

1.5

Udzielanie pierwszej pomocy

Z TEGO ROZDZIAŁU DOWIESZ SIĘ:

- jak udzielić pierwszej pomocy osobie nieprzytomnej,
- jak pomóc osobie porażonej prądem elektrycznym,
- jak udzielić pomocy osobie rannej,
- jak pomóc osobie poparzonej,
- jak wykonać masaż serca i defibrylację,
- jak ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej,
- jak usunąć ciało obce z dróg oddechowych.

Pierwszej pomocy, zwanej **pomocą przedmedyczną**, może udzielić każda osoba, która ma choć podstawową wiedzę na ten temat. Pierwsza pomoc pozwala poszkodowanemu przetrwać do przyjazdu karetki. Najważniejsze podczas udzielania pierwszej pomocy jest zadbanie o własne bezpieczeństwo, następnie bezpieczeństwo zespołu ratowniczego i osób poszkodowanych.

ZAPAMIĘTAJ

1. Po wybraniu numeru 112 należy czekać cierpliwie do momentu zgłoszenia się operatora Centrum Powiadamiania Ratunkowego (połączenie jest bezpłatne).
 2. Krótko opisać zdarzenie, którego było się świadkiem, aby operator mógł wezwać właściwe służby, oraz podać swoje imię i nazwisko.
 3. Wskazać miejsce, gdzie doszło do zdarzenia, a jeśli to możliwe – wskazać najszybszą drogę dojazdu.
 4. Udzielać dodatkowych odpowiedzi na pytania zadawane przez operatora.
 5. Wykonywać polecenia / instrukcje przekazywane przez operatora.
 6. Nie rozłączać się do czasu wyraźnego polecenia operatora.
 7. Jeśli sytuacja nagle się zmieni lub pogorszy, szybko powiadomić o tym operatora.
 8. Chwilowo nie korzystać z telefonu, z którego dokonywano zgłoszenia, na wypadek gdyby operator próbował skontaktować się ponownie w celu weryfikacji uzyskanych informacji lub potrzeby udzielenia dodatkowych.
1. Ocena sytuacji.
 - a) Zadbaj o bezpieczeństwo własne, poszkodowanego i świadków zdarzenia.
 - b) Jeżeli miejsce zdarzenia stanowi dla ciebie zagrożenie lub nie możesz się odpowiednio zabezpieczyć, nie podchodź do poszkodowanego, lecz wezwij pomoc.
 - c) Głośno wołaj o pomoc, aby zapewnić sobie wsparcie innych świadków.
 - d) Jeżeli widzisz, że poszkodowanemu grozi utrata zdrowia lub życia, niezwłocznie dzwoń po pomoc.

