

2. WSTĘPNA OCENA STANU POSZKODOWANEGO

1. Sprawdź przytomność
nawiąż kontakt słowny
pokleń poszkodowanego w ramię

Gdy nieprzytomny:

2. Zawołaj o pomoc
3. Odsuń głowę do tyłu unosząc żuchwę



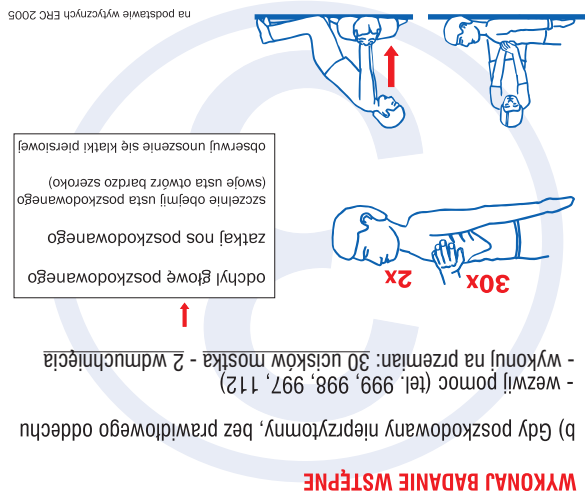
4. Skontroluj oddech



- słysze

- czuję

- widzę



b) Gdy poszkodowany nieprzytomny; bez prawidłowego oddechu - wezwij pomoc (tel. 999, 998, 997, 112) - wykonuj na przemian: 30 ucisków mostka - 2 wdmuchnięcia

WYKONAJ BADANIE WSTĘPNE

(resuscytacja)

3. PODSTAWOWE PODTRZYMYWANIE ŻYCIA

RATUJ.... KTO MOŻE

- Zobacz, jak
- Zachowaj
- Kup apteczkę
- Przyjdź na kurs



POLSKI CZERWONY KRZYŻ

PIERWSZA POMOC

Osiem kroków, które mogą uratować życie.

www.pck.org.pl

pierwsza.pomoc@pck.org.pl



Opatrywanie poważnych ran (rany rozległe, głębokie lub silnie zanieczyszczone)

- a) zabezpiecz się przed bezpośrednim kontaktem z krwią
- b) każ poszkodowanego ucisnąć miejsce krwawienia
- c) każ poszkodowanego położyć się lub usiąść
- d) poproś o wezwanie pomocy lub wezwij ją sam
- e) załóż opatrunek uciskowy - dołóż kolejny, gdy pierwotny przesiąka (nie ściągaj poprzedniego!)

Nie dezynfekuj poważnych ran! Nie wyciągaj ciała obcych!
W przypadku poważnych zranień wykonaj jąłowy opatrunek
ostojający miejsce zranienia. Ranę musi obejrzeć lekarz.

Tamowanie krwotoków

5. KRWOTOKI I RANY

6. OPARZENIA

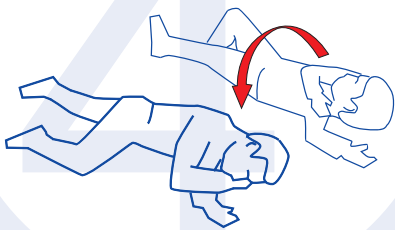
We wszystkich przypadkach miejsce oparzenia należy schłodzić zimną wodą przez 15-20 minut. Po schłodzeniu należy wykonać jałowy opatrunek osłaniający miejsce oparzenia.



Nie ściągać ubrania z miejsca oparzenia, jeśli przywarło do skóry!

4. NIEPRZYTOMNY

- przeprowadź badanie wstępne
- wezwij pomoc (tel. 999, 998, 997, 112)
- nie poruszaj niepotrzebnie poszkodowanego
- kontroluj co 1 minutę jego oddech
- okryj poszkodowanego



Jeśli musisz pozostawić poszkodowanego, ułóż Go w pozycji bocznej bezpiecznej (ustalonej)

7. ZŁAMANIA

Ręka - unieruchomienie na temblaku.

Noga - jeśli unieruchomienie sprawia zbyt dużo bólu pozostaw poszkodowanego w pozycji dla niego wygodnej.



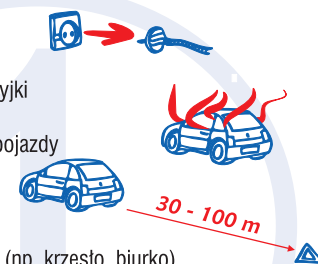
Wezwij pogotowie, zapewnij poszkodowanemu komfort (przykryj, rozmawiaj) nie poruszaj złamaną kończyną

1. ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA

ZADBAJ O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO

1) Wypadki drogowe

- oznakuj miejsce wypadku
- wyciągnij kluczyki ze stacyjki (zostaw je w pojeździe)
- unieruchom uszkodzone pojazdy (hamulec ręczny)



2) Inne zagrożenia

- odsuń zbędne przedmioty (np. krzesło, biurko)
- odsuń niepotrzebnych gapiów

3) Zachowaj szczególną ostrożność

- urządzenia mogą być pod napięciem (np. wypadki biurowe)
- widzisz uszkodzone pojazdy



8. NAGLE STANY

Atak serca (zawał)

Objawy:

- bóle w klatce piersiowej (czasami bóle ramienia, pleców, brzucha)
- pot na czole
- duszności, błądźliwość skóry (sine usta, paznokcie)

POMOC: pozycja półsiedząca, wsparcie psychiczne

Nie podawaj żadnych leków!!!

(wyjątek: poszkodowany posiada własne, przepisane przez lekarza środki farmakologiczne)



Omdlenie

POMOC: ułóż poszkodowanego na plecach z uniesionymi nogami, po odzyskaniu przytomności uspokajaj.