

INSTRUKCJA UDZIELANIA P

1. Sprawdź czy jest **BEZPIECZNIE**

(ocena zdarzenia, bezpieczeństwa własnego, bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia).

Ocena obejmuje min. zabezpieczenie przed kontaktem z płynami ustrojowymi, ocena ewentualnych zagrożeń (np. rozsypane szkło, niebezpieczne przedmioty, niebezpieczni świadkowie zdarzenia); ocena czy poszkodowani nadal znajdują się w niebezpieczeństwie

- jeżeli **TAK** wezwij odpowiednią pomoc !

8. Jeśli jeszcze nie jest **wzywana pomoc** medyczna a konieczna jest taka pomoc to musisz teraz ją wezwać.

Wzywanie pomocy:

- 112** - Centrum Powiadamiania Ratunkowego
- 999** - Pogotowie ratunkowe
- 998** - Straż pożarna
- 997** - Policja

Kolejność podawania informacji przy wzywaniu pomocy:

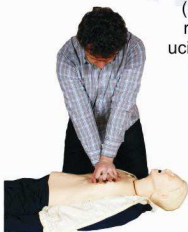
1. Przedstaw się - podać imię i nazwisko
2. **Podaj adres**, gdzie miało miejsce zdarzenie (jeśli nie znamy adresu podajemy charakterystyczne punkty, element krajobrazu, który nas otacza)
3. **Co się stało**: ilu poszkodowanych i w jakim są stanie, czy poszkodowani oddychają, czy są przytomni i jakie mają inne obrażenia.
4. Podaj inne ważne informacje o zdarzeniu.

Nie należy jakie pierwszy odkładać słuchawki, ponieważ dyspozytor może mieć jakieś dodatkowe pytania do nas.

9. Resuscytacja krążeniowo - oddechowa

(poszkodowany powinien podczas resuscytacji leżeć płasko na plecach, na twardym podłożu)

Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej (spłecione, wyprostowane w łokciach ręce ulóż na środku klatki piersiowej, uciskaj tak, aby klatka piersiowa ugięła się na głębokość 4-5 cm w rytmie 100 uciśnień na minutę [foto obok]



30:2

uciski klatki piersiowej oddechy ratunkowe

Następnie **wykonaj 2 oddechy ratownicze**. (szczelnie obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego i wdmuchnij tyle powietrza, aby uniosła się klatka piersiowa poszkodowanego [foto obok] wtedy oddech ratowniczy jest prawidłowy.



Pamiętaj o udrożnieniu dróg oddechowych poszkodowanego

2. Sprawdź czy poszkodowany jest **przytomny**.

Podejdź ostrożnie do poszkodowanego, delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj:
"Czy wszystko w porządku ?"

a) Jeżeli **reaguje**, jest przytomny zostaw poszkodowanego w pozycji zastanej (jeżeli nic mu nie zagraża !). Dowiedz się, w jakim jest stanie.

Idź punkt 6

b) Jeżeli **nie reaguje**, jest nieprzytomny.

Idź punkt 3



7. Jeśli poszkodowany **oddycha** i nie widzisz u niego żadnych **krwotoków dokonaj wzrokowej oceny** poszkodowanego czy nie ma innych obrażeń ciała: oparzenie, odmrożenie, złamania, zwichnięcia kończyn

→ Jeżeli **występują** jakies obrażenia na ciele poszkodowanego pozostaw go w pozycji zastanej z udrożnionymi drogami oddechowymi

→ Jeżeli **nie występują** żadne obrażenia, ulóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej

10. Sprawdź czy poszkodowany nie ma oznak **wstrząsu**.

Jeśli poszkodowany miał lub ma: krwotok, rozległe oparzenie, zawał serca, zakażenie, jest na coś uczulony i ma następujące objawy:

- błądą skórę
- przyspieszony, płytki oddech
- różnego rodzaju zaburzenia świadomości
- zimny perlisty pot

Jeśli widać u poszkodowanego w/w objawy:

* Zlikwiduj przyczynę wstrząsu: zatamuj krwotoki, zabezpiecz złamania, udziel pomocy przy oparzeniu →

* Jeśli powyższe działanie nie pomoże ulóż poszkodowanego w pozycji przeciwstrząsowej (poszkodowany leży płasko na plecach i ma uniesione nogi 30-40 cm nad ziemią) [foto poniżej] →

UWAGA!! - jeśli poszkodowany ma uraz nóg, kręgosłupa, miednicy lub zawał mięśnia sercowego pozostawiamy go leżącego na plecach i nie unosimy nóg do góry.

* Szczelnie okryj poszkodowanego / zabezpiecz go przed utratą ciepła →

* Cały czas utrzymuj / staraj się nawiązać kontakt słowny z poszkodowanym



Wstrząs może być bezpośrednią przyczyną zatrzymania krążenia, dlatego obserwuj każdego poszkodowanego. czy nie występują u niego objawy wstrząsu.