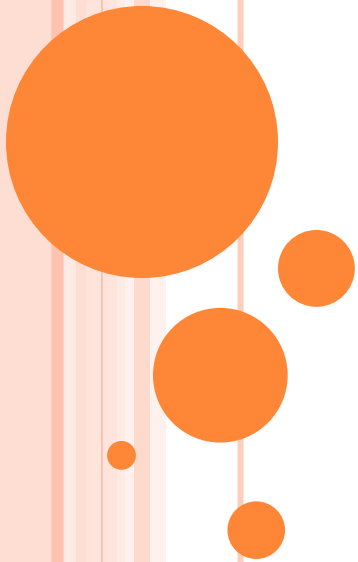




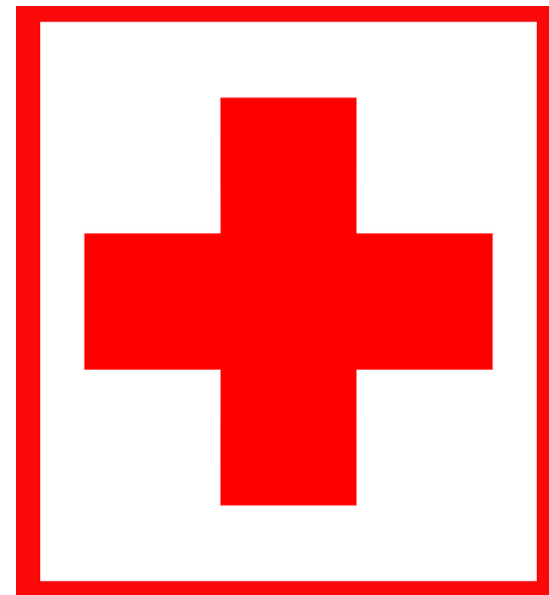
**PIERWSZA POMOC  
PRZEDMEDYCZNA**



# PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

Pierwsza pomoc przedmedyczna to zespół czynności, jakie należy wykonać wobec osoby poszkodowanej wskutek urazu lub nagłego ataku choroby, celem ratowania jej zdrowia i życia do czasu pojawienia się wykwalifikowanych ratowników.

Zgodnie z przepisami polskiego prawa, jeśli jest się świadkiem sytuacji, w której czyjeś zdrowie lub życie ulega zagrożeniu, udzielenie pierwszej pomocy jest obowiązkiem. Każdemu mogą się te informacje przydać, także w przypadku, gdyby nagłej pomocy potrzebował ktoś z jego bliskich.



Podstawowa zasada pomocy przedmedycznej to "nie szkodzić". Ratownik powinien chronić siebie, poszkodowanego i znajdujące się w pobliżu osoby.

Dlatego pierwszą czynnością podczas udzielania pomocy jest zawsze ocena sytuacji i wyeliminowanie zagrożeń, w szczególności zabezpieczenie miejsca, w którym udzielona zostanie pomoc (poszkodowany może np. znajdować się w pobliżu pożaru) oraz użycie środków ochrony osobistej (rękawiczki jednorazowe, maseczka do sztucznego oddychania).

Trzeba też pamiętać o tym, by nie poruszać ofiary bez potrzeby, nie podawać jej leków, niczego do jedzenia ani picia.



## Ocena stanu poszkodowanego

Należy sprawdzić reakcję poszkodowanego na bodźce zewnętrzne, delikatnie potrząsając go za ramiona i pytając co się stało. Jeśli ofiara zareaguje, należy:

pozostawić ją w pozycji, w jakiej się ją zastało - pod warunkiem, że nie zagraża jej żadne niebezpieczeństwo - i regularnie oceniać jej stan do czasu przybycia fachowej pomocy, zadbać o jej komfort termiczny, w miarę możliwości wypytać ją o zaistniałą sytuację, samopoczucie, przewlekłe choroby.



Jeśli poszkodowany nie zareaguje, najprawdopodobniej jest nieprzytomny. Wówczas należy ocenić, czy występuje u niego akcja krążeniowo-oddechowa. Gdy ofiara oddycha (ocenia się to, obserwując powiew powietrza wydobywający się z jej ust, a także ruchy klatki piersiowej) i ma wyczuwalne tętno, układa się ją w pozycji bezpiecznej (chroniąc dodatkowo przed ewentualnym wyziębieniem/przegrzaniem).

Jeśli nie stwierdza się prawidłowego oddechu i akcji serca, trzeba podjąć próbę udrożnienia dróg oddechowych - poszkodowanego układa się na plecach, odchyła jego głowę do tyłu. Jeśli oddychanie utrudnia ciało obce, ostrożnie usuwa się je z ust ofiary. Gdy ten krok okazuje się nieskuteczny, niezbędna jest resuscytacja.



Jeżeli ratownik działa w pojedynkę, powinien pamiętać, by mimo emocji przeprowadzić spokojną, rzeczową rozmowę z dyspozytorem, informując go, co się wydarzyło, podając dokładny adres miejsca wypadku, liczbę i stan poszkodowanych, informację o dotychczas udzielonej pomocy oraz swoje dane osobowe.



## Zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w przypadku najczęstszych urazów

### Rany i krwotoki

Z ran nie wolno usuwać tkwiących w nich ciał obcych! Jeśli rana jest zanieczyszczona ziemią czy piaskiem, można przemyć ją strumieniem zwykłej wody. Miejsce krwawienia należy przykryć jałowym gazikiem i założyć opatrunek uciskowy (uciska się tylko ranę).

Jeśli krwawienie występuje na kończynie, unosi się ją do góry. Gdy opatrunek nasiąka krwią, dokłada się świeże gaziki, nie zdejmując starych i nie zwalniając ucisku. Podczas silnego krwotoku trzeba zastosować dodatkowo ucisk na tętnicy powyżej miejsca krwawienia.

W przypadku krwotoku z nosa, poszkodowanego należy posadzić z głową pochyloną do przodu i ułożyć mu zimny okład na karku i u nasady nosa. Jeśli krwawienie nie ustanie, w obie dziurki nosa wkłada się tampony z gazy.



## Złamania

Jeśli nie ma konieczności transportowania poszkodowanego, złamanie pozostawia się w takim stanie, w jakim się je zastało. W przypadku złamań otwartych należy jedynie założyć jałowy opatrunek na ranę.

Gdy przetransportowanie ofiary jest konieczne, pierwsza pomoc przedmedyczna polega na unieruchomieniu złamania w pozycji zastanej (dwóch stawów sąsiadujących ze złamaną kością lub dwóch sąsiadujących kości). Nie wolno przesuwających poszkodowanych w przypadku podejrzenia złamania kręgosłupa lub miednicy!

## Oparzenia

Udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej polega na jak najszybszym schłodzeniu oparzonego miejsca, najlepiej strumieniem czystej, zimnej wody. Schładzanie powinno trwać kilkanaście minut. Następnie pęcherze na skórze należy okryć jałowym opatrunkiem. Nie wolno ich usuwać czy smarować.





## Porażenie prądem

Przede wszystkim należy odłączyć źródło prądu. Jeśli to niemożliwe, trzeba odsunąć poszkodowanego od przyczyny porażenia za pomocą przedmiotu, który nie przewodzi prądu. Ofiara może wymagać resuscytacji krążeniowo-oddechowej i opatrzenia oparzeń.



# Zapamiętaj te numery!!!



**112**



**997**



**998**



**999**

