



# Pierwsza Pomoc



Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego  
tel. (85) 74 39 535, fax (85) 7322 492,  
email [czk@bialystok.uw.gov.pl](mailto:czk@bialystok.uw.gov.pl)



# Obowiązek udzielania pierwszej pomocy

- Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym niebezpieczeństwem utraty życia lub zdrowia nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu-podlega karze pozbawienia wolności do lat trzech



# Obowiązek udzielania pierwszej pomocy

- Nie popełnia przestępstwa ten, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu, albo w warunkach, w których możliwa jest niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby bardziej do tego powołanej.



# Czynności początkowe ratownika

- Zabezpieczenie miejsca wypadku
  - Segregacja rannych
- Ocena stanu poszkodowanych
- Ewentualna ewakuacja z zagrożonego terenu



# Wzywanie pomocy

- Pamiętaj, aby jak najszybciej wezwać pomoc. Jeżeli jest co najmniej dwóch ratujących, jeden
- z nich udaje się po pomoc zaraz po stwierdzeniu, że poszkodowany nie oddycha. Gdy na miejscu
  - wypadku jest tylko jeden ratujący, a poszkodowany jest osobą dorosłą, która nie oddycha
  - prawdopodobnie w wyniku choroby serca, należy natychmiast wezwać pomoc. W przypadku
- prawdopodobieństwa utraty przytomności w wyniku braku oddechu, np. spowodowanego urazem,
  - tonięciem, zadławieniem, zatruciem, oraz gdy poszkodowanym jest niemowlę lub dziecko, ratujący
  - powinien przez blisko 1 minutę wykonywać zabiegi przywracające podstawowe czynności życiowe
    - (oddech, praca serca).
- Meldunek o wypadku powinien zawierać następujące dane (dotyczy wszystkich numerów ratunkowych):
  - **CO?** – rodzaj wypadku (np. zderzenie samochodów, upadek z drabiny, utonięcie, itp.),
    - **GDZIE?** – miejsce wypadku,
    - **ILE?** – liczba poszkodowanych,
    - **JAK?** – stan poszkodowanych,
  - **CO ROBISZ?** – informacje o udzielonej dotychczas pomocy,
- **KIM JESTEŚ?** – dane personalne osoby wzywającej pomoc (numer telefonu, z którego dzwonisz).
  - Gdy istnieje dodatkowe niebezpieczeństwo (np. cysterna) – poinformuj o tym.
    - **Nigdy pierwszy nie odkładaj słuchawki!!!**



# Złamania

Złamaniem nazywamy całkowite przerwanie ciągłości tkanki kostnej w wyniku urazu mechanicznego



# Unieruchomienie złamań



- Usztywnić kończynę deseczką, nartami, kijem itp.
- Materiał usztywniający obłożyć miękką tkaniną
- Całość obwinąć bandażem
- Zawsze unieruchamiamy złamaną kończynę i dwa sąsiednie stawy



# Wstrząs i jego rodzaje

**Wstrząs to zespół zaburzeń ogólnoustrojowych powstały z niedotlenienia tkanek ważnych dla życia narządów wskutek niedostatecznego przepływu krwi**

- Wstrząs poparzeniowy
  - Wstrząs pourazowy
  - Wstrząs kardiogeny
  - Wstrząs aseptyczny
  - Wstrząs uczuleniowy





# Objawy wstrząsu

- Silne osłabienie
  - Niepokój
  - Bładość
- Chłód i wilgotność skóry
  - Dreszcze
- Osłabienie tętna
- Zaburzenia świadomości



# Zwalczanie wstrząsu



- Ułożenie poszkodowanego na wznak
- Uniesienie nóg nad poziom głowy
- Okrywanie kocem płaszczem itp..
- Kontrola czynności życiowych
- Wezwanie karetki pogotowia



# Opatrywanie ran -zasady ogólne

- Zadbać o bezpieczeństwo ratowanego oraz własne (nałożyć gumowe rękawiczki)
- Ochrona rannego przed wtórnymi zranieniami i zakażeniami
  - Rany nie dotykać ani przemywać
- Jeśli zranienie jest skąpe ranę zdezynfekować
  - Nie usuwać ciał obcych tkwiących w ranie



# Opatrywanie ran -pokaz czynności

Miejsce zranienia



Uniesienie kończyny



Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego  
tel. (85) 74 39 535, fax (85) 7322 492,  
email [czk@bialystok.uw.gov.pl](mailto:czk@bialystok.uw.gov.pl)



