



1 | OCEŃ BEZPIECZEŃSTWO

- Podchodź ostrożnie, musisz być pewny, że żadne niebezpieczeństwo nie zagraża Tobie ani poszkodowanemu.
- Uważaj na zagrożenia np. prąd elektryczny, urządzenia mechaniczne itp.
- Nie narażaj się na niepotrzebne ryzyko.
- Zabezpiecz się przed kontaktem z płynami ustrojowymi.



3 | WEZWIJ POMOC

Jeśli widzisz innych świadków zdarzenia poproś kogoś z nich wskazując konkretną osobę:

“Czy Pani/Pan może na chwilę tutaj pozostać, bo może mi być Pani/Pana pomoc potrzebna?”

Idź do punktu 4.



5 | OCEŃ ODDECH

Zasada: “Widzę, słyszę, czuję”.

- Utrzymuj drożność dróg oddechowych
- Oceń prawidłowość oddechu wzrokiem, słyszeniem, czuciem - pochyl się nad poszkodowanym, tak by wyczuć ruch wydychanego powietrza z ust poszkodowanego na swoim policzku, staraj się usłyszeć szmer wydechu poszkodowanego, jednocześnie obserwuj, czy podnosi się klatka piersiowa.
- Oceny dokonuj przez 10 sekund.

Jeśli poszkodowany nie oddycha natychmiast wezwij pomoc. Idź do punktu 6.

Jeśli poszkodowany oddycha / oddech jest prawidłowy, dzwoń po pomoc i ułóż go w pozycji bocznej bezpiecznej - pkt 7.



2 | OCEŃ PRZYTOMNOŚĆ

- Ostrożnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: “Halo czy mnie słyszysz? Otwórz oczy”.
 - Jeżeli poszkodowany reaguje, jest przytomny, zostaw poszkodowanego w pozycji zastanej (jeżeli nic mu nie zagraża).
 - Dowiedz się co mu dolega.
 - Wezwij pomoc medyczną.
- Jeżeli nie reaguje, jest nieprzytomny. **Wezwij pomoc**



4 | UDROŹNIJ DROGI ODDECHOWE

- Połóż jedną rękę na czole osoby poszkodowanej i delikatnie odegnij jej głowę do tyłu.
- Opierając końce dwóch palców (wskazujący i środkowy) drugiej ręki poniżej brody, unieś ją do góry.

Idź do punktu 5.



6 | POSZKODOWANY – DZIECKO NIE ODDYCHA. RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA

- Ułóż poszkodowanego na plecach na twardym podłożu.
- Wykonaj 5 wdechów ratowniczych - obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego, zaciśnij płatki nosa i wdmuchaj tyle powietrza, aby uniosła się klatka poszkodowanego.
- Wykonaj 30 uciśnieć klatki piersiowej - splecione, wyprostowane w łokciach ręce ułóż na środku klatki piersiowej, uciskaj tak aby klatka piersiowa ugięła się na głębokość 5-6 cm w rytmie 100-120 uciśnieć na minutę.
- Wykonaj 2 wdechy ratownicze.

Kontynuuj cykl: 30 uciśnieć klatki piersiowej oraz 2 oddechy ratownicze do momentu:

- przyjazdu pogotowia ratunkowego,
- poprawy stanu poszkodowanego,
- wyczerpania fizycznego,
- zagrożenia bezpieczeństwa.

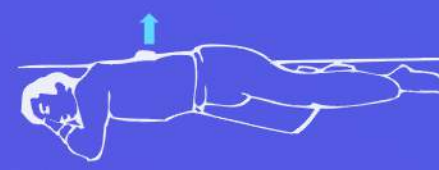
Pamiętaj o udrożnieniu dróg oddechowych poszkodowanego. Oddechy ratownicze wykonuj przez ustnik lub maskę. Jeśli jej nie masz stosuj same uciśnięcia klatki piersiowej.



7 | POZYCJA BOCZNA

Pozycję boczną stosuj, jeśli wystąpią łącznie trzy czynniki:

- poszkodowany jest nieprzytomny,
- poszkodowany nie ma żadnych obrażeń,
- poszkodowany ma zachowany oddech.



WZYWANIE POMOCY

112 - Centrum Powiadamiania Ratunkowego
999 - Pogotowie Ratunkowe
998 - Straż Pożarna
997 - Policja

Informacje, jakie należy przekazać przy wzywaniu pomocy:

- Adres, gdzie miało miejsce zdarzenie.
- Co się stało: ilość poszkodowanych i w jakim są stanie, czy są przytomni i jakie mają inne obrażenia. Podaj inne ważne informacje o zdarzeniu.
- Kto zgłasza (imię, nazwisko, numer telefonu).



