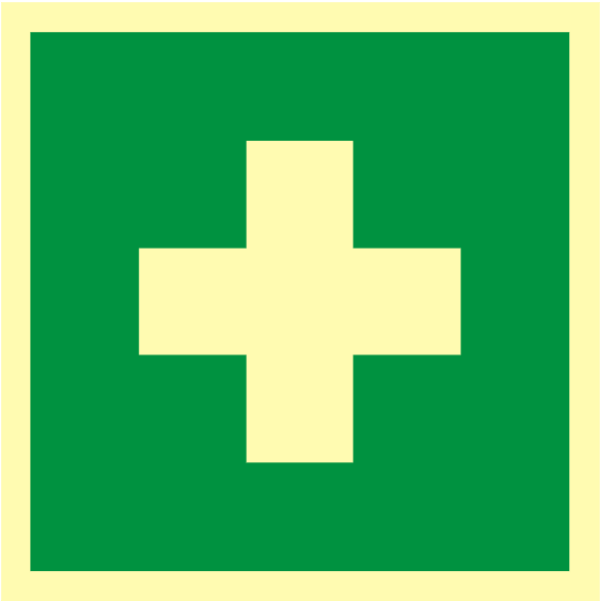
PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

INSTRUKCJA



I N S T R U K C J A

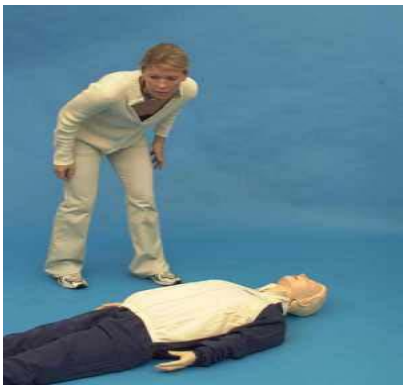
PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

SPIS TREŚCI

- **Ocena stanu poszkodowanego – ABC** **str. 3 – 4**
- **Resuscytacja krążeniowo – oddechowa** **str. 5 – 6**
- **Dalsza ocena stanu poszkodowanego**
  - **tamowanie krwotoku** **str. 7**
  - **wywiad** **str. 7**
  - **badanie manualne** **str. 7**
- **Wstrząs** **str. 8**
- **Omdlenie** **str. 9**
- **Zadławienie** **str. 10**
- **Zawał** **str. 11**
- **Napad drgawek** **str. 12**
- **Oparzenia** **str. 13**
- **Porażenie prądem** **str. 13**
- **Hipoglikemia / hiperglikemia** **str. 14**
- **Załamania** **str. 14**
- **Preparaty chemiczne** **str. 15 – 16**
- **Pozycja boczna-ustalona (bezpieczna)** **str. 17 – 18**
- **Skład apteczki pierwszej pomocy** **str. 19**

1/ RESUSCYTACJA KRĄŻENIOWO-ODDECHOWA

(wg zaleceń Polskiej Rady Resuscytacji 2005)



1/ OCEŃ BEZPIECZEŃSTWO

- własne

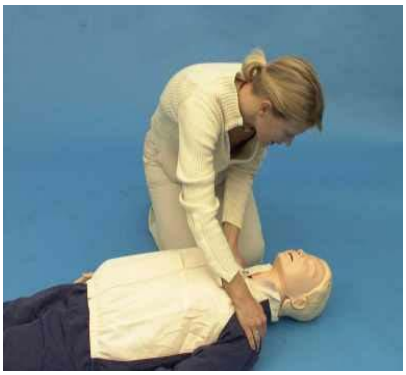
- **rękawiczki !!!, okulary, kamizelka, maseczka !!!**

- miejsca zdarzenia

- trójkąt, gaśnica

- poszkodwanego

- kluczyki



2/ OCEŃ CZY POSZKODOWANY REAGUJE

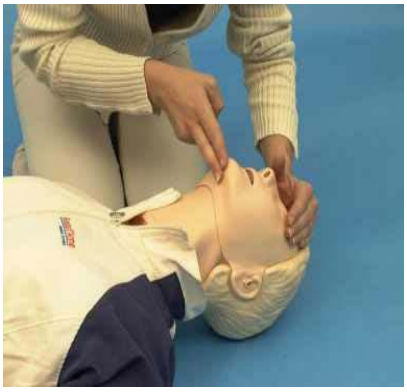
- **ogólny wygląd**
- **pozycja ciała**
- **zachowanie**
- **ocena świadomości**
  - pokaż się – potrząśnij – zapytaj



3/ WOŁAJ O POMOC

JEŚLI UWAŻASZ, ŻE POSZKODOWANY WYMAGA POMOCY, ZADBAJ O TO BY JĄ OTRZYMAŁ

WYKONAJ - ABC



A- UDROŻNIJ DROGI ODDECHOWE

Udrożnienie dróg oddechowych w wyniku odchylenia głowy do tyłu i uniesienia żuchwy do góry.