# Opatrywanie ran -pokaz czynności

Nałożenie opatrunku



Bandażowanie



Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego  
tel. (85) 74 39 535, fax (85) 7322 492,  
email [czk@bialystok.uw.gov.pl](mailto:czk@bialystok.uw.gov.pl)



# Wypadki z klejem

## WYPADKI Z KLEJEM „SUPER GLUE”

Stosując nowoczesne, szybko schnące super kleje cyjanoakrylowe należy być ostrożnym. Przez nieuwagę można bardzo szybko skleić sobie skórę, powieki, rzęsy, a także inne rodzaje tkanek. W tych przypadkach należy poszkodowanego jak najszybciej przewieźć do szpitala.



Jeżeli sklejeniu uległy delikatne struktury, jak np. powieki, to nie próbujemy ich rozklejać. Po przemyciu oka ciepłą wodą i upewnieniu się, że nie ma już więcej resztek kleju przewozimy poszkodowanego do ośrodka medycznego. Jeżeli sklejeniu uległy palce, to po dokładnym umyciu ich w ciepłej wodzie z mydłem możemy spróbować delikatnie je rozłączyć. Czasami jest to możliwe dzięki stale złuszczonej się powierzchni naskórka. Jeżeli jednak nie uda nam się ich rozłączyć, staramy się zapewnić poszkodowanemu pomoc medyczną.

# Utrata przytomności

- Utrata przytomności jest zewnętrznym objawem zaburzenia centralnego układu nerwowego
  - Następuje zniesienie niektórych odruchów obronnych np. kaszel, odruch połknięcia
- U nieprzytomnego może dojść do zatrzymania oddechu na wskutek zatkania dróg oddechowych nasadą języka lub ciałem obcym
- Dlatego nieprzytomny musi być ułożony w pozycji bocznej ustalonej-bezpiecznej.



# Pozycja boczna ustalona

Układanie poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej





# Reanimacja krążeniowo- oddechowa

- Podczas reanimacji dorosłego chorego leży na plecach, na twardym podłożu ( w przypadku kobiet w zaawansowanej ciąży podkładamy klin pod prawy bok – aby nie utrudniać dopływu krwi do płodu). Zaczynamy od odgięcia głowy do tyłu i dwukrotnego wdmuchnięcia powietrza do płuc.
- Na wybranym miejscu ucisku kładzie się dłoń, przy czym palce powinny być odgięte ku górze, by nie dotykać klatki piersiowej. Druga dłoń kładziemy na grzbiet dolnej ręki. Ramiona muszą znajdować się w pozycji prostopadłej do klatki piersiowej. Przy wyprostowanych łokciach, na zasadzie dźwigni, naciskamy na mostek, wciskając go na odpowiednią głębokość w kierunku kręgosłupa z częstotliwością około 100 razy na minutę. W przypadku dziecka masaż serca wykonujemy jedną ręką, a u niemowlaka – dwoma palcami.

<b>Gdy brak oddechu:</b>	<b>Niemowlę 0-1. rok życia</b>	<b>Dziecko 1. – do okresu pokwitania</b>	<b>Dorosły od okresu pokwitania</b>
Sztuczne oddychanie	30 wdechów/min	20 wdechów/min	12 wdechów/min
Objętość (1 wdech)	6-7 ml/1kg masy ciała	6-7 ml/1kg masy ciała	6-7 ml/1kg masy ciała
<b>Gdy brak krążenia:</b>			
Rozpoczęcie od	5 wdechów, a następnie 30 ucisków	5 wdechów, a następnie 30 ucisków	30 ucisków
Miejsce ucisku	1 palec poniżej linii sutkowej	1 palec powyżej dołu mostka	2 palce powyżej dołu mostka
Głębokość ucisku	1,5-2,5 cm	2,5-3,5 cm	4 -5 cm
Częstotliwość ucisku	100 uciśnień/min	100 uciśnień/min	100 uciśnień/min
Oddech : ucisk	2:30 przy 2 ratownikach - 2:15	2:30 przy 2 ratownikach - 2:15	2:30



# Reanimacja krążeniowo- oddechowa



## Krwotok z nosa

- Każ pacjentowi usiąść z głową pochyloną do przodu i siedzieć spokojnie przez dłuższy czas.
- Połóż mu na nasadzie nosa i karku zimny, mokry ręcznik lub lód. Jeśli krwawienie nie ustaje, włóż
- w obie dziurki od nosa tampony z gazy.