URAZY KRĘGOSŁUPA

Jeśli poszkodowany:

- spadł z wysokości
- brał udział w wypadku komunikacyjnym, zawsze należy u niego podejrzewać uraz kręgosłupa.

Nie poruszaj poszkodowanego.

- Wykonaj czynności z pkt.1-5, sprawdzając oddech nie odchylaj głowy tylko wysuń żuchwę poszkodowanego do przodu.
- Okryj poszkodowanego i zabezpiecz przed utratą ciepła.

Jeśli to możliwe, utrzymuj kontakt słowny z poszkodowanym.

Wezwij pomoc medyczną.



KRWOTOK

- Unieś kończynę do góry.
- Przyłóż do rany grubą warstwę czystego materiału (najlepiej jałowy kompres)
- Przyłóż coś co będzie stanowiło ucisk miejsca krwawienia (np. rozpakowany bandaż).

W ten sposób stworzony opatrunek przybandażuj najlepiej bandażem elastycznym.

- Jeśli opatrunek przecieka, nie zdejmuj go, dołóż kolejną warstwę opatrunku i przybandażuj go.
 - Jeżeli w ranę wbite jest ciało obce nie wyciągaj go.
- Wezwij pomoc medyczną.

- Pamiętaj o udrożnieniu dróg oddechowych poszkodowanego.

Oddechy ratownicze wykonuj przez ustnik lub maskę. **Jeśli jej nie masz, stosuj same uciśnięcia klatki piersiowej.**



ZŁAMANIA KOŃCZYN

- Nie poruszaj kończyną
- Unieruchom kończynę (dwa najbliższe stawy w stosunku do złamanej kości, np. przy złamaniu kości przedramienia: staw nadgarstkowy i staw łokciowy) chustą trójkątną, materiałem.

- Nie nastawiaj kości.

W przypadku nienaturalnego ułożenia kończyny nie wolno zmieniać jej pozycji.



ZADŁAWIENIE

- Jeśli poszkodowany oddycha, każ mu pochylić się do przodu i zachęć go do kaszlu.
- Jeśli nie skutkuje, wykonaj 5 uderzeń między łopatkami.
- Jeśli nie skutkuje, wykonaj 5 uciśnień nadbrzusza (pomiędzy mostkiem a pępkiem).
- Jeśli uciśnięcia nadbrzusza nie skutkują, należy ponownie wykonać 5 uderzeń między łopatkami.
- Te czynności wykonujemy na przemian do skutku lub utraty przytomności poszkodowanego.

Jeśli poszkodowany traci przytomność **wezwij pomoc.**



OMDLENIE

Jeśli poszkodowany na twoich oczach upadł:

- Zapewnij poszkodowanemu dopływ świeżego powietrza.
- Ułóż poszkodowanego płasko na plecach.
- Wykonaj działania z punktu 4 i 5 niniejszej instrukcji.
- Jeżeli oddech jest zachowany, poluzuj odzież.

- Następnie podnieś nogi i ręce poszkodowanego do góry.

Jeśli poszkodowany nie odzyskuje przytomności przez dłużej niż 3 minuty traktuj go jak osobę nieprzytomną.

Wykonaj czynność z punktu 5.



OPARZENIA CHEMICZNE I TERMICZNE

- Zdejmij biżuterię i odzież poszkodowanego z miejsca oparzenia.
- Schładzaj powierzchnię oparzoną pod bieżącą wodą nie krócej niż 15-20 minut.
- Przykryj oparzone miejsca czystym jałowym opatrunkiem.

Wezwij pomoc medyczną.



PORAŻENIE PRĄDEM

- Odizoluj poszkodowanego od źródła prądu, poprzez wyłączenie bezpieczników lub wyłącznika prądu.

- Postępuj zgodnie z niniejszą instrukcją począwszy od punktu nr 2.

Zapewnij pomoc medyczną.



CIAŁO OBCE W OKU

- Wezwij pomoc medyczną.
- Nie wyciągaj ciała obcego z oka.
- Nie pozwól, aby poszkodowany pocierał oko.
- Postaraj się wypłukać z oka ciało obce – w tym celu użyj aparatu do płukania oka, prysznica lub szklanki z przegotowaną wodą.