

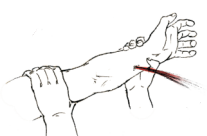
INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY



Wydawca:
Starostwo Powiatowe w Legionowie
ul. gen. Władysława Sikorskiego 11
05-119 Legionowo
www.powiat-legionowski.pl

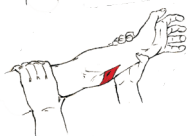
POWIAT LEGIONOWSKI
Prętyński w sercu Mazowsza

TAMOWANIE KRWAWIENI I JEGO RODZAJE



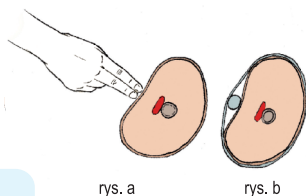
Krwawienie tętnicze:
wyływająca z rany ciagle lub w sposób przerywany jasna, żywoczerwona krew.

Postępowanie:
Koniecznie natychmiastowo zatamuj.



Krwawienie żylnie:
Krew ciemnoczerwona wyływająca w sposób ciągły.

Postępowanie przy silnym krwawieniu:
Koniecznie natychmiastowo zatamuj.



rys. a rys. b

Tamowanie krwawienia:

- zabezpiecz się przed bezpośrednim kontaktem z krwią poszkodowanego
- w miarę możliwości unieś zranioną kończynę do góry
- uciśnij naczynie krwionośne (rys. a)
- załóż opatrunek uciskowy (rys. b)
- gdy opatrunek przesiąknie, nałóż kolejny nie zdejmując pierwszego

Gdy rany są rozległe lub silnie zanieczyszczone:

- nie dezynfekuj
- nie wyciągaj ciała obcych
- załóż jałowy opatrunek

ZASADY WZYWANIA POMOCY:

Określ dokładnie miejsce zdarzenia:

przedstaw się, podaj swój nr telefonu i szczegółową lokalizację

Opisz zdarzenie:

rodzaj zdarzenia, liczba osób poszkodowanych oraz możliwe dalsze zagrożenia

Oceń stan osób poszkodowanych:

szacowany wiek, płeć, stan przytomności, oddech, tętno, zranienia, krwawienie, złamania

WYSLUCHAJ DOKŁADNIE INSTRUKCJI DYSPOZYTORA, NIE ROZŁĄCZAJ SIĘ JAKO PIERWSZY

ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA

PAMIĘTAJ O WŁASNYM BEZPIECZEŃSTWIE

Wypadki drogowe

- oznakuj miejsce wypadku (ustaw trójkąt ostrzegawczy w odległości 30-100 m od miejsca wypadku)
- wyciągnij kluczyki ze stacyjki (zostaw je w pojeździe)
- unieruchom uszkodzone pojazdy (hamulec ręczny)

Inne zagrożenia

- odsuń zbędne przedmioty (np. krzesło, biurko) i niepotrzebnych gapiów

Zachowaj szczególną ostrożność, gdy:

- urządzenia mogą być pod napięciem
- widzisz uszkodzone pojazdy

OPARZENIA

We wszystkich przypadkach miejsce oparzenia schłódź zimną wodą przez 15-20 minut.

Po schłodzeniu wykonaj jałowy opatrunek osłaniający miejsce oparzenia.

NIE WOLNO ŚCIAGAĆ UBRANIA z miejsca poparzenia, jeśli przywarło do skóry!

ZŁAMANIA

- nie przemieszczaj osoby poszkodowanej, o ile pozostanie w tym miejscu nie zagraża bezpieczeństwu
- zatamuj ewentualne krwawienie, naciskając na ranę przez sterylny bandaż lub czysty materiał
- w miarę możliwości unieruchom dwa sąsiednie stawy
- nie przywracaj kończynom ich normalnego ustawienia
- przyłóż lód, to zmniejszy ból i opuchliznę
- jeśli poszkodowany wydaje się być w szoku (omdlewa, ma krótki, mocno przyspieszony oddech), postaraj się uspokoić go i zapewnić mu świeży dopływ powietrza
- kończynę górną możesz unieruchomić poprzez przytwierdzenie jej za pomocą ubrania do tułowia
- wezwij pomoc

URAZY GŁOWY

Objawy stłuczenia mózgu

- dłuższa utrata przytomności
- zaburzenia oddechowe

Objawy wstrząśnienia mózgu:

- krótka utrata przytomności, nudności, wymioty, utrata pamięci wstecznej, zawroty, bóle głowy
- oceń stan świadomości
- obserwuj oddech
- zapewnij drożność dróg oddechowych
- wykonaj sztuczne oddychanie przy bezdechu
- ułóż poszkodowanego przytomnego z uniesionym tułowiem
- ułóż nieprzytomnego w pozycji bocznej bezpiecznej
- nałóż jałowy opatrunek na otwarte rany