# Oparzenie

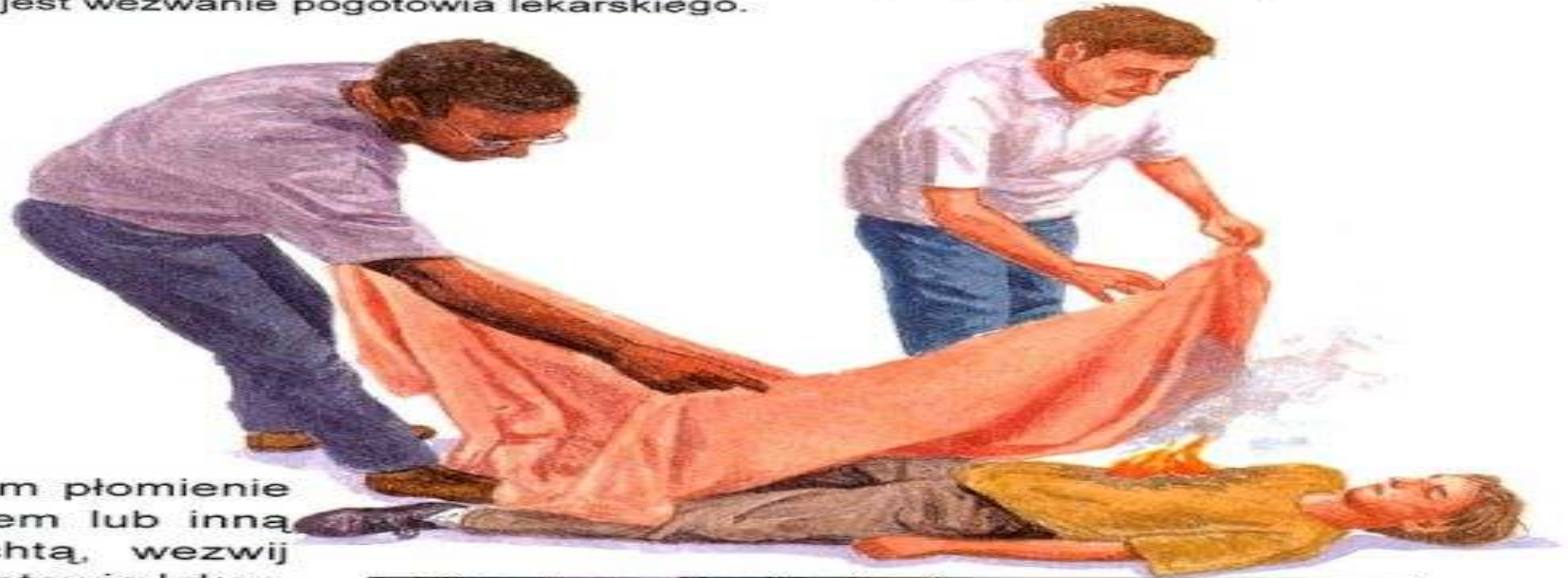
- Drobniejsze oparzenia jak najszybciej ozięb zimną wodą lub przyłóż kostki lodu i trzymaj,
- dopóki ból nie ustąpi. Nie stosuj żadnych maści ani tłuszczów. Pęcherze na skórze przykryj sterylnym opatrunkiem. Nie przebijaj ich ani nie wyciskaj.



# Płonące ubranie

## PŁONĄCE UBRANIE

Nie wolno pozwolić poszkodowanemu biec - rozpala to ogień jeszcze bardziej. Płomień należy tłumić kocem gaśniczym, płaszczem, zwykłym kocem itp. Konieczne jest wezwanie pogotowia lekarskiego.



- Stłum płomień kocem lub inną płachtą, wezwij pogotowie lekarskie.

Po ugaszeniu ognia rozbierz poszkodowanego ze spalonego ubrania. Nie staraj się usunąć tych fragmentów odzieży, które mocno przylegają do ciała. Owiń go wilgotnym prześcieradłem i oczekuj na przybycie pomocy medycznej.

