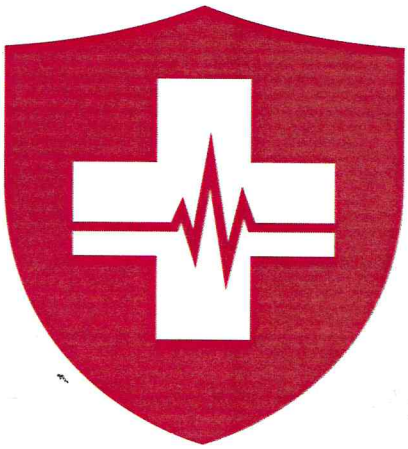
WARTO WIEDZIEĆ, JAK URATOWAĆ ŻYCIE!

PODRĘCZNIK PIERWSZEJ POMOCY



AUTORZY:

dr Marek Dąbrowski
Katedra Edukacji i Komunikacji Medycznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

mgr Zuzanna Kupsik
Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Ofiarom Wypadków Komunikacyjnych i Zdarzeń Losowych Ratujmy Życie w Słupcy

dr Agata Dąbrowska
Zakład Ratownictwa Medycznego, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

dr Maciej Sip
Zakład Ratownictwa Medycznego, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

BEZPIECZNA WIELKOPOLSKA NASZĄ WSPÓLNĄ SPRAWĄ

PIERWSZE KROKI RATOWNICZE:

1. Oceń bezpieczeństwo.
2. Sprawdź, czy poszkodowany reaguje.
3. Sprawdź, czy poszkodowany oddycha.
4. Wezwij pomoc **112**, **999**.
5. Wykonaj czynności ratownicze:
   Jeśli nie oddycha i nie ma oznak krążenia (poruszanie się, kaszel, chrząkanie, otwieranie oczu), natychmiast rozpocznij uciśnięcia klatki piersiowej!

Jeśli poszkodowany reaguje i oddycha, zbierz od niego dokładny wywiad ratowniczy Jeśli poszkodowany nie reaguje, ale oddycha, zastosuj pozycję bezpieczną. Jeśli poszkodowany nie reaguje i nie oddycha, wykonaj RKO i użyj AED. Jeśli poszkodowany reaguje, ale nie oddycha, wykonaj rękoczyny usuwania ciała obcego.

STANY NAGŁE – WYWIAD RATOWNICZY:

Jeśli poszkodowany reaguje, zbierz wywiad!

Te informacje mogą być kluczowe dla dalszego udzielenia pomocy oraz mogą pomóc personelowi medycznemu w późniejszym postępowaniu.
Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, postaraj się uzyskać te informacje od rodziny; ewentualnie poszukaj, czy poszkodowany ma identyfikatory medyczne (np. bransoletka z informacją o cukrzycy, padaczce itp.).

CHECKLISTA – POMOC

- ☐ **P** - Potrzebujesz pomocy?
- ☐ **O** - Objawy
- ☐ **M** - Medykamenty (leki)
- ☐ **O** - Ostatni posiłek
- ☐ **C** - Choroby i alergie

CHECKLISTA – SAMPLE

- ☐ **S** - Symptomy
- ☐ **A** - Alergie
- ☐ **M** - Medykamenty (leki)
- ☐ **P** - Przeszłość chorobowa
- ☐ **L** - Lunch - ostatni posiłek
- ☐ **E** - Event - okoliczności zdarzenia

Najważniejsze zadanie w pierwszej pomocy to wczesne rozpoznanie objawów i wezwanie pomocy!

ATAK SERCA (ZAWAŁ MIĘŚNIA SERCOWEGO)

jest zwykle skutkiem zamknięcia naczynia krwionośnego w sercu (wieńcowego) i zablokowania przepływu krwi.

