

Instrukcja pierwszej pomocy przedmedycznej



Pierwsza pomoc przedmedyczna jest bardzo ważna. Podjęcie działań resuscytacyjnych daje poszkodowanemu na przeżycie jakiegokolwiek szansę. Udzielenie pierwszej pomocy w świetle obowiązującego prawa jest **obowiązkowe**.

Pierwsza pomoc przedmedyczna to ogół czynności skierowanych celem ratowania życia do poszkodowanego w stanie zagrożenia zdrowia do czasu przybycia wykwalifikowanych służb medycznych. Czynności te podejmowane są przez znajdujące się w miejscu zdarzenia osoby. Aby móc odpowiednio przeprowadzić pierwszą pomoc przedmedyczną, warto zawczasu zasięgnąć pomocy specjalistów, którzy zaznajomią nas z zasadami wykonywania podstawowych zabiegów resuscytacyjnych (z ang. basic life support, **BLS**).

Według obowiązujących w Polsce regulacji prawnych w przypadku bycia świadkiem sytuacji zagrażającej zdrowiu lub życiu drugiej osoby istnieje obowiązek niezwłocznego **podjęcia czynności ratunkowych**. Nieudzielenie pomocy bez narażenia na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu siebie czy innych osób wiąże się z **karą pozbawienia wolności do lat 3**.

Główna zasada pierwszej pomocy brzmi: „**nie szkodzić**”. Osoba pomagająca powinna zadbać o **bezpieczeństwo** zarówno swoje, jak i poszkodowanego oraz chronić osoby znajdujące się w pobliżu. W związku z tym początkowe czynności, jakie należy podjąć, to dokładna ocena sytuacji i wyeliminowanie zagrożeń. Bardzo ważną rolę odgrywa **zabezpieczenie miejsca** udzielania pierwszej pomocy i **stosowanie środków ochrony osobistej** typu maseczka do sztucznego oddychania czy jednorazowe rękawiczki.

Pierwsza pomoc – krok po kroku

1. Upewnij się, czy świadkowie zdarzenia są bezpieczni.
2. Oceń reakcję poszkodowanego – potrząśnij delikatnie za ramiona i zapytaj: „Co się stało? Czy wszystko w porządku?”,
3. W przypadku, gdy reaguje:
 - Oceń stan poszkodowanego i uzyskaj informacje co do jego dolegliwości,
 - Wezwij pomoc medyczną w razie potrzeby.

4. W przypadku, gdy nie reaguje:

- udroźnij drogi oddechowe – połóż jedną rękę na czole poszkodowanego lekko odchylając ją do tyłu, drugą ręką wysuń żuchwę,
- zaobserwuj prawidłowy oddech: wzrokiem → ruchy klatki piersiowej, dotykiem → ruch powietrza na swoim nadgarstku, słuchem → szmery oddechowe; **ocena ta powinna trwać około 10 s.**

5. W przypadku prawidłowego oddechu:

- ułóż poszkodowanego w **bezpiecznej pozycji**,
- czekając na pomoc, regularnie oceniaj oddech.

Chwilę po zatrzymaniu krążenia mogą się pojawić pojedyncze, głośnie westchnienia, których nie należy mylić z prawidłowym oddechem. **Poprawny oddech zaczyna się od 2 wdechów na 10 s.**

6. Jeśli chory nie oddycha, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO):

- zapewnij sobie pomoc,
- wezwij lub nakaż kogoś ze świadków wezwanie pomocy,
- nakaż innej osobie udać się po tzw. AED czyli przenośny defibrylator,
- uklęknij obok poszkodowanego,
- spleć dłonie i ułóż je na 1/3 wysokości mostka,
- wyprostowane ramiona powinny znajdować się prostopadle do klatki piersiowej poszkodowanego,
- klatka piersiowa powinna być uciskana do głębokości 6 cm, z częstością 100/min, należy wykonać serię 30 uciśnień,
- następnie wykonuje się 2 oddechy ratownicze z użyciem maseczki do sztucznego oddychania, jedną ręką zaciska się poszkodowanemu skrzydełka nosa, a drugą odwodzi brodę w dół; po wzięciu normalnego wdechu obejmuje się swoimi ustami usta poszkodowanego i przez 1 s wdmuchuje powietrze, potem wraca się do **uciskania klatki piersiowej w sekwencji 30:2.**

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa powinna być prowadzona do momentu:

- przybycia specjalnych służb,
- powrotu prawidłowego oddechu,
- odzyskania przez poszkodowanego przytomności,
- utraty sił – organizm ulega wyczerpaniu.

Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach – wezwanie pogotowia ratunkowego

Nierzadko udzielanie pierwszej pomocy przedlekarskiej wiąże się z wezwaniem specjalistycznych służb. Dostępne są one pod numer **999 lub 112**. Podczas rozmowy należy podać niezbędne informacje, które odpowiadają na podstawowe pytania:

- CO? – rodzaj wypadku,
- GDZIE? – miejsce wypadku,
- ILE? – liczba poszkodowanych,
- JAK? – stan poszkodowanych,
- CO ROBISZ? – informacje o udzielonej dotychczas pomocy,

- KIM JESTEŚ? – dane personalne,
- INNE WIADOMOŚCI – poinformowanie o dodatkowym niebezpieczeństwie, np. pożar, przewrócona cysterna.

Osoba dzwoniąca po pomoc nigdy pierwsza nie odkłada słuchawki. To dyspozytor kończy rozmowę.

Tab. 1 Ogólne zasady udzielania pierwszej pomocy:

| | |
|--------------------|--|
| Omdlenia | <p>1) ułożyć poszkodowanego na plecach z nogami uniesionymi wyżej niż tułów; 2) zastosować zimne okłady na czoło; 3) otworzyć okno, celem zapewnienia świeżego powietrza; 4) jeżeli utrata świadomości lub splątanie (utrudniony kontakt słowny z poszkodowanym) przedłuża się, należy wezwać zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.</p> |
| Zadławienia | <p>a) zachęcać poszkodowanego do kaszlu – jeśli to nie spowoduje usunięcia ciała obcego, pochylić poszkodowanego do przodu i wykonać 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem w okolicę między-łopatkową, stojąc za poszkodowanym, b) jeśli czynności, o których mowa w lit. a, nie spowodują usunięcia ciała obcego, należy stanąć za osobą poszkodowaną, objąć ją silnie oburącz tuż poniżej łuków żebrowych i wykonać 5-10 energicznych uciśnień w kierunku przepony. U osób otyłych lub kobiet ciężarnych stojąc za osobą ratowaną należy pochylić jej tułów mocno do przodu i uderzyć dłonią 5-10 razy w plecy w okolicę między-łopatkową.</p> |
| Zranienia | <p>1) natychmiast zatrzymać krwotok, poprzez uciśnięcie miejsca krwawienia za pomocą jałowego opatrunku; 2) oczyścić ranę z ciał obcych (tylko ciał widocznych, których usunięcie nie sprawia trudności); 3) zabezpieczyć ranę przed zakażeniem poprzez oczyszczenie okolicy rany środkiem dezynfekującym, można umyć ranę wodą z mydłem; 4) głębokich ran nie należy przemywać żadnymi płynami antyseptycznymi, nie wcierać a jedynie pokryć jałowym opatrunkiem i zabandażować; 5) w przypadku rany zanieczyszczonej, obficie przemyć środkiem antyseptycznym do odkażania ran, miejsce zranione złączyć zbliżając brzegi rany, przykryć wyjałowioną gazą, opatrunek zamocować bandażem, przylepcem bądź chustą trójkątną - w zależności od wielkości zranienia; 6) poszkodowanych z poważniejszymi uszkodzeniami należy natychmiast kierować do szpitala; 7) właściwa pomoc lekarska powinna być udzielona do 6-8 godzin od chwili zranienia. Poszkodowany, którego rany są zanieczyszczone ziemią lub kurzem powinien obowiązkowo otrzymać surowicę przeciw tężcową.</p> |
| Krwotoki | <p>1) upływ krwi z tętnic zatrzymuje się doraźnie poprzez:</p> |

