

ABC  
UDZIELANIA  
PERWSZEJ  
POMOCY



Gdyby co dziesiąty  
mieszkaniec Ziemi  
potrafił udzielać  
pierwszej pomocy,  
ocaliłoby to **milion**  
ludzi rocznie!



# Obowiązek udzielania pierwszej pomocy

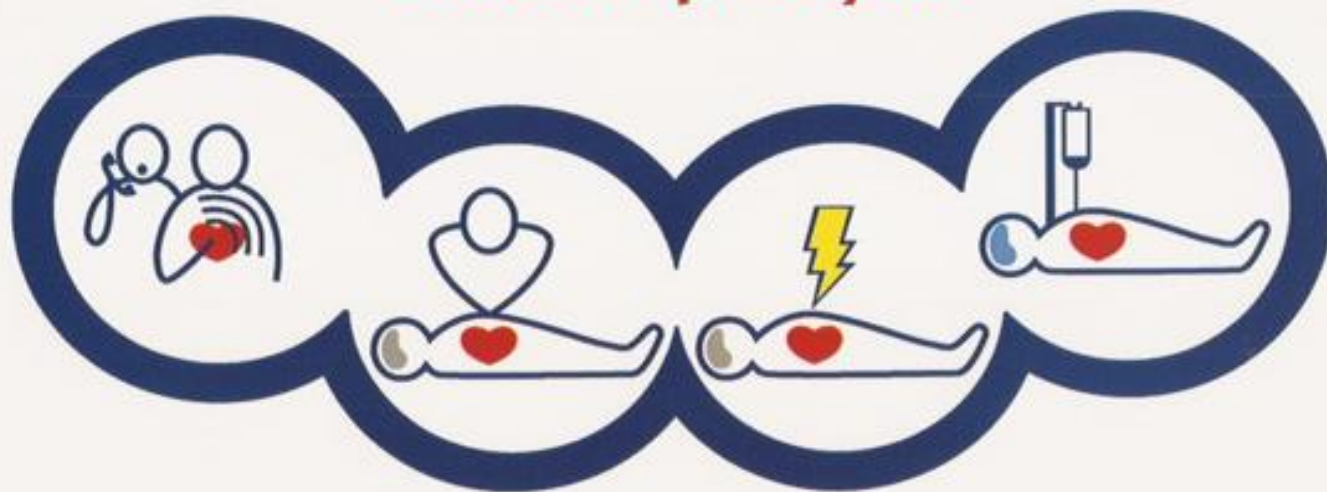
Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym niebezpieczeństwem utraty życia lub zdrowia nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu - podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

art. 162KK

# Łańcuch przeżycia

Gdy stwierdzimy, że osoba nie oddycha, najważniejsze jest szybkie podjęcie próby ratowania jej życia. Najważniejsze są pierwsze 4 minuty – po tym czasie w wyniku niedotlenienia w mózgu zachodzą nieodwracalne zmiany.

## Łańcuch przeżycia



**WCZESNE ROZPOZNANIE  
ZAGROŻENIA  
I WEZWANIE POMOCY  
— ABY ZAPOBIEC  
NAGŁEMU ZATRZYMANIU  
KRAŻENIA**

Wczesne rozpoznanie i wezwanie pomocy oznacza, że służby medyczne przybędą tak szybko, jak to możliwe.

**WCZESNE PODJĘCIA  
CZYNNOŚCI  
RATUJĄCYCH ŻYCIE  
— ABY ZYSKAĆ CZAS**

Wczesne podjęcie czynności ratujących życie pozwoli zyskać na czasie do chwili przyjazdu służb medycznych.

**WCZESNA DEFIBRYLACJA  
— ABY PRZYWRÓCIĆ  
CZYNNOŚCI SERCA**

Jak najwcześniejsza defibrylacja może spowodować przywrócenie właściwej pracy serca.

**OPIEKA  
PO PRZYWRÓCENIU  
KRAŻENIA  
— ABY WRÓCIĆ  
DO ZDROWIA**

Wczesne podjęcie zaawansowanych zabiegów ratowniczych daje poszkodowanemu największą szansą na przeżycie.

# BEZPIECZEŃSTWO

Pamiętaj, że Twoje bezpieczeństwo jako ratownika lub jego pomocnika jest zawsze najważniejsze! Jeśli miejsce wypadku stanowi dla Ciebie zagrożenie, to zrób tyle, ile możesz nie narażając własnego zdrowia i życia.

