

# T: Udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej

Wiedza na temat udzielania pierwszej pomocy jest potrzebna. Dlatego też w kilku punktach postaram się prosto ją przedstawić.

Poniższa plansza prezentuje schemat udzielania pierwszej pomocy. Zawiera także telefony alarmowe oraz w miarę dokładny przebieg działań podczas zadławienia (częste przypadki podczas wspólnych posiłków w szkole, na wycieczkach i wyjazdach).

## Pierwsza Pomoc - ABC

### Poszkodowany reaguje

- Otwórz stan poszkodowanego
- Sprawdź jakie ma obrażenia
- Wzrost pomocy
- Spróbuj przetrześcić krotki wydech
- Warto to zrobić, bo poszkodowany w krótkiej chwili może stracić przytomność

*Jeśli nie ma żadnej kontroczności, nie porzucaj poszkodowanego bez opieki!*

**TELEFONY ALARMOWE:**  
**999 pogotowie**  
**998 straż pożarna**  
**997 policja**  
**112 wspólny tel. alarmowy**

### 1 Oceń bezpieczeństwo

*Rozglądnij się wokół siebie i oceń czy jest bezpiecznie.*

- Jeżeli pomagasz w wypadku drogowym:
  - Zaparkuj samochód tak, aby nikt w Ciebie nie uderzył i włącz światła awaryjne
  - Ustaw trójkąt ostrzegawczy
  - Załącz kamizelkę odblaskową i rekwizyty ochronne
  - Wycisz swojego samochodu (radio i telefon)

Zapewnij bezpieczeństwo własne i poszkodowanego

### 2 Oceń przytomność

Delikatnie potrząśnij za barki i głośno zapytaj: „Czy Pan może słyszeć?” „Czy Pan może odpowiedzieć?”

Oceń: reaguje, nie reaguje

### 3 Wyznacz osobę do pomocy

Jeśli jesteś sam, krzyknij głośno „Pomocy!”

Jeśli jesteś z innymi, wyznacz osobę do pomocy. Wszyscy powinni być świadkami, odwołaj się do konkretnej osoby: „Proszę Pana, proszę pomóc, będzie mi Pan potrzebny!”

### 4 Udrożnij drogi oddechowe

Pokłoń jedną ręką na czole poszkodowanego, parząc drugą ręką (palcami) jego żuchwę i odchyl głowę poszkodowanego do tyłu.

Ochyl głowę poszkodowanego do tyłu, do wyznaczonego oporu.

Sprawdź, czy nie ma ciał obcych w jamie ustnej. Mocher je usuwać tylko wtedy, gdy są widoczne na powierzchni zębów.

Uwaga: Ta technika dotyczy wyłącznie osób nieświadomych

### 5 Oceń oddech (drogi oddechowe udrożnione)

Przezrocza na 10 sekund

- Przykryj swoją dłońką w pobliżu ust poszkodowanego
- Wyczuń na swoim policzku wydychane powietrze
- Wyczuń oddech
- Wyczuń ruch klatki piersiowej

Oceń: 2 - 3 oddechy

Oceń: poszkodowany oddycha prawidłowo

Jeśli stwierdzisz, że oddech jest słaby, opóź, jak łapanie powietrza „z rąk ręki”, wstań i odwróć się, połącz się z drzewem i oddech jest prawidłowy

Oceń: Brak oddechu

### Zadławienia

#### 1 Nakłnij poszkodowanego do wzięcia kawałka

Jeśli jest to nieskuteczne:

#### 2 Wykonaj 5 uderzeń między łopatkami

- Stać z bokiem przy poszkodowanym
- Wziąć jedną ręką pod klatkę piersiową osoby poszkodowanej i pochylić ją do przodu
- Drugą ręką wykonać 5 uderzeń w okolice między łopatkami
- Po każdym uderzeniu skontrolować, czy osoba odczo wykonała się na zewnątrz

Jeśli jest to nieskuteczne:

#### 3 Wykonaj 5 ucisków nadbrzoza

- Stać za poszkodowanym i obejmij go pod pachami
- Włożyć pięść przed piersi (dłoni między palcami), a rękami położyć nadbrzoze, druga dłoń położyć na prawym nadbrzożu i uciskać w kierunku do siebie i do góry.

Jeśli działanie jest nieskuteczne, wróć do punktu 2

#### 4 W przypadku utraty przytomności wywołaj pogotowie, a następnie wykonaj RKO

W przypadku utraty przytomności wywołaj pogotowie, a następnie wykonaj RKO (aparatując przed wykonaniem) czy osoba odczo wykonała się na zewnątrz

### DZIAŁAJ W CYKLACH

# 30:2

UCISKÓW    ODDECHY

### 9 AED Automacyjny, zewnętrzny defibrylator

Dotyczy w wielu miejscach. Łatwy w obsłudze

Po włączeniu wykonaj polecenia głosowe AED. Poprowadzi Cię krok po kroku.

Zachowaj bezpieczeństwo. Jeśli jest dostępny skrzyżnij z nim!

### Pierwsza To łatwe POMOC

Więcej informacji można znaleźć pod tym adresem:

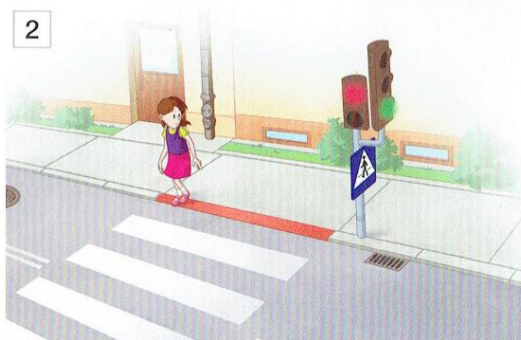
<https://brd.edu.pl/strony/ppp/1.html>

Jeśli ktoś chciałby sprawdzić swoją wiedzę z zasad udzielania pierwszej pomocy i jednocześnie nauczyć się, to na poniższej stronie jest ciekawy test, który po wypełnieniu od razu podaje ilość zdobytych punktów:

<http://www.spkurow.pl/nowa/karta/pomoc/pomoc.htm>

Praca domowa (dla chętnych):

Napisz na jakie zagrożenia stwarzają w ruchu drogowym dzieci na przedstawionych rysunkach:



1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....