



INSTRUKCJA

UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ



PAMIĘTAJ!

Im szybciej udzielisz pomocy poszkodowanemu, tym większe są jego szanse na przeżycie!

Przystępując do udzielania pierwszej pomocy zastosuj się do poniższych kroków:

Miejsce zdarzenia:

1. Zachowaj spokój.
2. Sprawdź czy jest bezpiecznie. Pamiętaj o zasadzie „ratownik nie może być kolejnym poszkodowanym”.
3. Zorientuj się ilu jest poszkodowanych i jakie odnieśli obrażenia.
4. Wezwij kogoś do pomocy – jeżeli na miejscu zdarzenia są świadkowie poproś konkretną osobę o pomoc i pozostanie na miejscu zdarzenia. Jeżeli nikogo nie ma zawołaj głośno o pomoc.
5. Wezwij pomoc, bądź poproś o to wskazaną przez Ciebie osobę. Zadzwoń pod jeden z numerów:

Wykaz numerów alarmowych	
112	Centrum Powiadamiania Ratunkowego
999	Pogotowie Ratunkowe
(22) 56 17 534 	Oficer Dyżurny SGSP
601 308 568 	



6. Po uzyskaniu połączenia, podaj:
 - 1) miejsce zdarzenia,
 - 2) liczbę poszkodowanych,
 - 3) rodzaj obrażeń,
 - 4) swoje dane.
7. Nie rozłączaj się do momentu, kiedy dyspozytor nie wyda takiego polecenia.
8. Powiadom o zdarzeniu Oficera Dyżurnego SGSP **(22) 56 17 534** lub **601 308 568**.
9. Nie zostawiaj poszkodowanych bez opieki.
10. Przystąp do czynności ratowniczych.

Czynności ratownicze:

Sprawdź czy poszkodowany jest przytomny: podejź do niego i delikatnie potrząśnij za ramiona, głośno przy tym pytając „Czy Pan/Pani mnie słyszy?”

1. Jeżeli poszkodowany reaguje i jest przytomny:

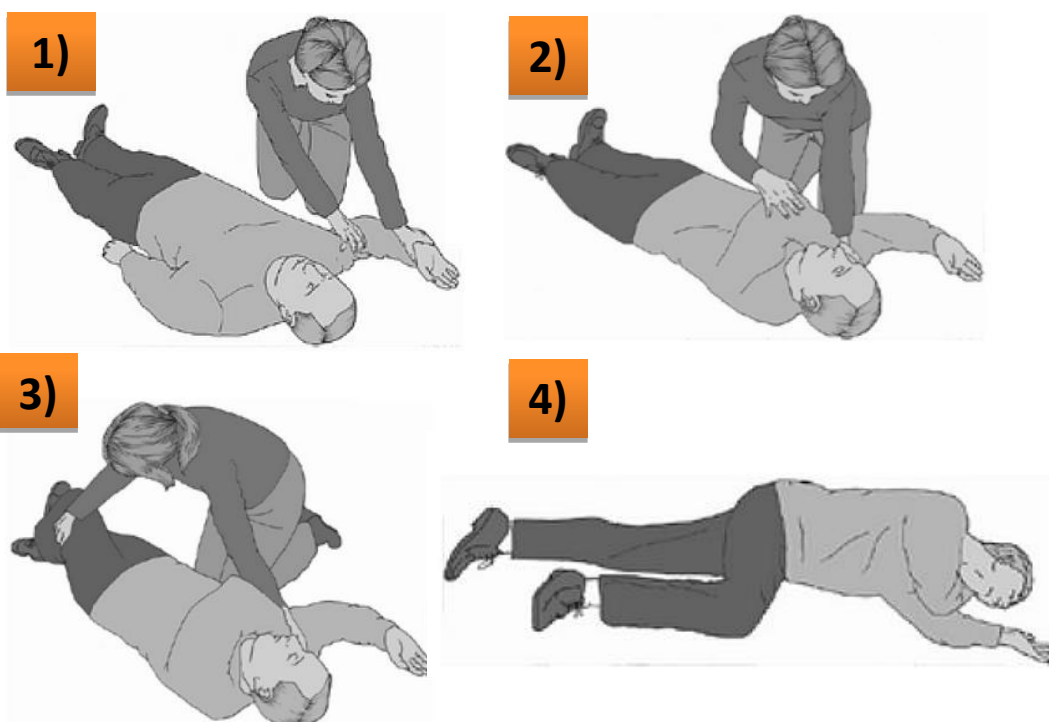
- 1) zostaw go w zastanej pozycji (jeżeli nic mu nie zagraża!),
- 2) monitoruj stan poszkodowanego.

2. Jeżeli poszkodowany nie reaguje, jest nieprzytomny:

- 1) ułóż poszkodowanego na plecach,

- 2) udroźnij drogi oddechowe: jedną rękę połóż na czole poszkodowanego, a drugą na żuchwie i delikatnie odchyl głowę do tyłu.
- 3) utrzymując drożność dróg oddechowych przez 10 sekund dokonaj oceny, czy poszkodowany oddycha zgodnie z zasadą „widzę, słyszę, czuję”:
 - a) wzrokiem oceń ruchy klatki piersiowej,
 - b) pochylając się nad poszkodowanym, w ten sposób, aby wyczuć na swoim policzku ruch wydychanego powietrza oraz usłyszeć szmer wydychanego powietrza.
- 4) jeżeli poszkodowany oddycha ułóż go w pozycji bocznej ustalonej (patrz rys. nr 1):

POZYCJA BOCZNA USTALONA



Rys. nr 1. Pozycja boczna ustalona

- a) jedną rękę poszkodowanego (bliższą Twojej strony) ułóż pod kątem 90° [1],
- b) przeciwległą rękę poszkodowanego spleć ze swoją ręką przykładając ją do policzka poszkodowanego (bliższego Twojej strony) [2],
- c) swoją drugą ręką chwyć poszkodowanego pod kolanem, zegnij nogę, nie odrywając stopy poszkodowanego od podłoża [3],
- d) przytrzymując cały czas dłoń przy policzku poszkodowanego, pociągnij za kolano w swoim kierunku, tak, aby ułożyć poszkodowanego na boku [3],
- e) odchyl głowę poszkodowanego ku tyłowi, aby zapewnić drożność dróg oddechowych i ułatwić oddychanie, natomiast nogę ułóż pod kątem 90° [4],
- f) sprawdź czy poszkodowany oddycha, zapewnij komfort termiczny
- g) monitoruj stan poszkodowanego – co dwie minuty sprawdzaj czy oddycha prawidłowo