NIE TAMOWAĆ WYCIĘKAJĄCYCH Z NOSA LUB UCHA krwi lub płynu mózgowo-rdzeniowego

URAZY BRZUCHA

Objawy:

- sińce na skórze
- ból w miejscu urazu
- silny ból
- napięte powłoki jamy brzusznej przy ucisku
- narastający wstrząs bez cech krwotoku zewnętrznego
- rozzerwanie powłok jamy brzusznej z wydostaniem się na zewnątrz jej zawartości

Postępowanie:

- wezwij pogotowie
- obserwuj poszkodowanego
- ułóż poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej (podniesienie nóg do góry), przez np. ułożenie wałka pod kolanami (co również zmniejszy napięcie brzucha)
- załóż jałowy opatrunek na ranę

NIE WOLNO:

karmić i poić poszkodowanego, usuwać ciała obcych z rany, wkładać wypchniętych pełni jelitowych do jamy brzusznej

ŁĄCZNOŚĆ ALARMOWA

999 lub **112**
telefon stacjonarny

112
telefon komórkowy

601 100 100 WOPR

9 CB radio

W razie wypadku POINFORMUJ MOICH BLISKICH

tel.

USUNIĘCIE CIAŁ OBCYCH Z DRÓG ODDECHOWYCH



Postępowanie u osób dorosłych i przytomnych:

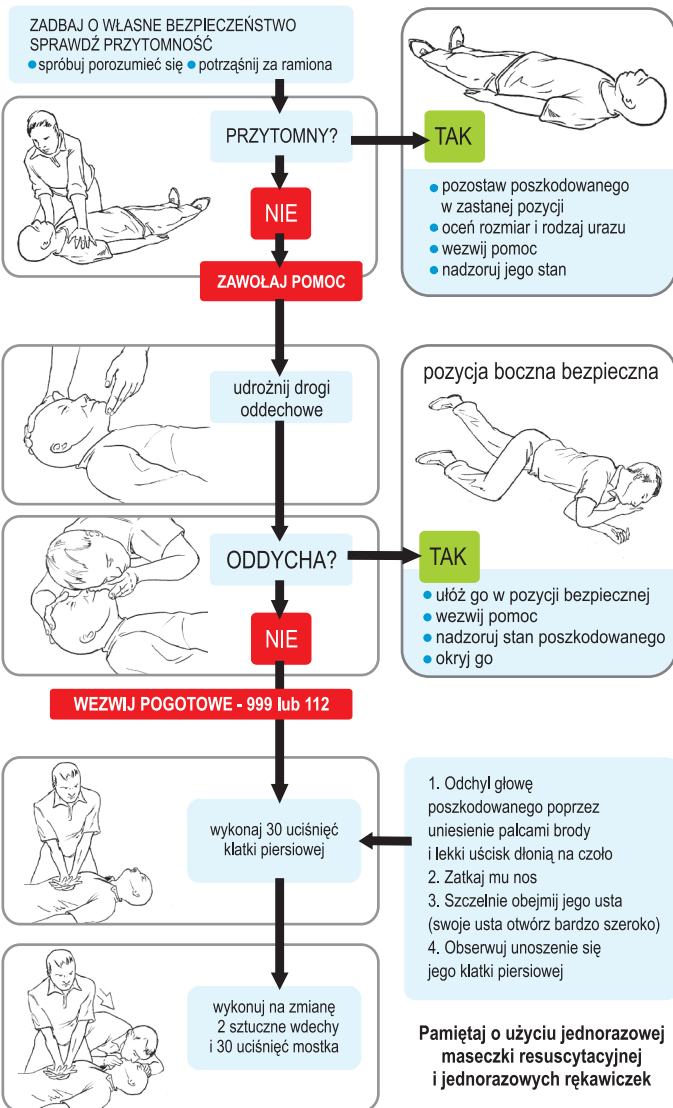
Stojąc za poszkodowanym obejmij go w nadbrzuszu. Poprzez energiczne naciskanie zwiększa się ciśnienie w drogach oddechowych, co umożliwia ich odblokowanie- odrzuczenie ciała obcego.

Następnie uderz energicznie w okolicę międzyłopatkową. Wykonuj te czynności naprzemiennie, aż do wykrztuszenia ciała obcego.

Postępowanie u kobiet w ciąży i osób otyłych:

Uderz energicznie w okolicę międzyłopatkową. Uciskanie w nadbrzuszu jest niewskazane.

PIERWSZA POMOC W ZAGROŻENIU ŻYCIA



RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA zewnętrzny masaż serca

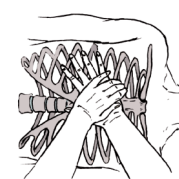
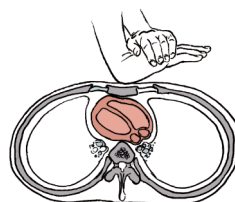


Technika ucisku:

Ucisk mostka na głębokość 5 cm z częstotliwością 100-120/min. Pamiętaj o sztucznym oddychaniu! W sytuacjach kiedy nie możesz prowadzić sztucznego oddychania, zawsze kontynuuj masaż serca.