Jeśli podczas ratowania czyjegoś życia masz przy sobie rękawiczki lub maseczkę do sztucznego oddychania (ewentualnie chusteczkę higieniczną), to użyj ich.



# UDZIELANIE POMOCY

BEZPIECZEŃSTWO



SPRAWDZANIE PRZYTOMNOŚCI



WEZWANIE POMOCY



SPRAWDZANIE ODDECHU



JEST ODDECH



POZYCJA BOCZNA



BRAK ODDECHU



30 UCIŚNIĘĆ I 2 WDECHY  
RATOWNICZE

# SPRAWDZANIE PRZYTOMNOŚCI

Podejdź do poszkodowanego i głośno zapytaj: „**czy coś się stało?**”, „**słyszysz mnie?**”. Jeśli odpowie, to zapytaj czy potrzebuje pomocy. Jeśli natomiast nie usłyszysz odpowiedzi, to podejdź **bokiem** i delikatnie potrząśnij poszkodowanego za ramię. Jeśli nie reaguje to znaczy, że jest **nieprzytomny**.

**Wezwij natychmiast pomoc!**

<https://www.youtube.com/watch?v=DbqFFz0Trkl>



# WEZWANIE POMOCY

Służby ratownicze w Polsce:

**112** telefon ratunkowy

**999** Pogotowie Ratunkowe

**998** Straż Pożarna

**997** Policja

Nie bój się zadzwonić pod 112.

**112** TELEFON ALARMOWY



POGOTOWIE - POLICJA - STRAŻ POŻARNA



# Co powinieneś powiedzieć dyspozytorowi?

- Przedstaw się.
- Powiedz gdzie się znajdujesz i gdzie znajduje się osoba (osoby) poszkodowane
  - podaj miejscowość, charakterystyczne punkty.
- Powiedz co się stało.
- Ilu jest poszkodowanych.
- Powiedz dlaczego potrzebujesz pomocy.

**POCZEKAJ AŻ DYSPOZYTOR POTWIERDZI  
ZGŁOSZENIE**

**Pamiętaj! Nigdy nie rozłączaj się pierwszy!**

# SPRAWDZANIE ODDECHU

Położ swoją rękę na czole poszkodowanego, a palce na kości podbródka po czym odchyl głowę leżącego do tyłu.

Teraz pomogą ci trzy zmysły:

- Wzrok – patrz na klatkę piersiową czy się unosi,
- Słuch – słuchaj oddechu,
- Dotyk – wyczuwaj na policzku oddech.

**Oddech sprawdzaj licząc do 10.**



# POZYCJA BOCZNA

Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny i oddycha, należy go położyć w **pozycji bocznej bezpiecznej**.

<https://www.youtube.com/watch?v=o0KutNaPk8c>

Uklęknij przy poszkodowanym. Rękę, która jest bliżej Ciebie połóż wzdłuż jego głowy. Drugą jego rękę ugnij w łokciu i przyłóż do jego policzka. Zegnij w kolanie tę nogę poszkodowanego, która jest dalej od Ciebie. Przyciągnij poszkodowanego za bark i zgięte kolano w swoją stronę i połóż go na boku.



# UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ

Jeśli poszkodowany NIE ODDYCHA:

- 1) Odsłoń klatkę piersiową.
- 2) Ułóż ręce na środku klatki piersiowej poszkodowanego.
- 3) Wyprostuj łokcie i nachyl się nad nią tak, aby twoje ręce były wyprostowane.
- 4) Uciskaj 30 razy. Musisz to robić szybko, energicznie. (tempo 100-120 na minutę, na głębokość 4-5 cm).

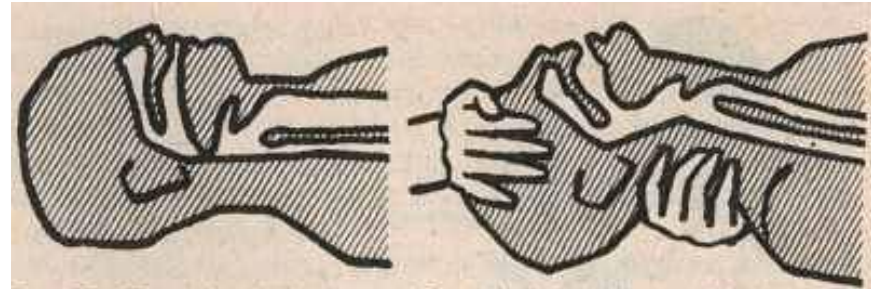
*Pamiętaj, aby uciski klatki piersiowej wykonywać idealnie w pionie. Takie czynności dają największą skuteczność działania.*



30 uciśnieć

# WDECHY RATOWNICZE

- 1) Delikatnie odchyl głowę poszkodowanego do tyłu – w ten sposób udrożniasz mu drogi oddechowe.