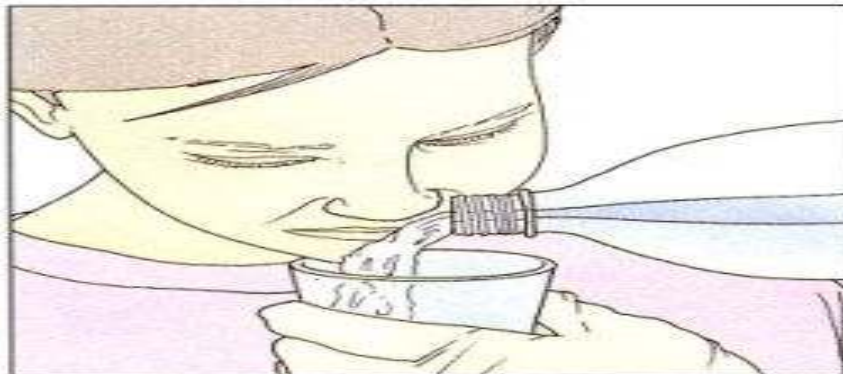


# Połknięcie chemikaliów

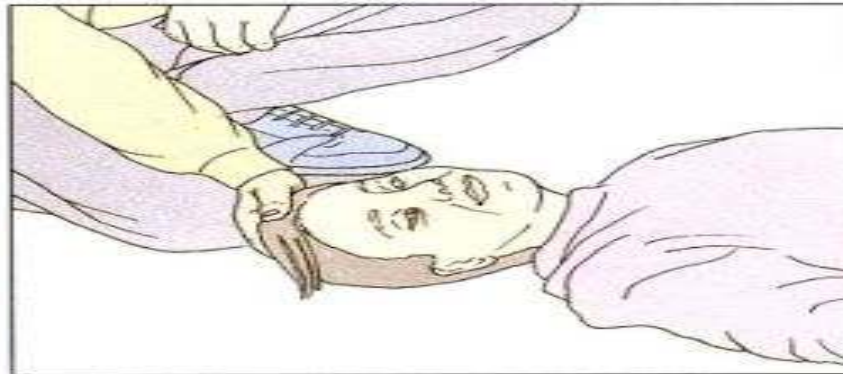
## POŁKNIĘCIE CHEMIKALIÓW

Zołądek ma swoją własną barierę ochronną; nie wolno wywoływać wymiotów.

- 1 Przepłucz jamę ustną wodą.
- 2 Zapewnij poszkodowanemu spokój, wezwij pogotowie lekarskie.



**1** W jamie ustnej i wokół niej może być widoczne zaczerwienienie. Przemyj jamę ustną i skórę wokół ust dużą ilością chłodnej wody, ale nie pozwól, aby poszkodowany ją połykał. Wezwij pomoc medyczną lub postępuj zgodnie z radą uzyskaną przez telefon ze szpitala lub ośrodka zatruc.



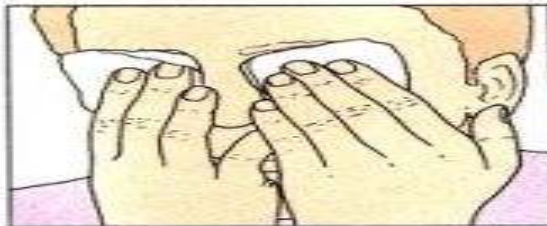
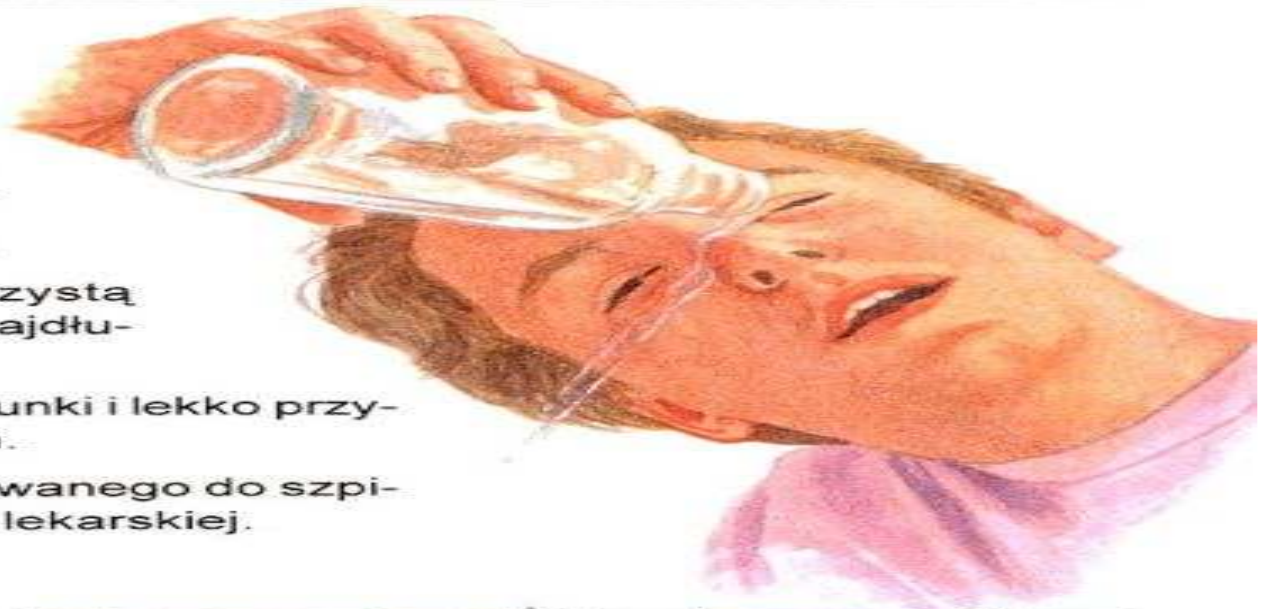
**2** Kładziemy poszkodowanego i zapewniamy mu spokój. Kontrolujemy obecność oddechów i tętna. Nie wywołujemy wymiotów; chemikalia w drodze na zewnątrz mogą ponownie uszkadzać ścianę przełyku. Pomagamy służbie medycznej w ustaleniu nazwy preparatu.