Objawy ataku serca:





zimne poty, lęk, duszność, zawroty głowy

nudności, wymioty

ból, dyskomfort pleców, szyi, jamy brzusznej

ból, dyskomfort w obrębie klatki piersiowej (ucisk, ściskanie, rozpieranie)

ból (dyskomfort, ucisk) promieniujący do ramion, żuchwy

DZIAŁANIE:

1. Zapewnij osobie poszkodowanej spokój (zaproponuj wygodną pozycję ciała – najlepiej półsiedzącą).
2. Zbierz wywiad ratowniczy – checklista POMOC.
3. Wezwij pomoc **112**, **999**, przynieś apteczkę i AED.
4. Skonsultuj postępowanie z dyspozytorem medycznym (podanie aspiryny).
5. Jeśli poszkodowany straci przytomność i przestanie oddychać, rozpocznij RKO i użyj AED.

STANY NAGŁE: BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE ŻYCIA I ZDROWIA

Najważniejsze zadanie w pierwszej pomocy to wczesne rozpoznanie objawów i wezwanie pomocy!

UDAR MÓZGU

W udarze krew nie dopływa do części mózgu, powodując jego obumieranie.

Objawy udary mózgu:



MINA

nagłe zdrętwienie lub osłabienie mięśni twarzy

osłabienie mięśni po jednej stronie ciała



MIĘŚNIE



MOWA

utrudniona, niezrozumiała, „bełkotliwa" mowa

inne objawy: silny ból i zawroty głowy, zaburzenia widzenia

DZIAŁANIE:

1. Rozpoznaj objawy: MINA – MIĘŚNIE – MOWA i zanotuj godzinę ich wystąpienia.
2. Zbierz wywiad ratowniczy – checklista POMOC.
3. Wezwij pomoc **112**, **999**, przynieś apteczkę i AED.
4. Zapewnij spokój i pozostań z poszkodowanym.
5. Nie dawaj jedzenia ani picia (ryzyko zadławienia).
6. Jeśli poszkodowany straci przytomność i przestanie oddychać, rozpocznij RKO i użyj AED.

STANY NAGŁE: BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE ŻYCIA I ZDROWIA

NAGŁE ZATRZYMANIE KRĄŻENIA (NZK)

to potencjalnie najtrudniejsza sytuacja, jakiej możesz być świadkiem. Bardzo ważne jest natychmiastowe podjęcie działań. Podczas NZK serce przestaje pracować prawidłowo i co gorsza przestaje pompować krew.

Największe szanse na uratowanie i przeżycie poszkodowanego daje

WYKONYWANIE RKO U OSÓB DOROSŁYCH

Przy wykonywaniu RKO należy wykonywać cykle po 30 uciśnięć klatki piersiowej i 2 wdechy do momentu odzyskania świadomości (przywrócenia czynności krążenia, oddychania, poruszania się osoby poszkodowanej) lub/i przybycia ratowników.

Należy jak najszybciej dostarczyć AED i użyć go zgodnie z instrukcją!

Wykonuj uciśnięcia na środku klatki piersiowej (mostek) na głębokość 5-6 cm, w tempie co najmniej 100-120/min. Po każdym uciśnięciu pozwól na rozprężanie klatki piersiowej do pierwotnej pozycji. Udrożnij drogi oddechowe i wykonaj 2 oddechy ratownicze.

1. **SPRAWDŹ ODDECH**
   Obserwuj klatkę piersiową przez 10 sekund.
2. **WYKONAJ 30 UCIŚNIĘĆ**
   Uciskaj klatkę piersiową (mostek) na głębokość 5-6 cm, w tempie 100-120 uciśnięć na minutę.
3. **UDROŻNIJ DROGI ODDECHOWE**
   Odchyl głowę do tyłu i unieś podbródek.
4. **WYKONAJ 2 ODDECHY**
   Wdmuchuj powietrze przez 1 sekundę. Obserwuj, czy unosi się klatka piersiowa.

SAME UCIŚNIĘCIA TEŻ RATUJĄ ŻYCIE!