Pozycja poszkodowanego i ratownika:

- poszkodowany leży płasko na twardym podłożu
- ratownik klęczy obok poszkodowanego
- umieszcza na jego mostku nasadę jednej dłoni, a na niej nasadę drugiej dłoni
- ręce ratownika wyprostowane w łokciach, prostopadłe do klatki piersiowej poszkodowanego



Punkt ucisku:

ułóż ręce na środku klatki piersiowej

Objawy skuteczności resuscytacji:

- powrót oddechu
- powrót akcji serca
- zwężenie rozszerzonych źrenic
- zaróżowienie skóry
- odzyskanie przytomności

Rytmiczne uciskanie mostka (ściskanie serca między mostkiem, a kręgosłupem) wywołuje zastępcze krążenie krwi, co umożliwia zaopatrzenie w tlen mózgu i serce.

Resuscytację prowadź do momentu odzyskania przytomności poszkodowanego lub przyjazdu służb ratowniczych.

PIERWSZA POMOC PRZY ZAKRZTUSZENIU NOWORODKA



1. Połóż dziecko na przedramieniu głową w dół w taki sposób, by twoja dłoń trzymała jego brodkę. Dłoń ma przytrzymać główkę, która u małych dzieci jest ciężka.

2. Uderz dziecko mocno nadgarstkiem drugiej dłoni 5 razy między łopatkami, dzięki temu powinno wyrzucić przedmiot.

3. Odwróć dziecko na plecy i sprawdź czy przedmiot został usunięty.

4. Jeśli nie – 5 razy uciśnij dwoma palcami klatkę piersiową tuż powyżej miejsca, gdzie żebra łączą się z mostkiem, drugą ręką podtrzymuj główkę.

5. Na zmianę uderz dziecko między łopatkami i uciśnij klatkę piersiową do czasu aż przedmiot wypadnie.

Jeśli przedmiot nie wypadnie, dziecko może stracić przytomność.

WEZWIJ POMOC!

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA udroźnienie dróg oddechowych



Przyczyna niedrożności dróg oddechowych:

- u osób nieprzytomnych - opadanie języka na tylną stronę gardła
- zaleganie ciał obcych w jamie ustnej lub gardle (uzębienie, krew, wymiociny)

Postępowanie:

odciągnij głowę do tyłu przez uniesienie palcami brody i lekki ucisk dłonią na czoło

- usuń ciało obce jeśli jest widoczne
- odciągnij głowę do tyłu
- wysuń żuchwę do przodu
- otwórz usta poszkodowanego



Gdy pacjent jest przytomny

- zachęcaj do kaszlu
- gdy jest to nieskuteczne uderz go 5 razy w okolicę międzyopatkową
- gdy to jest nieskuteczne wykonaj 5 razy uciśnięcia nadbrzusza

Gdy pacjent straci przytomność

- rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową

JEŚLI DZIECKO STRACIŁO PRZYTOMNOŚĆ



6. Połóż dziecko na płaskiej powierzchni. Trzymając dłoń na czole odegnij jego głowę i unieś brodkę. Pozwól to udroźnić drogi oddechowe oraz sprawdzić, czy nie widać ciała obcego i czy można je usunąć.

7. Ponieważ dziecko nie oddycha, nabierz powietrze, obejmij ustami usta i nos dziecka i dmuchaj. Twój oddech powinien unieść klatkę piersiową dziecka i trwać ok. 1 – 1,5 sek. Wykonuj cykl 5 oddechów.

WAŻNE: niemowlę potrzebuje o wiele mniejszą objętość powietrza niż osoba dorosła

8. Jeśli klatka nie unosi się przy oddechach, za każdym razem koryguj położenie głowy dziecka.

9. Jeśli 5 prób oddechów się nie powiodło, wykonaj 30 uciśnieć klatki piersiowej z częstotnością 100/minutę używając 2 palców po środku klatki tuż poniżej linii sutków.

10. Po 30 uciśnięciach sprawdź jamę ustną czy nie widać ciała obcego, które można usunąć, wykonaj 2 oddechy ratownicze i kolejne 30 uciśnieć.

11. Jeśli uda się usunąć ciało obce, jeśli któryś z twoich oddechów unieśli klatkę piersiową dziecka, jeśli zaczęło ruszać się lub kaszleć sprawdź czy oddycha prawidłowo.

Jeśli oddycha, ale wciąż jest nieprzytomne, ułóż je na boku i czekaj na przybycie pogotowia. Jeśli nie ma poprawy, kontynuuj czynności do skutku lub do przyjazdu karetki.