# Substancja chemiczna w oku

## SUBSTANCJA CHEMICZNA W OKU

W takich przypadkach przepłukuje się oko wodą (z wyjątkiem policyjnych gazów stosowanych w czasie zamieszek). Nie należy tracić czasu na poszukiwanie odpowiedniej substancji zobojętniającej.

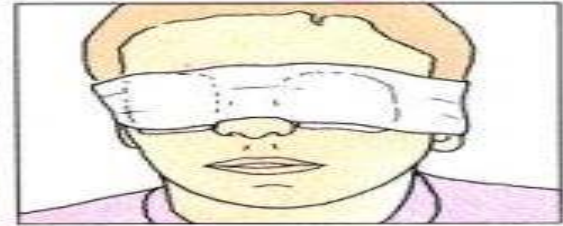
- ❶ Przemyczaj oko czystą wodą możliwie jak najdłużej (nawet 1 h).
- ❷ Na oczy połóż opatrunki i lekko przymocuj je bandażem.
- ❸ Przewieź poszkodowanego do szpitala lub przychodni lekarskiej.



**1** Przez ok. 1 h lub do chwili przybycia pomocy medycznej, oko przemyczamy czystą wodą. Polecamy poszkodowanemu jak najczęściej mrugać powiekami. Upewniamy się, że spływająca woda nie ma kontaktu z drugim okiem. Przykładamy wilgotne opatrunki.



**2** Zakrywamy obydwie oczy, aby ograniczyć mimowolne ruchy gałek ocznych (patrz str. 73). Wyjaśniamy poszkodowanemu swoje postępowanie. Opatrunki lekko przymocowujemy bandażem.



**3** Wzywamy pogotowie lekarskie lub szybko przewozimy poszkodowanego do szpitala. Informujemy personel medyczny o tym, jaki preparat był przyczyną urazu.

# Zasłabnięcie

## ZASŁABNIĘCIE

Przyczynami zasłabnięcia mogą być: wstrząs emocjonalny, przemęczenie, głód, przebywanie w zbyt gorącym otoczeniu lub wielorakie przyczyny natury medycznej.

- Poszkodowanego staramy się ułożyć w spokojnym miejscu, z nogami uniesionymi powyżej poziomu klatki piersiowej. Następnie sprawdzamy, czy nie odniósł jakichś ran. Chorego trzeba uspokoić i postarać się o zbadanie go przez lekarza.



Rozluźniamy wszystkie ciasne części ubrania i zdejmujemy okulary, jeżeli chory ich używa. Unosimy podudzia i stopy powyżej poziomu klatki piersiowej, wskutek czego zwiększamy napływ krwi do serca i mózgu. Staramy się nie dopuścić do gromadzenia się gapiów, uspokajamy chorego. Jeżeli stan nieprzytomności się przeciąga - powyżej minuty - wzywamy pogotowie lekarskie (p. str. 62).