2. Ocena stanu poszkodowanego.
 - a) Jeżeli dysponujesz rękawiczkami, załóż je.
 - b) Jeżeli nie masz rękawiczek, asekuruj się foliową reklamówką lub podobnym przedmiotem, unikaj kontaktu z krwią i wydzielinami poszkodowanego.
 - c) Delikatnie potrząśnij poszkodowanym i zapytaj: „Czy wszystko w porządku?“, aby sprawdzić, czy jest przytomny i prawidłowo reaguje.
3. Postępowanie w sytuacji, gdy poszkodowany jest przytomny i reaguje prawidłowo.
 - a) Zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo.
 - b) Dowiedz się jak najwięcej o stanie jego zdrowia (co się stało, co mu dolega, na co choruje).
 - c) W razie konieczności wezwij zespół ratownictwa medycznego.
 - d) Pamiętaj, że zawsze możesz otrzymać wsparcie dyspozytora medycznego, który poinformuje cię, jak udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy.
 - e) Monitoruj stan poszkodowanego do czasu przybycia zespołu ratownictwa medycznego.
4. Postępowanie w sytuacji, gdy poszkodowany jest nieprzytomny i nie reaguje.
 - a) Głośno zawołaj o pomoc, bez oddalania się od poszkodowanego.
 - b) Usuń z dróg oddechowych poszkodowanego widoczne ciała obce i zanieczyszczenia.
 - c) Sprawdzanie oddechu:
 - odchyl głowę poszkodowanego i wysuń jego żuchwę do przodu;
 - przez 10 s sprawdzaj oddech – przyłóż policzek do ust poszkodowanego w taki sposób, abyś mógł jednocześnie usłyszeć i wyczuć oddech oraz obserwować, czy unosi się jego klatka piersiowa;
 - w razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących prawidłowego oddechu działaj tak, jakby był nieprawidłowy.
 - d) Jeśli poszkodowany oddycha prawidłowo:
 - ułóż go w pozycji bezpiecznej (bocznej);
 - wezwij zespół ratownictwa medycznego;
 - regularnie oceniaj stan poszkodowanego.
 - e) Jeśli poszkodowany oddycha nieprawidłowo (oddech rzadki i / lub nieregularny) lub nie oddycha:
 - wezwij zespół ratownictwa medycznego;
 - przynieś lub poproś o przyniesienie AED (automatycznego defibrylatora), jeżeli jest dostępny;
 - nie oddalaj się od poszkodowanego, chyba że nie masz innej możliwości wezwania pomocy;
 - wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej: ułóż nadgarstek jednej dłoni na środku klatki piersiowej poszkodowanego (dolna połowa mostka), nadgarstek drugiej dłoni ułóż na grzbiecie pierwszej, spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nacisk nie będzie kierowany na żebra poszkodowanego, utrzymuj ręce wyprostowane, uciskaj klatkę piersiową na głębokość ok. 5 cm, ale nie więcej niż 6 cm;
 - jeżeli nie możesz lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, zrób tylko masaż zewnętrzny serca – uciskaj klatkę piersiową z częstością od 100 do maksymalnie 120 razy na minutę; zwiększy to szansę akcji ratunkowej po przybyciu wykwalifikowanych służb.

1.5.1. Masaż serca

1. Nie uciskaj górnej części brzucha ani dolnego końca mostka.
2. Kontynuuj uciskanie klatki piersiowej z częstotliwością co najmniej 100 razy na minutę (nie przekraczaj 120 razy na minutę).
3. Jeśli decydujesz się na połączenie uciskania klatki piersiowej z oddechami, to po 30 uciśnięciach klatki piersiowej ponownie udroźnij drogi oddechowe poprzez odgięcie jej do tyłu i wysunięcie żuchwy do przodu.
4. Wykonaj dwa oddechy ratownicze: zaciśnij nos poszkodowanego kciukiem i palcem wskazującym i wdmuchuj powietrze do jego ust tak, aby powodować widoczne uniesienie się klatki piersiowej; dwa wdechy trwające nie dłużej niż sekundę powinny następować bezpośrednio po sobie i trwać łącznie nie dłużej niż 5 s. Jeśli chcesz uniknąć bezpośredniego kontaktu ze skórą poszkodowanego, użyj maski jednorazowej.
5. Kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2.
6. Przerwij resuscytację krążeniowo-oddechową tylko wtedy, gdy poszkodowany zacznie reagować (poruszy się, otworzy oczy, zacznie prawidłowo oddychać), gdy przybędzie zespół ratownictwa medycznego (lub inne służby ratunkowe) bądź gdy zabraknie ci sił.

1.5.2. Pozycja boczna ustalona

Pozycję boczną stosuje się u poszkodowanych nieprzytomnych, ale oddychających prawidłowo. Powinna być ona stabilna, jak najbliższa ułożeniu na boku z odchyleniem głowy do tyłu i brakiem ucisku na klatkę piersiową, aby nie utrudniać oddychania. Nie wolno układać w tej pozycji ofiar wypadków lub innych osób, u których istnieje podejrzenie urazu kręgosłupa. Aby ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, wykonaj następujące czynności:

