



PIERWSZA POMOC

INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA W NAGŁYCH WYPADKACH • ZGODNA Z WYTYCZNYMI PRC

ZABEZPIECZ MIEJSCE ZDARZENIA!
WEZWIJ POMOC MEDYCZNĄ

112

1. OCENA WSTĘPNA I BEZPIECZEŃSTWO

- **Bezpieczeństwo:** Oceń zagrożenie (ruch drogowy, prąd, gaz). Załóż rękawiczki ochronne z apteczki.
- **Głośnie wołanie:** Podchodź od przodu. Potrząśnij delikatnie za ramiona i zapytaj głośnie: "Czy Pan/Pani mnie słyszy? Co się stało?".
- **Udrożnienie dróg oddechowych:** Odchyl głowę poszkodowanego do tyłu (jedna ręka na czole, dwa palce drugiej na żuchwie) i unieś podbródek.
- **Ocena oddechu:** Przez **10 sekund** patrz na ruchy klatki piersiowej, słuchaj szmerów i wyczuwaj powietrze na swoim policzku. Prawidłowy oddech to min. 2-3 wyraźne oddechy.

2. SCHEMAT DECYZYJNY (ALGORYTM POSTĘPOWANIA)

REAGUJE

Poszkodowany przytomny:

- Zostaw w pozycji, w której go zastałeś (jeśli jest bezpiecznie).
- Dowiedz się jak najwięcej o jego stanie (wywiad **SAMPLE**).
- Opatrz widoczne rany i urazy.
- Regularnie oceniaj jego stan do przybycia karetki.
- Zapewnij komfort termiczny.

NIE REAGUJE

Oddech prawidłowy

Pozycja bezpieczna:

- Ułóż poszkodowanego na boku, aby zapewnić drożność dróg oddechowych i odpływ wydzielin.
- Wezwij pogotowie (112).
- **Kontroluj oddech co 1 minutę!** Jeśli oddech ustanie, natychmiast przekręć na plecy i rozpocznij RKO.

NIE REAGUJE

Brak oddechu / agonalny

Resuscytacja (RKO):

- Każ natychmiast przynieść **AED** (defibrylator), jeśli jest dostępny.
- Rozpocznij uciskanie klatki piersiowej.
- **Częstotliwość:** 30 uciśnień, a następnie 2 wdechy ratownicze (lub ciągle uciskanie).

3. RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA (30:2)

- Miejsce ucisku:** Środek klatki piersiowej (dolna połowa mostka). Splatasz dłoń, ramiona wyprostowane prostopadle do poszkodowanego.
- Uciskanie:** Wykonaj **30 mocnych uciśnień** na głębokość 5-6 cm, z częstotliwością 100-120/min (ok. 2 uciśnięcia na sekundę). Pozwól klatce w pełni się rozprężyć.
- Oddechy ratownicze:** Ponownie udrożnij drogi oddechowe, zaciśnij skrzydełka nosa i wykonaj **2 wdechy** (ok. 1 sekunda każdy, do uniesienia się klatki). *W przypadku braku maseczki/oporów wykonuj wyłącznie ciągłe uciskanie klatki.*
- Użycie AED:** Jeśli dotrze defibrylator, włącz go natychmiast i bezwzględnie postępuj zgodnie z jego komendami głosowymi.



4. WYBRANE URAZY I STANY ZAGROŻENIA ŻYCIA

- **Silne krwawienia:** Nie usuwaj ciał obcych z rany. Załóż opatrunek uciskowy (jałowa gaza na ranę, na to zwinięty bandaż jako ucisk i zawiń całość bandażem elastycznym). Unieś zranioną kończynę powyżej poziomu serca.
- **Zadławienie (ciało obce):** Zachęcaj do kaszlu. Jeśli kaszel jest bezskuteczny: wykonaj do 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową. Jeśli to nie pomoże: wykonaj do 5 uciśnień nadbrzusza (ręce splecione pod mostkiem, ruch do siebie i ku górze).
- **Oparzenia:** Chłódź czystą, chłodną wodą przez minimum 10-15 minut. Oparzenie zabezpiecz luźno folią spożywczą lub opatrunkiem hydrożelowym. Nie przekłuwaj pęcherzy!

PAMIĘTAJ: RKO przerywamy tylko w 4 przypadkach: 1) Przybycie zespołu ratownictwa, 2) Poszkodowany zacznie reagować/oddychać, 3) Nastąpi opadnięcie z sił ratownika, 4) Pojawi się bezpośrednie zagrożenie zewnętrzne.

Wyprodukowano zgodnie ze standardami jakościowymi instrukcji apteczkowych DIN 13164.
Udzielenie pierwszej pomocy jest prawnym i moralnym obowiązkiem każdego obywatela.