

# PIERWSZA POMOC W ZAGROŻENIU ŻYCIA

**ZADBAJ O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO  
SPRAWDŹ PRZYTOMNOŚĆ**

• spróbuj porozumieć się • potrząśnij za ramiona

**PRZYTOMNY?**

**TAK**

- pozostaw poszkodowanego w zastanej pozycji
- oceń rozmiar i rodzaj urazu
- wezwij pomoc
- nadzoruj jego stan

**NIE**

**ZAWOŁAJ POMOC**

**udroźnij drogi oddechowe**

**pozycja boczna bezpieczna**

**ODDYCHA?**

**TAK**

- ułóż go w pozycji bezpiecznej
- wezwij pomoc
- nadzoruj stan poszkodowanego
- okryj go

**NIE**

**WEZWUJ POGOTOWE - 999 lub 112**

**wykonaj 30 uciśnieć  
klatki piersiowej**

1. Odchyl głowę poszkodowanego poprzez uniesienie palcami brody i lekki ucisk dłonią na czoło
2. Zatkaj mu nos
3. Szczelnie obejmij jego usta (swoje usta otwórz bardzo szeroko)
4. Obserwuj uniesienie się jego klatki piersiowej

**wykonuj na zmianę  
2 sztuczne wdechy  
i 30 uciśnieć mostka**

**Pamiętaj o użyciu jednorazowej maseczki resuscytacyjnej i jednorazowych rękawiczek**

# 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 (zубienie, 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 okolicy międzyłopatkową
- gdy to jest nieskuteczne wykonaj 5 razy uciśnięcia nadbrzusza

**Gdy pacjent straci przytomność**

- rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową



# RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA

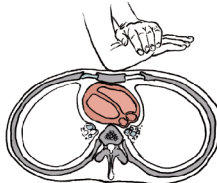
**zewnętrzny masaż serca**

**Technika ucisku:**

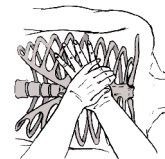
Ucisk mostka na głębokość 5 cm z częstotliwością 100-120/min. Pamiętaj o sztucznym oddychaniu! W sytuacjach kiedy nie możesz prowadzić sztucznego oddychania, zawsze kontynuuj masaż serca.

**Pozycja poszkodowanego i ratownika:**

- poszkodowany leży płasko na twardym podłożu
- ratownik kłęczy 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



Rytmiczne uciskanie mostka (ściskanie serca między mostkiem, a kregostupem) wywołuje zastępcze krążenie krwi, co umożliwi zaopatrzenie w tlen mózg i serce.  
**Resuscytację prowadź do momentu odzyskania przytomności poszkodowanego lub przyjazdu służb ratowniczych.**



**Punkt ucisku:**

ułoż ręce na środku klatki piersiowej

**Objawy skuteczności resuscytacji:**

- powrót oddechu
- powrót akcji serca
- zmniejszenie rozszerzonych źrenic
- zaróżwienie skóry
- odzyskanie przytomności

# 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 zebra 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.  
**WEZWUJ POMOC!**

# JEŚLI DZIECKO STRACIŁO PRZYTOMNOŚĆ

6. Połóż dziecko na płaskiej powierzchni. Trzymając dłoń na czole odegnij jego głowę i unieś brodkę. Pozwoli to udrożnić 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: niemowię potrzebują 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 dwóch 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.

# INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY



Wydawca:  
Starostwo Powiatowe w Legionowie  
Wydział Promocji i Rozwoju Społecznego  
ul. gen. Władysława Sikorskiego 11  
05-119 Legionowo  
[www.powiat-legionowski.pl](http://www.powiat-legionowski.pl)

## 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

## TAMOWANIE KRWAWIENI I JEGO RODZAJE

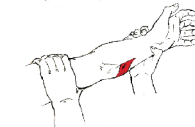


### Krwawienie tętnnicze:

wypływająca z rany ciągłe lub w sposób przerywany jasna, żywczerwona krew.

### Postępowanie:

Konieczne natychmiastowo zatamuj.

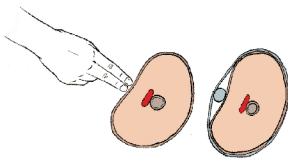


### Krwawienie żyłne:

Krew ciemnoczerwona wypływająca w sposób ciągły.

### Postępowanie przy silnym krwawieniu:

Konieczne natychmiastowo zatamuj.



### 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

rys. a

rys. b

### Gdy rany są rozległe

#### lub silnie zanieczyszczone :

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

## 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

### Postępowanie:

- 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 WYCEKAJĄCYCH Z NOSA LUB UCHA** krwi lub płynu mózgowo-rdzeniowego

## URAZY BRZUCHA

### Objawy:

- sińce na skórze w miejscu urazu
- silny ból
- napięte powłoki jamy brzusznej przy ucisku
- narastający wstrząs bez cech krwotoku zewnętrznego
- rozzerwanie powłok jamy brzusznej z wydotaniem 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 ciał obcych z rany, wkładać wypchniętych pętl 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 zwiększasz 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 tyłych:

Uderz energicznie w okolicę międzyłopatkową. Uciskanie w nadbrzuszu jest niewskazane