1. Jeśli poszkodowany nosi okulary – zdejmij je.
2. Uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się, że leży na plecach i obie nogi ma wyprostowane.
3. Rękę znajdującą się bliżej ciebie ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała i zegnij w łokciu tak, aby dłoń była skierowana do góry.
4. Dalszą rękę przełóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stroną grzbietową przy bliższym policzku poszkodowanego.
5. Drugą ręką chwyć za dalszą nogę poszkodowanego (tuż powyżej kolana) i podciągnij ją ku górze. Nie odrywaj stopy od podłoża.
6. Złap dalszą rękę poszkodowanego tak, aby palce jego dłoni przeplatały się z twoimi.
7. Przytrzymuj dłoń dociśniętą do policzka i pociągnij za dalszą nogę tak, aby poszkodowany obrócił się na bok w twoim kierunku.
8. Odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, aby poprawić drożność dróg oddechowych i ułatwić oddychanie.
9. Oceń oddech i monitoruj stan poszkodowanego.

1.5.3. Defibrylacja

Jeżeli na miejscu zdarzenia jest dostępny **automatyczny defibrylator zewnętrzny** [ang. AUTOMATED EXTERNAL DEFIBRILLATOR – AED], nie bój się go użyć. Bezwzględnie stosuj się do jego głosowych zaleceń. Standardowy automatyczny defibrylator zewnętrzny jest odpowiedni dla osób dorosłych i dzieci powyżej ósmego roku życia.

1. Upewnij się, że ty, poszkodowany i pozostali świadkowie zdarzenia jesteście bezpieczni.
2. Oceń stan poszkodowanego:

- a) Jeśli poszkodowany nie reaguje i nie oddycha prawidłowo, poproś kogoś o wezwanie pomocy oraz przyniesienie AED, jeżeli urządzenie jest dostępne.
 - b) Prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową w sekwencji 30 uciśnień klatki piersiowej i dwa oddechy ratownicze.
3. Jeżeli jesteś sam, a AED znajduje się w pobliżu, udzielanie pomocy rozpocznij od jego podłączenia.
 4. Włącz go i naklej elektrody na odsłoniętą klatkę piersiową poszkodowanego.
 5. Jeśli pomocy udziela więcej niż jedna osoba, prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową podczas naklejania elektrod przez inną osobę.
 6. Postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi / wizualnymi AED.
 7. Upewnij się, że nikt nie dotyka poszkodowanego, gdy AED przeprowadza analizę rytmu serca.
 8. Jeżeli wyładowanie jest zalecane:
 - a) upewnij się, że nikt nie dotyka poszkodowanego,
 - b) naciśnij przycisk defibrylacji zgodnie z poleceniem,
 - c) po wyładowaniu natychmiast rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową,
 - d) kontynuuj postępowanie zgodnie z dalszymi poleceniami głosowymi / wizualnymi AED.
 9. Jeżeli wyładowanie nie jest zalecane:
 - a) niezwłocznie rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową,
 - b) kontynuuj postępowanie zgodnie z dalszymi poleceniami głosowymi / wizualnymi AED.
 10. Postępuj zgodnie z poleceniami AED do chwili, gdy:
 - a) poszkodowany zacznie reagować (poruszy się, otworzy oczy, zacznie prawidłowo oddychać),
 - b) przybędzie zespół ratownictwa medycznego (lub inne służby ratunkowe),
 - c) zabraknie ci sił.

ZAPAMIĘTAJ

112 – numer alarmowy wspólny dla wszystkich służb

999 – pogotowie ratunkowe

998 – straż pożarna

997 – policja

Ten, kto nie udzieli pomocy osobie narażonej na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, jeśli może jej udzielić bez narażania siebie lub innej osoby, podlega karze pozbawienia wolności do lat trzech (art. 162 § 1 *Kodeksu karnego*).

Nie poniesiesz odpowiedzialności za ewentualne błędy popełnione w trakcie udzielania pomocy, jeśli kierowałeś/kierowałaś się dobrą wolą. Nie popełnisz przestępstwa, jeżeli nie udzielisz pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu albo w warunkach, w których jest możliwa niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej (art. 162 § 2 *Kodeksu karnego*).

1.5.4. Stłuczenia, rany i krwotoki

O ile małe rany można łatwo opatrzyć i same przestają krwawić po niedługim czasie, o tyle te duże wymagają interwencji medycznej i stanowią ryzyko dla poszkodowanego, który może się wykrwawić.