Jeżeli nie jesteś przeszkolony w zakresie wykonywania oddechów ratowniczych lub nie masz maseczki, pamiętaj, że możesz prowadzić same uciśnięcia klatki piersiowej w sposób nieprzerwany w tempie 100-120 razy na minutę.

BEZPIECZNA WIELKOPOLSKA NASZĄ WSPÓLNĄ SPRAWĄ

STOSOWANIE AED

40 tysięcy

Tyle osób w Polsce doświadcza NZK każdego roku. Umieralność w Polsce z powodu chorób układu krążenia jest nawet o 70% wyższa niż w krajach UE

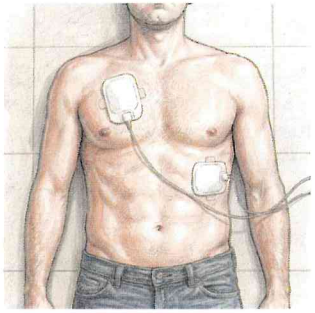
4 minuty

Wróg numer jeden w walce o ludzkie życie. Po tym czasie u poszkodowanego następują nieodwracalne zmiany

75%

Tylu poszkodowanych udaje się uratować dzięki szybkiej i skutecznej resuscytacji krążeniowo-oddechowej z wykorzystaniem defibrylatora AED

Defibrylatory AED są bezpieczne i bardzo łatwe w użyciu. Urządzenia samodzielnie wykonują analizę rytmu serca poszkodowanego i zalecają wykonanie defibrylacji (wyładowanie). Po włączeniu urządzenia, AED informuje za pośrednictwem komunikatów głosowych, co należy robić krok po kroku (instruuje w trakcie prowadzenia RKO).



1. WŁĄCZ AED i PRZYKLEJ ELEKTRODY

Naklej elektrody zgodnie z rysunkiem znajdującym się na nich



2. POSTĘPUJ ZGODNIE Z POLECENIAMI

AED informuje za pośrednictwem komunikatów głosowych, co należy robić krok po kroku

PODSUMOWANIE

1. Sprawdź reakcję i oddech (przez 10 sekund).
2. Wezwij pomoc 112, 999.
3. Rozpocznij RKO: wykonaj 30 uciśnięć i 2 wdechy.
4. Użyj AED: postępuj zgodnie z poleceniami.

STANY NAGŁE: BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE ŻYCIA I ZDROWIA

Najważniejsze zadanie w pierwszej pomocy to wczesne rozpoznanie objawów i wezwanie pomocy!

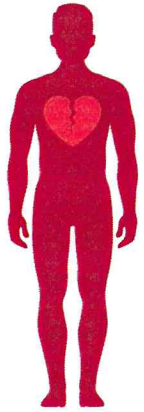
TAMOWANIE KRWOTOKÓW



W ciele ludzkim znajduje się 5-6 litrów krwi



Utrata nawet 0,7 litra krwi stanowi stan zagrożenia życia



Krwotok może prowadzić do zatrzymania krążenia

UCISK BEZPOŚREDNI jest kluczowy w tamowaniu krwotoków!

DZIAŁANIE:

1. Załóż rękawiczki.
2. Użyj gazy lub innego materiału, który dobrze wchłania krew.
3. Zastosuj bezpośredni ucisk na ranę.
4. Utrzymuj ucisk bezpośredni do ustania krwotoku.
5. Jeżeli krwotok na kończynie nie ustaje, użyj opaski zaciskowej.

Najważniejsze zadanie w pierwszej pomocy to wczesne rozpoznanie objawów i wezwanie pomocy!

ZABEZPIECZENIE KRWOTOKU POPRZEZ OPATRUNEK UCISKOWY

Do zrobienia opatrunku uciskowego użyj bandaża elastycznego lub opatrunku indywidualnego.

DZIAŁANIE:

1. Załóż rękawiczki (jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś).
2. Po zatrzymaniu krwotoku, **załóż ciasno opatrunek uciskowy** bezpośrednio na gazę.
3. Sprawdzaj regularnie, czy opatrunek nie przecieka.
4. Jeżeli krwotok również **nie ustaje, użyj opaski zaciskowej**.