| | |
|-------------------------|---|
| | <p>a) ucisk krwawiącego naczynia palcami, tętnice przyciska się do kości powyżej miejsca zranienia, a przy krwotokach z tętnicy szyjnej i skroniowej, poniżej miejsca zranienia,</p> <p>b) doraźnie zatrzymać krwawienie (uciskając palcami), posiadając apteczkę możemy położyć kilkakrotnie złożony opatrunek jałowej gazy i mocno zabandażować;</p> <p>2) nasiąkniętego krwią opatrunku nie należy usuwać a jedynie okryć czystym nałożonym na wierzch. Należy pamiętać, że opaski uciskowe nakładane na kończyne powyżej miejsca zranienia grożą uszkodzeniem tkanek miękkich, naczyń krwionośnych i nerwów. Zaopatrzenie krwawiącej rany należy zawsze dokonywać w jednorazowych rękawiczkach ochronnych.</p> <p>3) w razie krwawienia z nosa należy przyjąć pozycję siedzącą z głową pochyloną do przodu, skrzydełka nosa delikatnie ścisnąć dwoma palcami przez okres minimum 10 minut. Poszkodowany powinien oddychać ustami. Na kark i czoło przyłożyć zimny okład;</p> <p>4) jeżeli krwotok z nosa jest silny, nie ustępuje po wykonaniu wymienionych czynności (trwa dłużej niż 15 – 20 minut) lub doszło do urazu głowy, szyi albo gdy występują zaburzenia świadomości, należy wezwać zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112</p> |
| Urazy kręgosłupa | <p>a) jeżeli poszkodowany jest przytomny, ale istnieje podejrzenie urazu kręgosłupa nie należy go ruszać,</p> <p>b) należy pozostawić poszkodowanego w pozycji zastanej, unikać przenoszenia poszkodowanego,</p> <p>c) jeżeli zajdzie konieczność przeniesienia poszkodowanego, można to zrobić tylko przy użyciu noszy lub szerokiej deski, nie zmieniając płaszczyzny poszkodowanego w czasie przenoszenia,</p> <p>d) należy wezwać zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.</p> |
| Złamania | <p>a) należy unieruchomić kończynę,</p> <p>b) złamaną rękę należy podwiesić na chuście lub bandażu,</p> <p>c) złamaną nogę należy położyć na deseczce i unieruchomić bandażem,</p> <p>d) złamaną nogę należy ustabilizować, mocując ją do zdrowej nogi za pomocą bandaża,</p> <p>e) jeśli załamanie jest otwarte, ranę należy opatrzyć za pomocą jałowego opatrunku z gazy; należy pamiętać, aby nie wciskać do środka odłamków kostnych,</p> <p>f) wezwać zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112</p> |
| Zwichnięcia | <p>a) przyłożyć zimny okład na zwichnięty staw (np.: używając altacetu),</p> <p>b) unieruchomić staw za pomocą szyny i opaski,</p> <p>c) przetransportować chorego do lekarza (przy zwichnięciach stawów kolanowego, biodrowego, czy skokowego – w pozycji leżącej).</p> |
| Oparzenia | <p>1) jeśli zajdzie taka potrzeba, należy wezwać, dzwoniąc pod numer alarmowy 998 lub 112;</p> |