B - OCEŃ ODDECH PRZEZ 10 SEKUND

NORMA :
2 DO 5 ODDECHÓW
NA 10 SEKUND

C – SPRAWDZANIE OZNAK KRĄŻENIA PRZEZ 10 SEKUND

PAMIĘTAJ !

NIE ROZPOCZYNAJ REANIMACJI OD UDERZEŃ W KLATKĘ PIERSIOWĄ

ANI NIE SPRAWDZAJ TĘTNA !

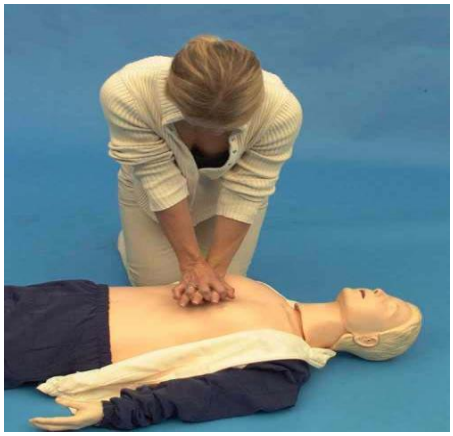
- **Badanie tętna poszkodowanego przez przygodnych ratowników jest obciążone sporym błędem**
- **Wiele osób odbiera tętno własnych palców jako tętno osoby poszkodowanej**
- **MIARĄ KRĄŻENIA JEST ODDECH**



JEŚLI POSZKODOWANY NIE ODDYCHA PRAWIDŁOWO WEZWIJ POMOC – 999 / 112

Decyzję o rozpoczęciu resuscytacji krążeniowo-oddechowej podejmuje się, gdy poszkodowany

nie reaguje i nie oddycha prawidłowo



ROZPOCZNIJ OD 30 UCISKÓW NA KLATKĘ PIERSIOWĄ NATYCHMIAST PO STWIERDZENIU NAGŁEGO ZATRZYMANIA KRĄŻENIA



UKŁADAJ RĘCE CENTRALNIE NA KLATCE PIERSIOWEJ

- **środek klatki jest w dolnej połowie mostka**
- **2 palce (2cm) powyżej kąta żebrowego, na trzonie mostka**
- **u dzieci i mężczyzn to skrzyżowanie linii środkowej ciała z linia międzysutkową**
- **głębokość ucisków 5 cm**
- **częstotliwość 100 / min czyli częściej niż 1 raz na sekundę**
- **głośno licz : i raz, i dwa i trzy, i cztery … i tak 30 razy**

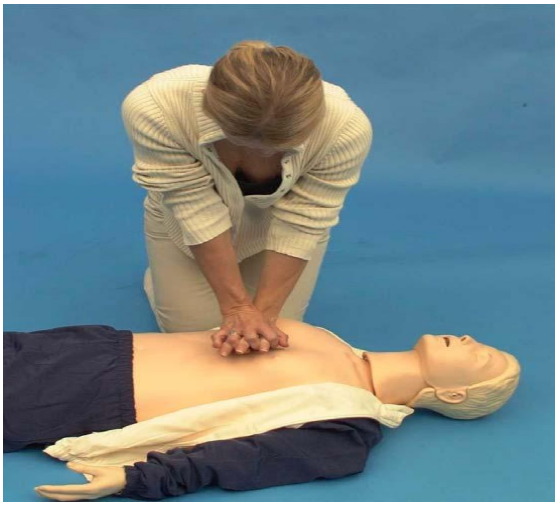


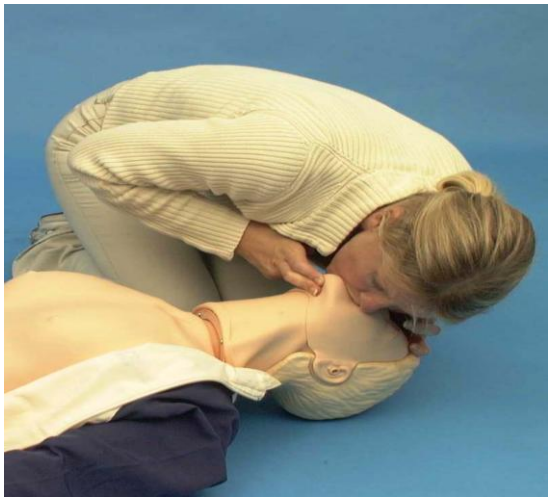
PAMIĘTAJ O ZASTOSOWANIU MASECZKI DO SZTUCZNEGO ODDYCHANIA !!!