WSKAZANIA DO UŻYCIA OPASKI ZACISKOWEJ!

Krwotok tylko na kończynie zagraża życiu

Zastosowałem/am ucisk bezpośredni na ranę

Amputacje i zmiażdżenia

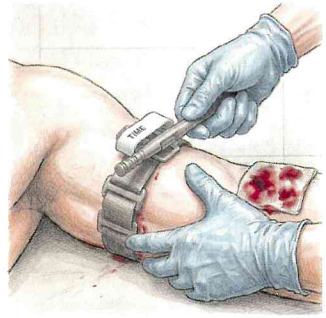
DZIAŁANIE:

1. Załóż rękawiczki.
2. Poleć, aby ktoś inny przejął ucisk bezpośredni na ranę.
3. Załóż opaskę zaciskową **około 5-7 cm powyżej** miejsca krwotoku lub stawu.
4. Zaciskaj mocno krępulec do momentu ustania krwotoku.
5. **Zanotuj godzinę założenia opaski!**

STANY NAGŁE: BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE ŻYCIA I ZDROWIA

OPASKA ZACISKOWA – INFORMACJE DODATKOWE

Opaska zaciskowa zatrzymuje krążenie w kończynie poniżej miejsca założenia.



Użyłeś opaski, zawsze wezwij pomoc
112, **999**.

Opaskę zaciskową zdejmuje tylko personel medyczny.

OPASKA ZACISKOWA:

- Użyj na ramiona i nogi.
- Załóż bardzo ciasno.
- Ponad raną 5-7 cm lub wysoko.
- Certyfikowane są lepsze niż improwizowane.

MIEJSCA POŁĄCZEŃ (OKOLICE PACHY/PACHWIN):

- Ucisk bezpośredni.
- Wypełnianie/pakowanie rany.
- Gaza wypełniająca lub hemostatyki.

OBRAŻENIA KLATKI PIERSIOWEJ:

- Uszczelniaj klatkę.
- Nie pakuj ran!
- Użyj opatrunków wentylowych i okluzyjnych.

DZIAŁANIE

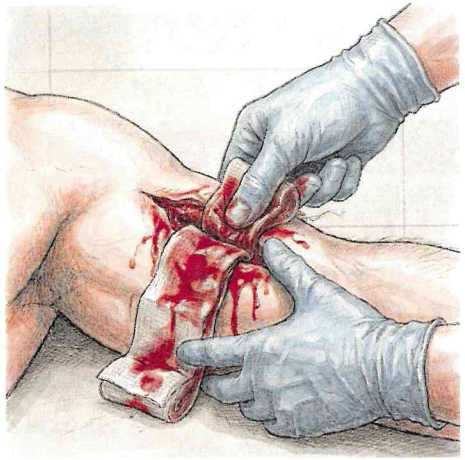
1. Kontroluj krwotoki.
2. Udrożnij drogi oddechowe.
3. Oceń oddychanie. Zabezpiecz przed wychłodzeniem

BEZPIECZNA WIELKOPOLSKA NASZĄ WSPÓLNĄ SPRAWĄ

WSKAZANIA DO WYPEŁNIENIA RANY GAZĄ:

- Krwotok z głębokiej rany na kończynie zagrażający życiu (opaska zaciskowa niedostępna).
- Krwotok w strefie przejściowej (pachwina lub pacha).

TAMOWANIE KRWOTOKU – WYPEŁNIANIE RANY GŁĘBOKIEJ



DZIAŁANIE:

1. Załóż rękawiczki.
2. Użyj gazy wypełniającej lub opatrunku hemostatycznego.
3. Ciasno wypełnij ranę w kierunku serca, blokując źródło krwotoku.
4. Zastosuj silny ucisk, bezpośrednio na ranę wypełnioną gazą od 6 do 10 minut.
5. Po zatamowaniu krwotoku, wykonaj opatrunek uciskowy na ranie wypełnionej gazą.
6. Tamowanie krwotoku wymagające wypełnienia rany – zawsze wezwij pomoc.