| | |
|---------------------------|--|
| | <p>2) należy przerwać kontakt z czynnikiem parzącym;</p> <p>3) należy ochładzać oparzoną część ciała czystą wodą do 20 minut;</p> <p>4) należy zabezpieczyć oparzoną część ciała jałowym opatrunkiem;</p> <p>5) jeśli oparzona jest ręka, zdejmij biżuterię – zanim narastający obrzęk to uniemożliwi;</p> <p>6) w przypadku oparzeń chemicznych natychmiast usunąć zanieczyszczone ubranie (przed rozpoczęciem polewania wodą);</p> <p>7) jeśli ubranie jest wtopione w ciało, to nie należy go zrywać, tylko wyciąć ubranie wokół rany;</p> <p>8) jeśli oparzenie jest rozległe, należy wezwać zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.</p> |
| Porażenie prądem | <p>a) należy natychmiast odłączyć źródło prądu (odłączyć bezpieczniki/korki, wyjąć z gniazdka wtyczkę urządzenia elektrycznego, które spowodowało porażenie, absolutnie nie dotykać uszkodzonego przed odłączeniem źródła prądu,</p> <p>b) osoba udzielająca pierwszej pomocy musi zabezpieczyć siebie przed porażeniem przy użyciu np.: drewnianego kija, gumowych rękawic,</p> <p>c) należy sprawdzić stan uszkodzonego,</p> <p>d) w zależności od stanu porażonego zastosować odpowiednie czynności ratownicze: – przy zatrzymaniu oddechu – należy przystąpić do resuscytacji, – przy zatrzymaniu czynności serca – należy przystąpić do masażu serca,</p> <p>e) jeśli uszkodzony jest nieprzytomny, ale oddycha prawidłowo, ułóż go w pozycji bocznej,</p> <p>f) należy założyć opatrunek na oparzone miejsce,</p> <p>g) należy wezwać zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112,</p> <p>h) należy pozostać z uszkodzonym do czasu przybycia zespołu ratownictwa medycznego.</p> |
| Zatrucia chemiczne | <p>1) przy zatruciach drogą oddechową:</p> <p>a) uszkodzonego wynieść go na świeże powietrze,</p> <p>b) rozluźnić wszystkie uciskające części ubioru,</p> <p>c) zdjąć odzież, gdy istnieje podejrzenie, że mogła ona ulec zanieczyszczeniu środkami trującymi,</p> <p>d) zapewnić bezwzględny spokój,</p> <p>e) zapewnić uszkodzowanemu warunki umożliwiające ochronę przed utratą ciepła,</p> <p>f) w przypadku braku akcji serca i oddychania (bezwzględnie pamiętać o skontrolowaniu drożności dróg oddechowych) rozpocząć sztuczne oddychanie i masaż serca;</p> <p>2) przy zatruciach drogą pokarmową:</p> <p>a) wezwać zespół ratownictwa medycznego</p> |
| Padaczka | <p>a) zabezpieczyć głowę uszkodzonego przed urazem poprzez podłożenie własnych rąk lub innego miękkiego przedmiotu pod głowę np.: koca, kurtki,</p> <p>b) nie wolno usztywniać, przytrzymywać uszkodzonego</p> |

| | |
|--------------------------------|--|
| | <p>należy czekać, aż ustaną drgawki, po czym najczęściej poszkodowany zasypia na krótką chwilę,</p> <p>c) należy kontrolować oddech,</p> <p>d) ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej (przeciwwskazaniem jest uraz kręgosłupa), nie pozostawiać poszkodowanego bez opieki.</p> |
| Zawał mięśnia sercowego | <p>a) jeżeli u danej osoby zostaną zaobserwowane objawy zawału serca, należy natychmiast udzielić jej pierwszej pomocy – ważne jest przy tym zachowanie własnego bezpieczeństwa,</p> <p>b) osobę poszkodowaną należy poprosić o przyjęcie pozycji półsiedzącej – z oparciem pleców i stabilne podłoże,</p> <p>c) dodatkowo można rozluźnić jej ubranie i otworzyć okno,</p> <p>d) nie można podawać niczego do picia i jedzenia</p> <p>e) konieczne jest pozostanie z poszkodowanym do momentu, aż opiekę przejmie zespół ratownictwa medycznego,</p> <p>f) podjąć działania, które poszkodowanego uspokoją i nie spowodują dodatkowego stresu,</p> <p>h) wezwać zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112,</p> <p>i) prowadzić stałą obserwację poszkodowanego, a w razie potrzeby rozpocząć masaż serca;</p> <p>5) pierwsza pomoc, gdy osoba z zawałem serca nie oddycha, polega na przeprowadzeniu resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO).</p> |

Opracowała: Anna Szydlik, pielęgniarka

dn. 14.10.2022 r.