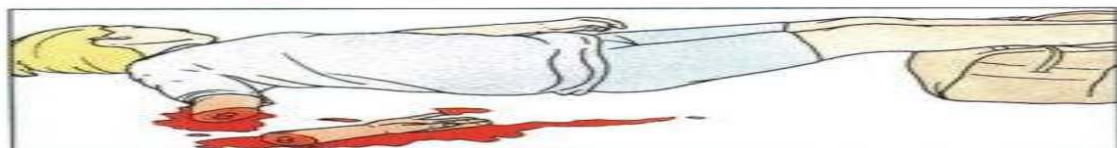




# AMPUTACJA URAZOWA



Dzięki nowoczesnym osiągnięciom chirurgii, a zwłaszcza rozwojowi technik mikrochirurgicznych, znacznie wzrosły szanse powodzenia reimplantacji nawet dużych części ciała. Pierwsza pomoc sprowadza się do opanowania krwawienia z kikuta. Amputowaną część należy schłodzić. Nie wolno jej umieszczać bezpośrednio w lodzie (ani zamrażać – przyp. tłumacza), ponieważ może to spowodować zamrożenie tkanek i w konsekwencji ich martwicę.

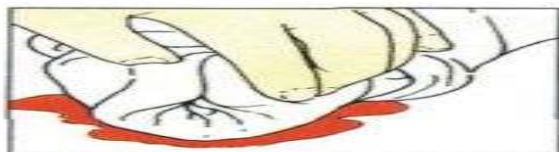


**1** Poszkodowany powinien leżeć z uniesionymi nogami, dzięki czemu krew siłą ciężkości przemieszcza się do górnej połowy ciała. W razie konieczności podejmujemy resuscytację (p. str. 28). Natych-

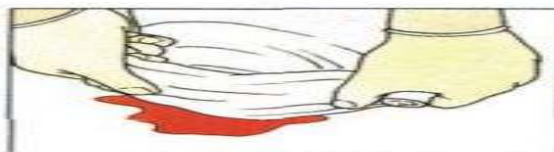
miast zawiadamiamy pogotowie lekarskie. (W tym przypadku należy zwrócić uwagę na możliwość zakażenia przez krew - p. str. 10).

**2** Staramy się zmniejszyć krwawienie, uciskając dużą tętnicę znajdującą się w bliskości rany. W tym przypadku jest to tętnica ramienna.

- 1** Połóż rannego z uniesionymi nogami. Natychmiast wezwij pogotowie lekarskie lub postaraj się zapewnić transport poszkodowanego i amputowanej części do szpitala.
- 2** Staraj się zmniejszyć krwotok, uciskając dużą tętnicę tuż powyżej końca kikuta.
- 3** Załóż na kikut bardzo gruby opatrunek.
- 4** Opatrunek silnie przymocuj bandażem. Jeżeli to możliwe unieś kikut.
- 5** Staraj się schłodzić amputowaną część, ale jej nie zamrażać. Można ją np. umieścić w zawiązanej torbie, którą następnie wkłada się do drugiej torby z wodą z lodem. Zapewnij pomoc specjalistyczną i transport do szpitala.



**3** Na kikut kładziemy gruby opatrunek, zwracając uwagę, aby pokryć nim ewentualne wystające fragmenty kostne. W ten sposób chronimy je przed bezpośrednim uciśnięciem przy dalszym opatrywaniu.



**4** Jeżeli krwawienie utrzymuje się, to dokładamy jeszcze więcej gazy. Całość mocujemy bandażem lub taśmą.



**5** Amputowaną część wkładamy do czystej, plastikowej torby. Utrzymujemy ją w chłodzie przez włożenie do lodowatej wody (nie bezpośrednio do lodu). W razie konieczności przewożymy poszkodowanego do szpitala.

# Zatrucia

- Jeśli kogoś bardzo boli brzuch, ma biegunkę, wymioty lub zawroty głowy albo gorączkę, wezwij natychmiast lekarza. Poinformuj, czym najprawdopodobniej ofiara się zatręła – nim przyjedzie, powie Ci, co robić. Nie wywołuj wymiotów, jeśli ofiara połknęła substancję żrącą, a także jeśli śpi lub ma drgawki. Jeśli jest to zatrucie pokarmowe, postaraj się dostarczyć lekarzowi próbkę „podejrzanej” potrawy, jej analiza może przyspieszyć leczenie. Przy zatruciu czadem wynosimy poszkodowanego z zagazowanego pomieszczenia uważając na własne bezpieczeństwo.