- 2) Dwoma palcami zatkaj mu nos.
- 3) Przyłóż swoje usta do ust poszkodowanego i zrób wdech ratowniczy. Jeśli podczas wdechu klatka piersiowa uniosła się, to wdech został prawidłowo wykonany. Wykonaj 2 wdechy.

# RKO u dzieci

Resuscytacja Krążeniowo- Oddechowa u dzieci odbywa się w innych proporcjach:

Jeśli sami udzielamy dziecku pomocy i nikt nam nie pomaga to na początek wykonujemy **30 uciśnień, a potem 5 wdechów**, następnie 2 wdechy – 30 uciśnień w tempie 100-120 ucisków na minutę.

Natomiast jeśli nam pomaga druga osoba, to jedna osoba wykonuje 2 wdechy, a druga 15 uciśnień i tak cały czas do skutku przywrócenia oddechu bądź przyjazdu fachowej pomocy.

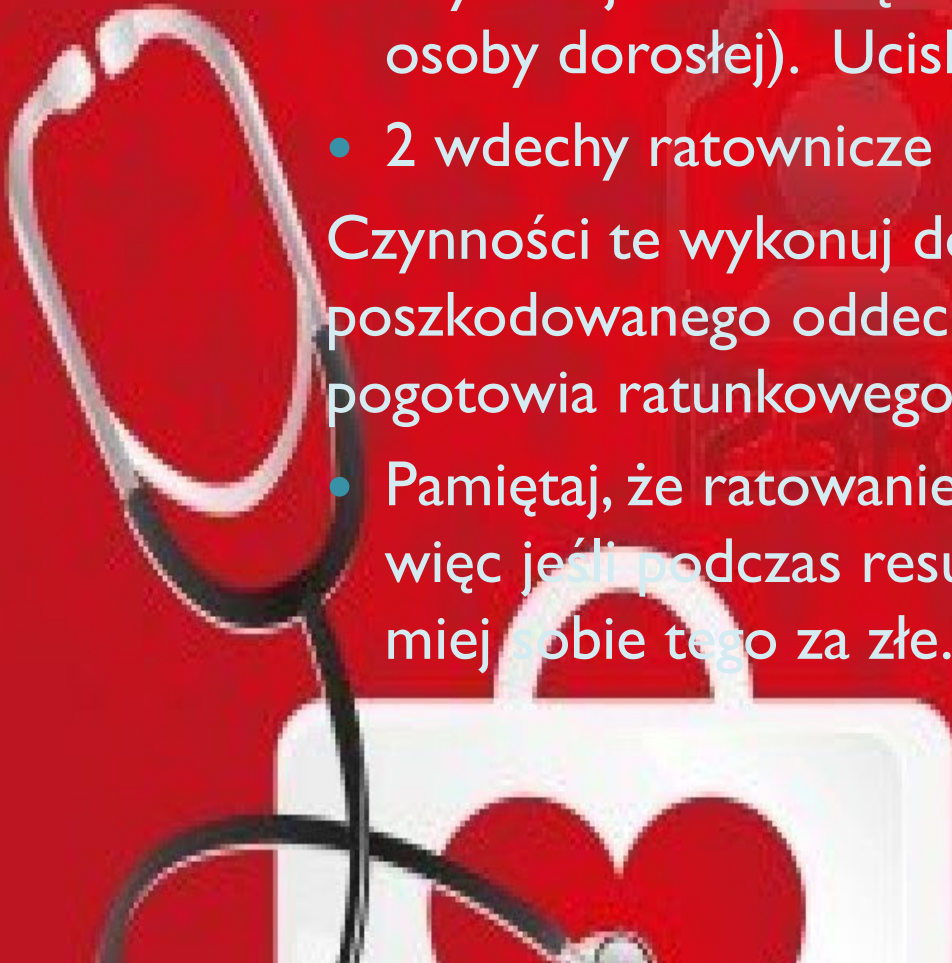
# Ratowanie życia

<https://www.youtube.com/watch?v=xvIO9t0MxIM>

- Wykonuj na zmianę 30 uciśnień klatki piersiowej ( u osoby dorosłej). Uciskaj mocno i energicznie.
- 2 wdęchy ratownicze

Czynności te wykonuj do chwili odzyskania przez poszkodowanego oddechu, albo do momentu przyjazdu pogotowia ratunkowego.

