

INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

oparzenia, porażenie prądem, omdlenie, krwawienia, ciało obce, złamania, zadławienie

OPARZENIA TERMICZNE

- Zdejmij pierścionki, zegarki, bransoletki itp.
- Jak najszybciej rozpocznij schładzanie poparzonych miejsc:
 - a) **Łagodne** niewielkie oparzenia: schładzaj bieżącą, chłodną wodą ok. 10-15 minut.
 - b) **Ciężkie**, rozległe oparzenia: schładzaj przy użyciu wilgotnych bawełnianych materiałów ok. 1 minuty – nie polewaj zimną wodą.
- Poparzone miejsca osłoń jałowym opatrunkiem.
- Nie zrywaj odzieży, która przykleiła się do rany.
- Nie przebijaj pęcherzy.
- Do ciężkich, rozległych oparzeń wezwij pogotowie ratunkowe 999 lub 112.
- Nie przykładaj lodu bezpośrednio na poparzone miejsca.
- Nie smaruj poparzonych miejsc maściami, kremami, tłuszczami.

OPARZENIA CHEMICZNE

- Usuń skażone ubrania, uważając, aby samemu nie zetknąć się z substancją chemiczną.
- Zdejmij pierścionki, zegarki, bransoletki itp.
- Poparzone miejsca obficie spłukuj bieżącą, chłodną wodą tak, aby ograniczyć kontakt wody ze zdrową skórą – jeżeli masz, dostęp do prysznica bezpieczeństwa lub prysznica do przemycania oczu, UŻYJ GO.
- Uwaga, w przypadku chemikaliów proszkowych najpierw usuń nadmiar substancji przy użyciu rękawiczek lub kawałka materiału.
- Załóż jałowy opatrunek.
- Wezwij pogotowie ratunkowe 999 lub 112.
- Zabezpiecz opakowanie po substancji chemicznej.
- W przypadku połknięcia substancji chemicznej nie prowokuj wymiotów.
- Nie zrywaj odzieży, która przykleiła się do rany.



PORAŻENIE PRĄDEM

- Nie dotykaj poszkodowanego.
- Wyłącz źródło prądu, jeżeli to niemożliwe, uwolnij poszkodowanego, używając nieprzewodzących przedmiotów (np. drewniany drążek, guma).
- Rozpocznij udzielanie pomocy:
 - Oceń przytomność i oddech poszkodowanego.
 - Wezwij pogotowie ratunkowe 999 lub 112.
 - Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha, ułóż go w pozycji bezpiecznej (bocznej ustalonej) i regularnie oceniaj oddech – zostań z nim do czasu przybycia pogotowia ratunkowego.
 - Jeżeli poszkodowany nie oddycha, rozpocznij podstawowe zabiegi resuscytacyjne (30 uciśnień klatki piersiowej x 2 oddechy ratownicze).



OMDLENIE

Omdlenie jest krótkotrwałą utratą przytomności.

- Ułóż poszkodowanego na wznak z nogami uniesionymi ku górze, udrożnij drogi oddechowe.
- Zapewnij dostęp świeżego powietrza, rozluźnij uciskające części odzieży.
- Jeżeli poszkodowany nie odzyskuje przytomności, w ciągu 1 minuty wezwij pogotowie ratunkowe 999 lub 112.



CIAŁO OBCE W RANIE

- Nie usuwaj ciała obcego z rany.
- Załóż opatrunek jałowy stabilizujący ciało obce.
- Wezwij pogotowie ratunkowe 999 lub 112.
- Pozostań przy poszkodowanym.



KRWAWIENIA

- Krwawiące miejsce uciśnij za pomocą jałowej gazy.
- Jeżeli pojedyncza warstwa opatrunku przemaka, nałóż na niego drugą warstwę i zwiększ ucisk.
- Jeżeli wykonanie ucisku ręcznego jest niemożliwe, opatrunek ustabilizuj bandażem.
- Wezwij pogotowie ratunkowe 999 lub 112.



CIAŁO OBCE W OKU

Postępowanie w dużym stopniu zależy od rozmiaru ciała obcego

- a) Ciało obce w oku małych rozmiarów, np. piasek, muszka, paproch:
 - Nie pozwól, aby poszkodowany pocierał oko.
 - Postaraj się wypłukać pozostające w oku ciało obce, użyj np. naczynia z wodą o temperaturze pokojowej.
 - Jeśli powyższe zabiegi nie pomogą skontaktuj się z lekarzem.
- b) Ciało obce w oku dużych rozmiarów:
 - Nie wyciągaj ciała obcego z oka.
 - Wezwij pogotowie ratunkowe 999 lub 112.
 - Pozostań przy poszkodowanym.
 - Drugie, zdrowe oko zakryj gazikiem w celu ograniczenia ruchu gałek ocznych.



ZŁAMANIA KOŃCZYN

Ustabilizuj złamaną kończynę w pozycji zastanej, ograniczając jej ruch:

- a) **górną kończynę** przy użyciu chusty trójkątnej, odzieży itp.,
 - b) **dolną kończynę** – stosując stabilizację (wykorzystaj jako szynę drugą zdrową kończynę, przywiązując do niej chorą nogę).
- Nie przenoś poszkodowanego, jeżeli nie jest to konieczne.
 - W przypadku złamania otwartego załóż jałowy opatrunek.
 - Nie prostuj kończyny, nie oczyszczaj rany.
 - Wezwij pogotowie ratunkowe 999 lub 112.
 - Kontroluj oddech poszkodowanego, zapewnij komfort termiczny.

ZADŁAWIENIA

a) Częściowa niedrożność - zachęć do kaszlu.

b) Całkowita niedrożność dróg oddechowych – poszkodowany przytomny:

- Stań z boku i nieco z tyłu poszkodowanego, pochyl go do przodu, kładąc swoją rękę na jego klatce piersiowej, nadgarstkiem drugiej ręki wykonaj 5 silnych uderzeń w okolicę międzyłopatkową



Jeżeli to nie przynosi oczekiwanego efektu:

- Stań za poszkodowanym, obejmij go rękami od tyłu na wysokości nadbrzusza, pochyl poszkodowanego, rękę zaciśniętą w pięść ułóż pomiędzy pępkiem a wyrostkiem mieczykowatym mostka, drugą ręką uchwycij pięść i wykonaj 5 silnych ucisków w kierunku dogłowym (do wewnątrz i do góry).
- Powtarzaj te czynności naprzemiennie, aż do udrożnienia dróg oddechowych



c) Całkowita niedrożność dróg oddechowych – poszkodowany stracił przytomność:

- Ułóż go delikatnie na plecach, odchyl głowę do tyłu, usuń z jamy ustnej widoczne ciała obce i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej, po wykonaniu 30 uciśnień sprawdź, czy nie widać ciała obcego, udrożnij drogi oddechowe i wykonaj 2 oddechy ratownicze, wykonuj naprzemiennie uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze, przed wykonaniem oddechów oceń wnętrze jamy ustnej,
- Wezwij pogotowie ratunkowe 999 lub 112.