscem połączenia żeber, drugą dłoń połóż na pierwszej i uciskaj w kierunku do siebie i do góry.

Jeśli działanie jest nieskuteczne, wróć do punktu 2

Punkt 2 i 3 wykonujemy na przemian

4

W przypadku utraty przytomności wezwij pogotowie, a następnie wykonaj RKO sprawdzając przed wdechami czy ciało nie pojawiło się w ustach





Program ma na celu budowę sieci automatycznych defibrylatorów zewnętrznych w miejscach publicznych na terenie Miasta Zielona Góra pod hasłem:

„Bezpieczne serce Zielonej Góry sieć AED”

- Program Powszechnego Dostępu do Defibrylatorów.