- Pamiętaj, że ratowanie czyjegoś życia to ciężka praca, więc jeśli podczas resuscytacji zabraknie Ci sił, nie miej sobie tego za złe.



# Wstrząśnienie mózgu

**Objawy:** utrata na krótki czas przytomności (od 15 minut do godziny), ból głowy, niepamięć wydarzeń, które wystąpiły tuż przed urazem lub/i wydarzeń, które nastąpiły tuż po urazie, krótkotrwałe zaburzenia pracy serca i oddechu, wpatrywanie się w jeden punkt, nieobecny wyraz twarzy, zaburzenia równowagi, dezorientacja, rozdrażnienie, niewyraźna i nielogiczna mowa, opóźnione reakcje zarówno ruchowe, jak i słowne - osoba porusza się i odpowiada z opóźnieniem, nudności i wymioty.

Przede wszystkim sprawdzamy parametry życiowe osoby, która doznała urazu głowy: badamy puls, sprawdzamy czy oddycha i czy jest przytomna. Jeśli krążenie i funkcje oddechowe są zachowane a uszkodzony jest nieprzytomny, trzeba go ułożyć w pozycji bezpiecznej. Po ułożeniu uszkodzonego w tej pozycji wzywamy pogotowie. Jeśli uszkodzony szybko odzyskuje przytomność, trzeba go uspokoić, powiedzieć co się stało i upewnić, że nadchodzi pomoc. Nie wolno pozwolić, by się poruszał. Jeśli ma krwawiącą ranę na głowie, należy ją osłonić, najlepiej jałowym opatrunkiem. Pozostajemy przy uszkodzonym, aż nadejdzie fachowa pomoc.



# Zranienia i krwotoki

- Zranienia - każda rana powoduje ból, krwawienie i możliwość zakażenia. Każdą ranę pozostawiamy w stanie, w jaki ją zastaliśmy, przykrywając jedynie możliwie szybko jałowym materiałem opatrunkowym. Nie nakładamy na ranę waty, ligniny, chusteczki higienicznej, itp. W czasie opatrywania ranny uszkodzony powinien leżeć lub co najmniej siedzieć. Przesiąkniętego opatrunku nie ściągamy, a jedynie nakładamy nowy opatrunek na wierzch i bandażujemy.
- Podczas krwotoku z nosa uszkodzowanego należy posadzić z głową pochyloną do przodu. Nie odchylamy głowy do tyłu. Uszkodzony powinien oddychać ustami oraz wydmuchać zawartość z nosa. Uciskamy nos tuż poniżej części kostnej. Do czoła i karku przykładamy zimne okłady. Jeżeli krwotok jest masywny, nie ustępuje, trwa dłużej niż 30 minut, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.
- <https://www.youtube.com/watch?v=YX9478FiAtI>

# Złamania kości

**Typowymi objawami złamania są:** bolesność i obrzęk, ograniczenie ruchów lub niezdolność do ich wykonywania, przybranie przez poszkodowanego pozycji oszczędzającej, nieprawidłowe ustawienie lub patologiczna ruchomość, w przypadku złamania otwartego również jedna lub kilka ran krwawiących i mogą być widoczne w ranie fragmenty kostne. W przypadku złamania kości wzywamy pogotowie. Jeśli jest to złamanie otwarte tamujemy ewentualny krwotok i zakładamy na ranę jałowy opatrunek (bezpośrednio na ranę kładziemy ostrożnie jałowy gazik, tak aby nie wcisnąć złamanej kości ani jej odłamków). Unieruchamiamy przynajmniej dwa sąsiednie stawy tzn. leżący powyżej i poniżej złamania. Kontrolujemy tętno i wygląd palców na uszkodzonej kończynie oraz czynności życiowe poszkodowanego.