# Ukąszenie przez węża

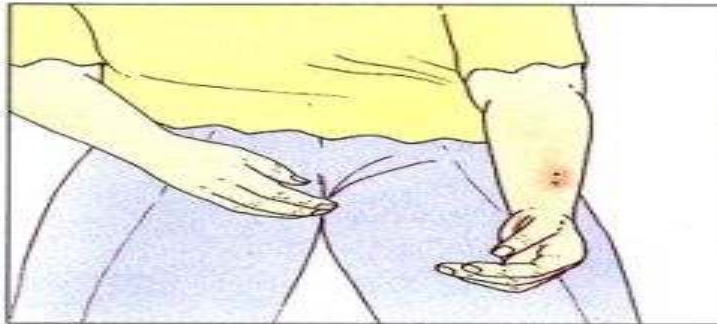
## UKĄSZENIE PRZEZ WĘŻA



Należy starać się zapamiętać wygląd węża. Może to w razie konieczności szczepienia pomóc w dobraniu odpowiedniej surowicy przeciw jadowi. Poszkodowany powinien się zachowywać spokojnie, aby nie powodować rozprzestrzeniania się jadu w organizmie.

**1** Rana zazwyczaj wygląda jak 2 punkcikowate ukłucia. Poszkodowany powinien unikać poruszania się.

**2** Zabezpiecz ranę opatrunkiem i przewieź poszkodowanego do szpitala.



**1** Poszkodowany powinien usiąść i zachowywać się możliwie spokojnie. Przy takim zachowaniu się przepływ krwi jest powolny i rozprzestrzenianie się jadu po organizmie trwa dłużej. Wzywamy pomoc medyczną i postępujemy zgodnie ze wskazówkami uzyskanymi przez telefon ze szpitala.



**2** Ranę przykrywamy czystym opatrunkiem. Lekko mocujemy go bandażem lub przyłepcem. Oczekujemy na przybycie pomocy lub przewozimy poszkodowanego do szpitala lub innej placówki medycznej.



Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego  
tel. (85) 74 39 535, fax (85) 7322 492,  
email [czk@bialystok.uw.gov.pl](mailto:czk@bialystok.uw.gov.pl)



# Udławienia

- Zastosuj manewr Heimlicha: stojąc z tyłu, obejmujemy poszkodowanego na wysokości  
wysokości
- brzucha, kładziemy nasadę złączonych  
dłoni między pępkiem a dolnymi żebrami.  
Ściskając do siebie, lekko w górę,  
wypychamy powietrze z dolnej części płuc  
poszkodowanego. Wykonuje się 5 serii po  
5 razy.



# OBJAWY

- kaszel,
- ktoś nagle, bez jasnej przyczyny przestaje oddychać,
- sinieje,
- traci przytomność.



# POSTĘPOWANIE W ZADŁAWIENIU U DOROSŁYCH

## 1. Poszkodowany jest przytomny i oddycha:

- zachęcać go do kaszlu nie podejmując żadnych innych czynności.

## 2. Poszkodowany jest wyczerpany kaszlem, siniejący, przytomny:

- zastosuj do 5 uderzeń między łopatki zgodnie z zasadą



# TECHNIKA UDERZEŃ W PLECY

- stanąć z boku nieco za poszkodowanym,
- położyć jedną dłoń pod mostek poszkodowanego i pochylić go do przodu,
- nadgarstkiem drugiej ręki wykonać 5 energicznych uderzeń między łopatki.

Po każdym uderzeniu należy skontrolować stan poszkodowanego czy ciało obce nie wydostało się i drogi oddechowe są już drożne.

Co nie oznacza konieczności wykonania wszystkich 5 prób.



# POSTĘPOWANIE W ZADŁAWIENIU U DOROSŁYCH CD

**3. Jeśli 5 uderzeń w plecy nie spowoduje usunięcia ciała obcego:**

- zastosuj 5 uciśnień nadbrzusza (rękoczyn Heimlicha) zgodnie z zasadą

**4. Jeśli poszkodowany stracił przytomność:**

- należy podjąć sekwencję czynności





# POSTĘPOWANIE W ZADŁAWIENIU U DOROSŁYCH CD...

1. Bezpiecznie ułożyć poszkodowanego na ziemi.
2. Wezwać pogotowie.
3. Rozpocząć resuscytację krążeniowo oddechową **30 uciśnień na 2 oddechy**.