WYKONAJ 2 ODDECHY

KAŻDY ODDECH MA TRWAĆ 1 sekundę A NIE 2 sekundy

OSOBA DOROSŁA





30 : 2

W PRZYPADKU DZIECI

WYKONAJ 5 ODDECHÓW

A NASTĘPNIE

resuscytacja w stosunku

30 uciśnięć klatki piersiowej

do 2 oddechów ratowniczych

- obejmuj swoimi ustami usta i nos niemowlaka
- uciskaj klatkę piersiową delikatniej na głębokość 4 - 5 cm
- uciskaj
  - dziecko - jedną ręką
  - niemowlaka - 2 palcami

OCENA STANU POSZKODOWANEGO

PRZY PRAWIDŁOWYM ODDECHU

1/ TAMOWANIE EWENTUALNYCH KRWOTOKÓW

- **Metoda „korka” - opatrunek uciskowy**
- **W ranach się nie grzebie**
- **Co w ranie to jej**
- **Ranę traktujemy najczystszym opatrunkiem**
- **Rany nie traktujemy żadnym środkiem**
- **Każdą kończynę z raną unieruchamiamy**

2/ WYWIAD – tzw. SAMPLE

S – symptomy - dolegliwości
A – alergie (uczulenia, leki)
M – medykamenty - leki
P – przebyte / obecne choroby / ciąża
L – lunch (kiedy ostatni posiłek)
E – etiologia (okoliczności)

3/ BADANIE MANUALNE

- **głowa**
- **szyja – jeśli posiadamy - kołnierz ortopedyczny**
- **obręcz barkowa**
- **klatka piersiowa**
- **brzuch**
- **miednica**
- **kończyny dolne – szczypanie**
- **kończyny górne**
- **kręgosłup – jeśli jest możliwość**

WSTRZĄS

Objawy:

- **zanik tętna na obwodzie**
- **zimny pot**
- **przyspieszony, płytki oddech**
- **bladość skóry**
- **zaburzenia świadomości**

Czynniki pogłębiające

- **utrata krwi**
- **zimno**
- **ból**
- **strach**
- **trudności w oddychaniu**

POSTĘPOWANIE

- **zapewnić swobodę oddychania**
- **usunąć oczywiste przyczyny wstrząsu np. zatamować krwotok**
- **ułożyć w pozycji przeciw wstrząsowej (nogi ułożone wyżej)**
- **poszkodowanego ciepło okryć**
- **zapewnić komfort psychiczny**



OMDLENIA

Objawy:

- **szum w uszach**
- **ściskanie w gardle**
- **nieostre widzenie**
- **utrata pzytomności**

Przyczyny:

- **zatłoczone pomieszczenia bez wentylacji,**
- **nadmiemy wysiłek fizyczny w wysokiej temperaturze,**
- **długotrwałe przebywanie w pozycji stojącej,**
- **nieprzyjemne bodźce wzrokowe**



POSTĘPOWANIE:

- **ocena świadomości**
- **ocena ABC**
- **położyć omdlałego w przewiewnym miejscu z wyżej ułożonymi nogami, rozluźnić ubranie.**
- **nie wolno podawać nic do picia i jedzenia do chwili odzyskania przytomności**

ZADŁAWIENIE





POSTĘPOWANIE:

1. **zachęć do kaszlu**

2. **uderzaj między łopatki 5 razy**
   - **płaską dłonią**
   - **w plecy między łopatkami.**
   - **w czasie uderzania głowa i tułów powinny zwisać ku dołowi.**

3. **uciskaj nadbrzusze 5 razy**
   - **pomiędzy mostkiem, a pępkiem**



ZAWAŁ / DUSZNICA BOLESNA

ZAWAŁ

silny ból wieńcowy – „bez powodu”
lek, poty
przyspieszone tętno
bolesność
temperatura podwyższona

DUSZNICA BOLESNA

ból wieńcowy w klatce spowodowany wysiłkiem lub zdenerwowaniem
trwa od 0,5 do 30 min
ustępuje po Nitroglicerynie
lęk, poty
kołatanie serca
temperatura normalna

