



ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA

Pamiętaj o własnym bezpieczeństwie

Wypadki drogowe

- oznakuj miejsce wypadku (ustaw trójkąt ostrzegawczy w odległości **30-100 m** od miejsca wypadku)
- wyciągnij kluczyki ze stacyjki (zostaw je w pojeździe)
- unieruchom uszkodzone pojazdy (hamulec ręczny)

Inne zagrożenia

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

Zachowaj szczególną ostrożność, gdy:

- urządzenia mogą być pod napięciem
- widzisz uszkodzone pojazdy



ZASADY WZYWANIA POMOCY

Przedstaw się i podaj swój numer telefonu

Określ dokładne miejsce zdarzenia, podaj jak najbardziej szczegółową lokalizację.

Opisz zdarzenie:

rodzaj zdarzenia, liczba osób poszkodowanych oraz możliwe dalsze zagrożenia

Oceń stan osób poszkodowanych:

szacowany wiek, płeć, stan przytomności, oddech, tętno, zranienia, krwawienia, złamania

Wysłuchaj dokładnie instrukcji dyspozytora, nie rozłączaj się jako pierwszy

TELEFONY ALARMOWE

999 lub **112**

tel. stacjonarny

112

tel. komórkowy

601 100 100 WOPR

9 CB RADIO

W razie wypadku poinformuj moich bliskich

tel.

PIERWSZA POMOC W ZAGROŻENIU ŻYCIA



ZADBAJ O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO SPRAWDŹ PRZYTOMNOŚĆ

- spróbuj nawiązać kontakt
- potrząśnij za ramiona

PRZYTOMNY?

NIE

ZAWOŁAJ
POMOC



**UDROŹNIJ DROGI
ODDECHOWE**

TAK



- pozostaw poszkodowanego w zastanej pozycji
- oceń rozmiar i rodzaj urazu
- wezwij pomoc
- nadzoruj jego stan

ODDYCHA?

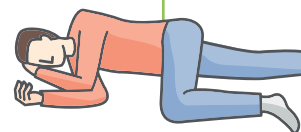
NIE

WEZWIJ POGOTOWIE
112



**WYKONAJ
30 UCIŚNIEĆ
KLATKI
PIERSIOWEJ**

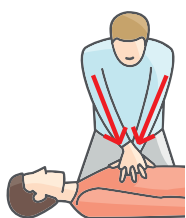
TAK



- utóż go w pozycji bezpiecznej
- wezwij pomoc
- nadzoruj stan poszkodowanego
- okryj go, ostrożnie przed niekorzystnymi zjawiskami pogodowymi: opadami, silnym promieniowaniem słońca itp.

**WYKONUJ NA ZMIANĘ
2 SZTUCZNE WDECHY
I 30 UCIŚNIEĆ MOSTKA**

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA / zewnętrzny masaż serca



Technika ucisku:

Ucisk mostka na głębokość **5 cm** z częstotliwością **100-120/min.** Pamiętaj o sztucznym oddychaniu! W sytuacjach kiedy nie możesz prowadzić sztucznego oddychania, zawsze kontynuuj masaż serca.

Punkt ucisku:

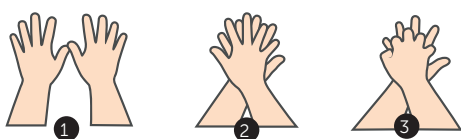
utóż ręce na środku klatki piersiowej

Objawy skuteczności resuscytacji

- powrót oddechu
- powrót akcji serca
- zwężenie rozszerzonych źrenic
- zaróżowienie skóry
- odzyskanie przytomności

Pozycja poszkodowanego i ratownika:

- poszkodowany leży płasko na twardym podłożu
- ratownik klęczy obok poszkodowanego
- umieszcza na jego mostku nasadę jednej dłoni, a na niej nasadę drugiej dłoni
- ręce ratownika wyprostowane w łokciach, prostopadłe do klatki piersiowej poszkodowanego



Rytmiczne uciskanie mostka (ściskanie serca między mostkiem, a kręgosłupem) wywołuje zastępcze krążenie krwi, co umożliwia zaopatrzenie w tlen mózg i serce.

Resuscytację prowadź do momentu odzyskania przytomności poszkodowanego lub przyjazdu służb ratowniczych.

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA / udrożnienie dróg oddechowych

Przyczyny niedrożności dróg oddechowych:

- opadanie języka na tylną stronę gardła u osób nieprzytomnych

- zaleganie ciał obcych w jamie ustnej lub gardle (uzębienie, krew, wymiociny)



Postępowanie

odciągnij głowę do tyłu poprzez uniesienie palcami brody i lekki ucisk dłonią na czoło



Postępowanie

- usuń ciało obce
- odciągnij głowę do tyłu
- wysuń żuchwę do przodu
- otwórz usta poszkodowanego

JEŚLI DZIECKO STRACIŁO PRZYTOMNOŚĆ

1. Połóż dziecko na płaskiej powierzchni. Trzymając dłoń na czole odegnij jego głowę i unieś bródkę. Pozwoli to udrożnić drogi oddechowe oraz sprawdzić, czy nie widać ciała obcego i czy można je usunąć.

2. Ponieważ dziecko nie oddycha, nabierz powietrze, obejmij ustami usta i nos dziecka i dmuchaj. Twój oddech powinien unieść klatkę piersiową i trwać ok. **1 - 1,5 sek.**
Wykonaj **cykl 5 oddechów.**

WAŻNE: niemowlę potrzebuje o wiele mniejszą objętość powietrza niż osoba dorosła.

3. Jeśli klatka nie unosi się przy oddechach, za każdym razem koryguj położenie głowy dziecka.

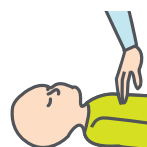


4. Jeśli **5 prób** oddechów się nie powiodło, wykonaj **30 uciśnień klatki piersiowej. Powinno Ci to zająć około 30 sekund.** Używając dwóch palców uciskaj pośrodku klatki piersiowej, tuż poniżej linii sutków.



5. Po 30 uciśnięciach sprawdź jamę ustną czy nie widać ciała obcego, które można usunąć, wykonaj **2 oddechy ratownicze i kolejne 30 uciśnień.**

6. Jeśli któryś z twoich oddechów unieść klatkę piersiową dziecka, jeśli dziecko zaczęło ruszać się lub kaszleć, sprawdź czy oddycha prawidłowo.



Jeśli oddycha, ale wciąż jest nieprzytomne, utóż je na boku i czekaj na przybycie pogotowia. Jeśli nie ma poprawy, **kontynuuj czynności do skutku lub do przyjazdu karetki.**