# TECHNIKA RĘKOCZYNU HEIMLICHA

- stanąć za poszkodowany i objąć go ramionami w nadbrzuszu,
  - pochylić go do przodu,
- zacisnąć pięść i umieścić ją pomiędzy pępkiem a wyrostkiem mieczykowatym,
- wolną ręką złapać za zaciśniętą pięść i silnie pociągnąć do wewnątrz i ku górze,
  - czynność tą powtarzamy do 5 razy.



# UWAGA!!!

Jeżeli te czynności nie spowodują usunięcia ciała obcego z dróg oddechowych, kontynuuj uderzenia w plecy w połączeniu z uciśnięciami nadbrzusza.

## Rękoczynu Heimlicha nie wykonuje się u:

- otyłych,
- kobiet w ciąży,
- dzieci do 1 roku życia.



## Porażenie prądem

- Pamiętaj, aby ratując porażonego samemu nie zostać porażonym. Odetnij dopływ prądu najszybciej jak to możliwe. Zadzwoń po pogotowie i straż pożarną. Nie dotykaj porażonego, dopóki dopływ prądu nie zostanie odcięty. Dopiero wtedy sprawdź, czy oddycha i czy ma tętno. Jeśli to konieczne, zastosuj sztuczne oddychanie lub masaż serca. Upewnij się, czy nie ma złamań lub obrażeń wewnętrznych.



# Padaczka

- Choremu grozi niebezpieczeństwo zachłyśnięcia oraz uraz głowy, który może doznać, padając
- na ziemię lub w wyniku nieskoordynowanych ruchów w czasie napadu. Klękamy od strony głowy chorego, a rękoma i udami przytrzymujemy jego głowę, aby zapobiec jej urazom. W jeden kącik ust możemy włożyć chusteczkę, zapobiegając przygryzaniu sobie przez chorego języka i warg. Niewolno w czasie ataku chorego unieruchamiać siłą.



# Urazy głowy

- Przy uderzeniu w głowę istnieje niebezpieczeństwo urazu mózgowego i późniejszych poważnych komplikacji. Jeśli głowa krwawi, załóż opatrunek, zabandażuj i kaź rannemu leżeć, dopóki nie przyjedzie lekarz.



Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego  
tel. (85) 74 39 535, fax (85) 7322 492,  
email [czk@bialystok.uw.gov.pl](mailto:czk@bialystok.uw.gov.pl)



# Atak serca

- Najczęstsze objawy ataku serca to ból w klatce piersiowej i okolicach, czasem promieniujący
- do szyi i ramion. Ofiara może się pocić i tracić przytomność. Wezwij pogotowie. Jeśli chory ma
- kłopoty z oddychaniem, pomóż mu przybrać wygodną pozycję. Rozepnij obcisłe ubranie. Zachowaj spokój i spróbuj go uspokoić. W przypadku utraty przytomności sprawdź oddech i tętno, gdy trzeba, podejmij czynności reanimacyjne.



# Ciała obce

- Ciała obce mogą być usuwane z rany tylko przez lekarza i ta czynność nie wchodzi w zakres pierwszej pomocy. Niewprawne próby usuwania grożą pozostawieniem w ranie fragmentów ciała obcego, a także stanowią niebezpieczeństwo wprowadzenia dodatkowego zakażenia. Większe ciała obce o gładkich brzegach często tamponują ranę i zapobiegają tym samym powstaniu dużego krwawienia.





# Zapamiętaj numery telefonów !

- 997 Policja
- 998 Straż Pożarna
- 999 Pogotowie Ratunkowe
- 112 Europejski Numer Alarmowy



# Źródła

- [www.wikipedia.pl](http://www.wikipedia.pl)
- [www.prc.krakow.pl](http://www.prc.krakow.pl)
- [www.znamibezpiecznie.pl](http://www.znamibezpiecznie.pl)



Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego  
tel. (85) 74 39 535, fax (85) 7322 492,  
email [czk@bialystok.uw.gov.pl](mailto:czk@bialystok.uw.gov.pl)



# KONIEC



Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego  
tel. (85) 74 39 535, fax (85) 7322 492,  
email [czk@bialystok.uw.gov.pl](mailto:czk@bialystok.uw.gov.pl)