POSTĘPOWANIE

- **Wywiad**
- **Uspokój i wspieraj cały czas psychicznie**
- **Poleć usiąść i pochylić się lekko do przodu**
- **Ew. okryj czymś ciepłym (termoizolacja)**
- **Zapewnij mu pomoc lekarską.**
- **Uwaga! Bądź przygotowany do podjęcia resuscytacji**





NAPAD DRGAWEK - EPILEPSJA

POSTĘPOWANIE

- **Odsuń z okolic wszystkie niebezpieczne przedmioty**
- **Drożność dróg oddechowych**
- **Zabezpiecz głowę poszkodowanego przed dalszymi urazami (od uderzeń w podłogę),**
- **NIC NIE WKŁADAJ DO UST**
- **ZAPEWNIJ PRYWATNOŚC**



OPARZENIA

Miejsce oparzenia należy

- **schładzać strumieniem zimnej wody przez minimum 15 min. (maksymalnie do 60 min)**
- **konieczne jest zdjęcie bransoletek, zegarków, pierścionków i innych przedmiotów, które w przypadku powstania obrzęku mogłyby uciskać okolicę rany.**
- **nie wolno przekłuwać pęcherzy.**
- **na schłodzoną skórę nakładamy jałowy SUCHY opatrunek z gazy, chusty lub flaneli**
- **NA TWARZ - HYDROŻEL**
- **nie przymocowujemy przylepcem.**
- **ubranie zdejmujemy z oparzonej części tylko wtedy, kiedy oparzenie nastąpiło przy nas i robimy to natychmiast**
    - **w innym przypadku schładzamy skórę przez ubranie**

PORAŻENIE PRĄDEM

1/ BEZPIECZEŃSTWO WŁASNE

2/ ZADZWOŃ DO ENERGETYKI LUB WYCIĄGNIJ KORKI

- **duże prawdopodobieństwo migotania komór**
- **oparzenia**
- **rany wlotowe i wylotowe**
- **pogotowie**

HIPOGLIKEMIA / HYPERGLIKEMIA

HIPOGLIKEMIA

- NIEDOBÓR CUKRU
- JEST NAGŁA
- ZAGRAŻA ŻYCIU

objawy

- bladość
- początek nagły
- kołatanie serca, poty
- zawroty głowy
- głód
- upośledzenie orientacji

postępowanie

- podać cukier, słodki napój

HYPERGLIKEMIA

- NADMIAR CUKRU
- NARASTA POWOLI
- NIE JEST ZAGROŻENIEM ŻYCIA

objawy

- zmęczenie
- nudności
- suchość w jamie ustnej
- zaczerwienienie skóry
- zapach acetonu

postępowanie

- insulina

ZŁAMANIA

- kończynę górną unieruchamiamy przez przybandażowanie jej do klatki piersiowej
- kończynę dolną do drugiej zdrowej kończyny
- unieruchomioną kończynę unosimy lekko do góry i okładamy workami z zimną wodą i lodem , aby zmniejszyć ból.

PREPARATY CHEMICZNE CZ.1

EKSPOZYCJA PRZEZ SKÓRĘ

objawy

- pozostałości trucizn na skórze
- ból, pieczenie
- przebarwienia skóry
- objawy wstrząsu
- utrata przytomności

postępowanie:

- zachować zasady ochrony osobistej,
- ewakuuj poszkodowanego ze strefy skażenia,
- usuń skażoną odzież, używając rękawic ochronnych,
- natychmiast dokładnie przemyj skórę i spojówki poszkodowanego dużą ilością wody,
- w razie potrzeby załóż opatrunki,
- w razie potrzeby zastosuj reanimację
- równolegle wezwij pomoc.

EKSPOZYCJA INHALACYJNA

objawy

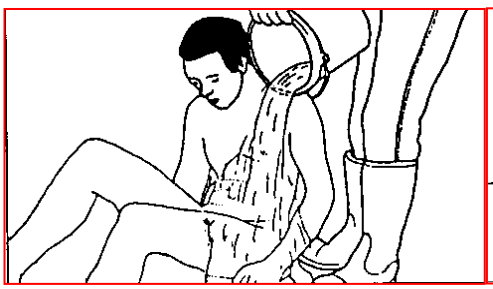
- bóle głowy
- kaszel
- nudności i wymioty
- otępienia, halucynacje
- trudności w oddychaniu
- utrata przytomności

postępowanie

- szybka ewakuacja ze strefy zagrożonej

PAMIĘTAJ – zabezpiecz się sam stosuj środki ochrony indywidualnej !!!