Gdy masz do czynienia ze stłuczeniem:

1. Przyłóż zimny kompres na stłuczone miejsce.
2. Stłuczoną kończynę unieruchom w pozycji, którą wybierze osoba poszkodowana.
3. W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
4. Jeśli zajdzie taka potrzeba, skonsultuj się z lekarzem.

W przypadku rany:

1. Zatrzymaj krwotok. W tym celu uciskaj ranę za pomocą jałowego opatrunku.
2. Oczyszcz ranę z ziemi i drobnych ciał stałych, NIE usuwaj dużych przedmiotów wbitych w ranę, ponieważ mogły naruszyć duże naczynie krwionośne lub tętnicę. Duże przedmioty unieruchom i pozostaw do czasu przyjazdu personelu medycznego.
3. Przemyj ranę wodą z mydłem.
4. Przemyj ranę środkiem dezynfekcyjnym.
5. Załóż jałowy opatrunek. Staraj się zbliżyć do siebie brzegi rany.
6. Zabandażuj ranę.
7. Skontaktuj się z lekarzem (ryzyko tężca i zakażenia).

Gdy udzielasz pomocy poszkodowanemu z krwotokiem:

1. Zatrzymaj krwotok. W tym celu uciskaj ranę za pomocą jałowego opatrunku.
2. Unieś zranioną kończynę, by zmniejszyć krwawienie.
3. W razie potrzeby zastosuj na kończynę opaskę uciskową.
4. Wezwij pomoc medyczną.

W razie krwotoku z nosa:

1. Posadź poszkodowanego z głową lekko pochyloną do przodu, by krew mogła swobodnie wypływać.
2. Poinstruj poszkodowanego, by oddychał ustami.
3. Na kark i czoło połóż mu zimny okład.
4. Przyłóż do nosa poszkodowanego gazik lub chusteczkę, uciśnij krwawiące nozdrze i utrzyj do 10 min.
5. Jeśli krwotok z nosa jest silny, nie ustępuje po wykonaniu wymienionych czynności lub gdy doszło do urazu głowy bądź szyi albo gdy występują zaburzenia świadomości, wezwij zespół ratownictwa medycznego.

1.5.5. Złamania i zwichnięcia

Zwichnięcia są dość częstym urazem kończyn. Poza bólem i częściową utratą możliwości motorycznych nie stanowią dużego zagrożenia. Złamania natomiast, zwłaszcza otwarte, gdy kość przebija skórę, są niezwykle bolesne i zagrażają życiu osoby poszkodowanej.

Gdy udzielasz pomocy osobie ze złamaniem:

1. Unieruchom złamaną kończynę.
2. Złamaną rękę unieruchom bandażem lub zawieś na chuście.
3. Złamaną nogę unieruchom bandażem i sztywnym przedmiotem.
4. Jeśli złamanie jest otwarte, opatrz ranę za pomocą jałowego opatrunku z gazy; pamiętaj, aby nie wciskać do środka odłamków kostnych.
5. Wezwij pomoc medyczną.

W razie zwichnięcia:

1. Przyłóż zimny kompres na zwichnięty staw.
2. Unieruchom zwichniętą kończynę w pozycji, jaką wybierze poszkodowany.
3. W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
4. Jeśli okaże się to konieczne, wezwij pomoc medyczną.

1.5.6. Omdlenie

Największe niebezpieczeństwo związane z omdleniami i utratą przytomności to ryzyko dodatkowych urazów w czasie upadku.

Gdy udzielasz pomocy komuś, kto zemdlał:

1. Ułóż poszkodowanego na plecach z nogami uniesionymi wyżej niż tułów.
2. Zastosuj zimne okłady na twarz.
3. Jeżeli utrata świadomości lub splątanie (utrudniony kontakt słowny z poszkodowanym) przedłuża się, wezwij zespół ratownictwa medycznego.