STANY NAGŁE: BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE ŻYCIA I ZDROWIA

Najważniejsze zadanie w pierwszej pomocy to wczesne rozpoznanie objawów i wezwanie pomocy!

OPARZENIE: TO BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE ŻYCIA!

OPARZENIA:

- twarzy,
- dużej powierzchni ciała,
- krocza

są bardzo niebezpieczne!

– dlatego najważniejsze jest szybkie schładzanie zimną wodą.

DZIAŁANIE:

1. **Bezzwłocznie rozpocznij schładzanie miejsc oparzonych.**
2. Oparzenia schładzaj wodą (zimna – temp. pokojowa) przez co najmniej 20 min.
3. Zdejmij ostrożnie biżuterię i odzież, która nie przywarła do skóry.
4. Zapewnij osobie poszkodowanej spokój.
5. Zbierz wywiad ratowniczy – checklista POMOC.
6. Przynieś apteczkę i, jeśli trzeba, wezwij pomoc. **112**, **999**
7. Osłoń ranę suchym, czystym opatrunkiem (gazą opatrunkową lub innym czystym materiałem opatrunkowym) lub użyj hydrożelu, jeśli jest dostępny.
8. Zabezpiecz poszkodowanego przed utratą ciepła.

BEZPIECZNA WIELKOPOLSKA NASZĄ WSPÓLNĄ SPRAWĄ

STANY NAGŁE: BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE ŻYCIA I ZDROWIA

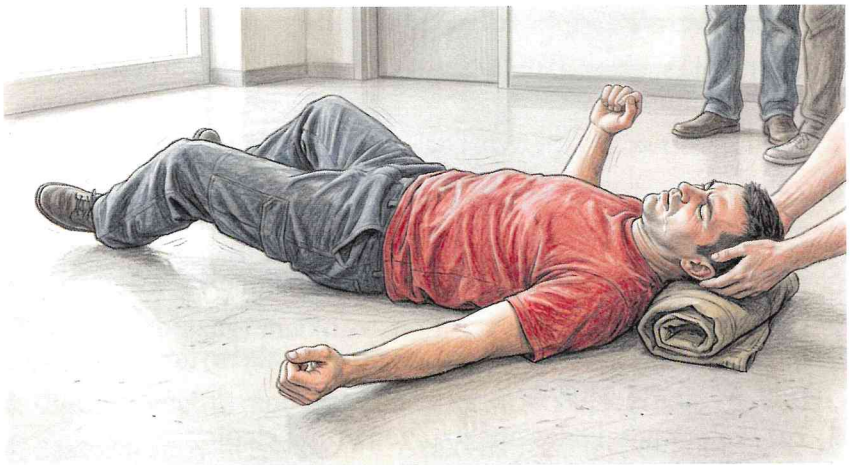
Najważniejsze zadanie w pierwszej pomocy to wczesne rozpoznanie objawów i wezwanie pomocy!

DRGAWKI:

Napad drgawek jest skutkiem nieprawidłowej aktywności elektrycznej układu nerwowego.
Większość napadów ustępuje w ciągu kilku minut!

W TRAKCIE NAPADU DRGAWEK OSOBA POSZKODOWANA:

- traci kontrolę nad mięśniami,
- najczęściej nagle upada/osuwa się na ziemię,
- wykonuje mimowolne ruchy rękami, nogami, głową,
- przestaje reagować.



Zawsze priorytetem będzie zabezpieczenie głowy osoby poszkodowanej oraz odsunięcie niebezpiecznych rzeczy/przedmiotów, które mogłyby doprowadzić do zranienia.
Podczas napadu drgawek nie przytrzymuj osoby i chroń przed urazami wtórnymi!