- rozluźnij kołnierzyk w celu ułatwienia oddychania
- sprawdź oddech
- wezwij pomoc





PREPARATY CHEMICZNE CZ.2

EKSPOZYCJA DOUSTNA

objawy

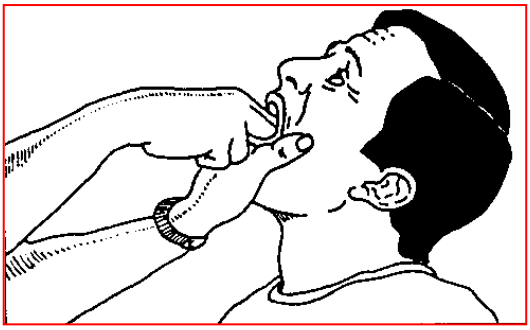
- nudności i wymioty
- bóle brzucha
- biegunka
- objawy wstrząsu
- utrata przytomności

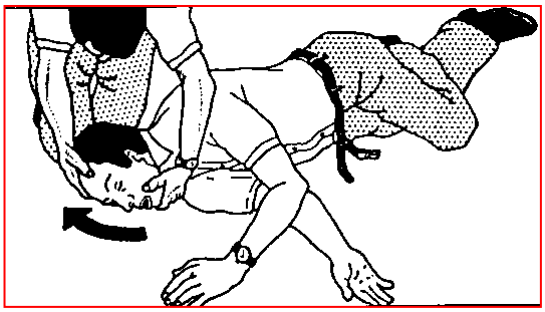
postępowanie

- jeśli środek został połknięty a poszkodowany jest przytomny i zdolność połykania sprowokuj wymioty podając 2 – 43 szklanki wody

NIE PROWOKUJ WYMIOTÓW JESLI:

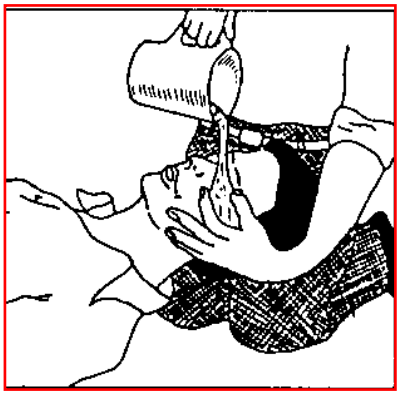
- poszkodowany jest nieprzytomny
- z zaburzoną świadomością
- zatruty preparatami ropopochodnymi i żrącymi
- etykieta- instrukcja preparatu tego zabrania
- ZABEZPIECZ PRÓBKĘ WYMIOCIN DO POKAZANIA LEKARZOWI
- ZABEZPIECZ TAKŻE OPAKOWANIE ŚRODKA





EKSPOZYCJA PRZEZ OCZY

- przemyj oko wodą przez 15 minut
- wykonaj jałowy opatrunek i udaj się do lekarza okulisty



1 / POZYCJA BOCZNA USTALONA

- **Sprawdź, czy nogi poszkodowanego są wyprostowane**
- **Ułóż bliższe ramię poszkodowanego tak, jakby miał machać ręką.**



2 / POZYCJA BOCZNA USTALONA

- **Ułóż drugie ramię poszkodowanego w poprzek jego ciała**
- **Przyłóż grzbiet ręki poszkodowanego do jego policzka.**



2 / POZYCJA BOCZNA USTALONA

- **Ułóż drugie ramię poszkodowanego w poprzek jego ciała**
- **Przyłóż grzbiet ręki poszkodowanego do jego policzka.**



4 / POZYCJA BOCZNA USTALONA

- **Popraw znajdującą się na górze nogę poszkodowanego tak, by była ułożona jak podczas wchodzenia po schodach.**
- **Odchyl głowę poszkodowanego w tył, aby udrożnić jego drogi oddechowe.**
- **Regularnie sprawdzaj oddech.**



APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY

- instrukcja udzielania pierwszej pomocy
- wykaz osób wyznaczonych do udzielania pierwszej pomocy
- sterylne kompresy gazowe
- bandaż dzianinowy (2-3 szt.)
- bandaż elastycznym (2-3 szt.)
- plastry zwykłe i z gazą
- sprawne nożyczki lub nóż
- rękawiczki – 3 pary
- maseczki do sztucznego oddychania (2-3 szt.)
  lub rurki intubacyjne
- chusty trójkątne (3 – 4 szt.)
- folia NRC
- agrafki
- latarka

- apteczka zakładowa **nie powinna** zawierać
  - waty
  - leków
  - środków dezynfekcyjnych