1.5.7. Porażenie prądem i oparzenia

Podczas pracy z urządzeniami elektrycznymi i elektronicznymi może dojść do porażenia prądem lub oparzeń, których przyczyną mogą być zarówno skrajne temperatury, jak i substancje chemiczne.

WARTO WIEDZIEĆ

Oparzenie powstaje nie tylko w wyniku działania wysokiej temperatury. Mogą je wywołać także skrajnie niska temperatura i przepływ przez ciało prądu o znacznej wartości.

Jeśli pomagasz osobie porażonej prądem elektrycznym:

1. Nie dotykaj poszkodowanego, zanim nie odłączysz go od źródła prądu.
2. Odłącz bezpieczniki, wyjmij z gniazdka wtyczkę urządzenia elektrycznego, które spowodowało porażenie.
3. Zabezpiecz się przed porażeniem (użyj np. drewnianego kija, włóż gumowe rękawice).
4. Sprawdź stan poszkodowanego (czy jest przytomny, czy oddycha).
5. Wezwij zespół ratownictwa medycznego.
6. Jeśli poszkodowany nie oddycha prawidłowo, wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej i dwa oddechy ratownicze; kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w sekwencji 30 : 2 lub jedynie uciskanie klatki piersiowej z częstotliwością 100–120 razy na minutę.
7. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha prawidłowo, ułóż go w pozycji bocznej.
8. Załóż opatrunek na oparzone miejsce.
9. Pozostań z poszkodowanym do czasu przybycia zespołu ratownictwa medycznego.

W przypadku oparzeń:

1. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij straż pożarną.
2. Ochładzaj oparzoną część ciała czystą wodą o temperaturze ok. 20°C od 10 do 20 min.
3. Zabezpiecz oparzoną część ciała jałowym opatrunkiem.
4. W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
5. Jeśli oparzenie jest rozległe, wezwij zespół ratownictwa medycznego.
6. Jeśli ręka jest oparzona, zdejmij biżuterię, zanim narastający obrzęk to uniemożliwi.
7. Przy oparzeniach chemicznych natychmiast usuń zanieczyszczone ubranie (przed rozpoczęciem polewania wodą).
8. Jeśli ubranie jest wtopione w ciało, nie zrywaj go, tylko wytnij wokół rany.

1.5.8. Ciało obce w drogach oddechowych

Jeśli udzielasz pomocy osobie, która ma w drogach oddechowych jakieś ciało obce:

1. Zachęcaj poszkodowanego do kaszlu.
2. Jeśli to nie spowoduje usunięcia ciała obcego, pochyl poszkodowanego do przodu i wykonaj do pięciu energicznych uderzeń nadgarstkiem w okolicę międzyłopatkową. W tym czasie stój za poszkodowanym.
3. Jeśli to nie spowoduje usunięcia ciała obcego, stań za poszkodowanym, pochyl go do przodu, przyłóż swoje splecione ręce w okolice jego nadbrzusza i dynamicznie uciskaj do pięciu razy nadbrzusze poszkodowanego (w okolicy połowy odległości między pępkiem a końcem mostka).
4. Jeśli te czynności nie spowodują usunięcia ciała obcego z dróg oddechowych, kontynuuj uderzenia w okolicę międzyłopatkową na przemian z uciśnięciami nadbrzusza.
5. Jeśli poszkodowany straci przytomność:
 - a) bezpiecznie ułóż go na ziemi,
 - b) wezwij zespół ratownictwa medycznego,
 - c) rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową w sekwencji: 30 uciśnieć klatki piersiowej, dwa oddechy ratownicze.

ZAPAMIĘTAJ

Gdy udzielasz pomocy, możesz się zarazić wirusami HIV, HBV, HCV, dlatego unikaj bezpośredniego kontaktu z krwią i płynami fizjologicznymi osoby poszkodowanej. Podczas czynności ratunkowych załóż rękawiczki i używaj maseczki do resuscytacji.

SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ

1. Jak wykonuje się masaż serca?
2. Jak pomóc osobie porażonej prądem elektrycznym?
3. Jaka jest procedura udzielania pierwszej pomocy?
4. Jakie dane należy podać, gdy dzwoni się pod numer 112?