# Zadławienia

<https://www.youtube.com/watch?v=FN9Fx4JU56Y>

## Zadławienie

• **Niedrożność częściowa** - zapytaj: „Czy się zadławiałeś?”. Jeśli odpowiedź jest twierdząca, zachęcaj do kaszlu.

• **Niedrożność całkowita**- Jeśli na zadane przez Ciebie pytanie poszkodowany nie jest w stanie odpowiedzieć, bądź też odpowiedział ale jego stan się pogarsza i nie może już kaszleć, konieczne jest zastosowanie odpowiednich rękoczynów. Jeśli poszkodowany jest przytomny stań za nim umiejscawiając jedną ze swych nóg pomiędzy jego nogami, przyjmij stabilną pozycję. Pochyl chorego lekko do przodu a następnie wykonaj do 5 uderzeń nadgarstkiem w okolicę między łopatkową. Uderzenia wykonuj ku górze, tzw. ruchem „wybijającym”. Po każdym z nich sprawdź czy ciało obce nie przedostało się do jamy ustnej. W przypadku nieskuteczności uderzeń w okolicę między łopatkową konieczne jest wykonanie uciśnień nadbrzusza (zwanym dawniej rękoczynem Heimlicha). Aby je wykonać stań za osobą i obejmij ją od tyłu. Jedną dłoń zwiń w pięść i połóż ją w nadbrzuszu, tuż pod mostkiem dziecka. Złap pięść drugą ręką. Jeśli dziecko jest małe, podnieś je do góry tak, żebyś ty stał na wyprostowanych nogach i pochyl do przodu. **Teraz uciskaj nadbrzusze z przerwami, ruchy kieruj ku górze, wprawiając w ruch przeponę.**

# Zatrucia

- *Zatrucie przez drogi oddechowe* - dochodzi wskutek wdychania gazów lub oparów. Objawy: zawroty głowy, kaszel, duszności, zaburzenia świadomości, utrata przytomności.

Przenieś poszkodowanego w bezpieczne miejsce, zapewnij mu dostęp czystego powietrza, wezwij pomoc medyczną. Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, oceń oddech. Jeżeli poszkodowany nie oddycha rozpocznij resuscytację, a jeżeli oddycha, ułóż go w bezpiecznej pozycji.

- *Zatrucie pokarmowe* - do zatrucia pokarmowego dochodzi wskutek połknięcia szkodliwej substancji, np. leków, rozpuszczalników lub kwasów. Objawy: zawroty głowy, nudności, wymioty, kołatania serca, zaburzenia świadomości, utrata przytomności, zaburzenia oddychania, zatrzymanie krążenia.

Jeżeli poszkodowany oddycha, ułóż go w pozycji bezpiecznej, obserwuj jego zachowanie, wezwij pomoc medyczną.



# Utrata przytomności

- <https://www.youtube.com/watch?v=ciHPbHIQSR0>

Utrata przytomności, omdlenie - osobę należy ułożyć w pozycji poziomej z nogami powyżej głowy. Jeżeli znajduje się ona np. w kościele, to trzeba wynieść ją z pomieszczenia na świeże powietrze. Należy również udrożnić jej drogi oddechowe przez odgięcie głowy do tyłu. Jeśli po chwili poszkodowana osoba nie odzyska świadomości, to mamy do czynienia z utratą przytomności i należy niezwłocznie wezwać pogotowie ratunkowe. Przy omdleniu nie wolno klepać ani szarpać poszkodowanego, chlapać wodą itp.

# Oparzenia

Najczęściej przyczyną oparzeń termicznych jest gorąca woda, ogień, para wodna. W niewielkich oparzeniach najskuteczniejszym sposobem udzielania pierwszej pomocy jest polewanie rany zimną wodą przez około 15-20 minut lub obłożyć lodem. Zmniejsza to stopień oparzenia, ponieważ zimna woda odbiera oparzonej skórze ciepło, działa przeciw obrzękowo a ponadto uśmierza ból). Należy pamiętać, że woda powinna być czysta i mieć temperaturę ok. 20° C. Można zanurzyć poszkodowanego w wannie, na co najmniej 20 minut. W przypadku oparzeń o dużej powierzchni, ciało należy schładzać tylko wilgotnymi chustami, nie wolno polewać bieżącą zimną wodą! Nie wolno stosować na świeże oparzenie żadnych maści, kremów lub okładów. Po schłodzeniu rany należy ją przykryć jałową gazą i zgłosić się do lekarza. Osoba poparzona natychmiast powinna z siebie ściągać oblane wrzątkiem ubranie, jednak nie zdzieraj ubrania z już poparzonych miejsc, gdyż wraz z nim zejdzie skóra.

[https://www.youtube.com/watch?v=nHplJ\\_Cli7c](https://www.youtube.com/watch?v=nHplJ_Cli7c)

# Choroby przewlekłe



- **Astma** – choroba zapalna dróg oddechowych. Objawy to: kaszel i dokuczliwe uczucie duszności, związane z obkurczeniem się oskrzeli, które pojawia się najczęściej w nocy i nad ranem, a także kilka minut po forsownym wysiłku, świszczący oddech, ucisk w klatce piersiowej. Objawy występują napadowo (spontanicznie lub pod wpływem różnych czynników, np. dym tytoniowy, zimne powietrze, stres) i ustępują samoistnie lub po podaniu leków. W czasie napadu chory używa leku z inhalatora, który powinien mieć zawsze przy sobie. Jeśli w przeciągu 20 minut od podania leku skurcz oskrzeli nie mija, należy podać drugą dawkę lekarstwa. Jeśli i tym razem atak nie ustępuje natychmiast wezwij pogotowie ratunkowe.

# • Cukrzyca

- **Hiperglikemia (zbyt dużo cukru we krwi)**- objawy to: senność, suchość w ustach, pragnienie, częste oddawanie moczu, wzdęcie, ból brzucha, wymioty, bełkotanie, zaburzenia świadomości, aż do śpiączki. Pomoc powinna być udzielona jak najszybciej od momentu pojawienia się pierwszych objawów wzrostu poziomu glukozy we krwi. W przeciwnym razie może dojść do poważnych powikłań: utraty wzroku, niewydolności nerek czy niewydolności układu krążenia. W przypadku wystąpienia objawów hiperglikemii, należy zadzwonić na pogotowie, niezależnie od tego czy chory stracił przytomność, czy jest świadomy.

Jeśli chory jest przytomny i jest pewne, że przyczyną jego problemów ze zdrowiem jest hiperglikemia, należy podać mu do picia wodę z solą, która pomaga zapobiec odwodnieniu i wypłukać nadmiar cukru z organizmu.

- **Hipoglikemia (za mało cukru we krwi)**- objawy: niepokój, nerwowość, uczucie głodu, spocone ręce, zaburzenia refleksu lub orientacji co do miejsca i sytuacji, krótkotrwałe zaburzenia widzenia, utrata przytomności.

Jeśli chory jest przytomny, podaj mu cukier w jakiegokolwiek postaci (baton, cukierek, owoc), a potem coś treściwego (np. kanapkę z ciemnego pieczywa z ziarnami). Jeżeli mamy do czynienia z osobą nieprzytomną, wzywamy pomoc.



# Co powinna zawierać apteczka pierwszej pomocy?

Konieczność posiadania przez szkołę apteczki wynika z § 20 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 31.12.2002 r. (Dz. U. Nr 6, poz. 69 z 2003 r.)

**Przykładowy zestaw do udzielania pierwszej pomocy powinien zawierać:**

- rękawiczki jednorazowe diagnostyczne,
- maseczkę do sztucznego oddychania wyposażoną w zaworek jednokierunkowy,
- bandaże dziane,
- gazę jałową,
- chustę trójkątną bawełnianą pakowaną sterylnie,
- nożyczki ratownicze,
- koc termiczny (złota strona grzeje, srebrna chłodzi organizm okryty),
- plastry z opatrunkiem,
- agrałki,

instrukcję pierwszej pomocy.

Wg przepisów BHP zestaw do udzielania pierwszej pomocy **nie powinien być wyposażony w:**

- **leki** – zgodnie z zasadami pierwszej pomocy nie wolno nam ich podawać, ani trzymać, gdyż podczas wypadku nie ma czasu na sprawdzanie daty ważności leków.
- **środki typu woda utleniona, spirytus (żadne płyny) czy wata**, które często kojarzą się z pierwszą pomocą, jednakże tych środków nie należy używać w trakcie jej udzielania.

A red, rectangular first aid kit with a white cross on the front. The kit is shown from a slightly elevated, three-quarter perspective. The text is overlaid on the right side of the kit.

Dziękuję za uwagę.  
Monika Rosiek