T.R.S.

TRAINING RESCUE SAFETY

SKRYPT
PIERWSZA POMOC

T.R.S. Artur Mądracki
www.trs-ratmed.pl
ul. Demokratów 11/1
58-520 Janowice Wielkie
tel: +48 693 344 817
trs.ratmed@gmail.com

Spis treści:

1. Obowiązek niesienia pierwszej pomocy

2. Wzywanie pomocy
2.1. Najważniejsze numery alarmowe

3. Schemat udzielania pierwszej pomocy
3.1. Bezpieczeństwo
3.2. Ocena stanu przytomności poszkodowanego
3.3. Poszkodowany nieprzytomny bez oddechu, resuscytacja krążeniowo-oddechowa
3.4. Rany, krwawienia i krwotoki

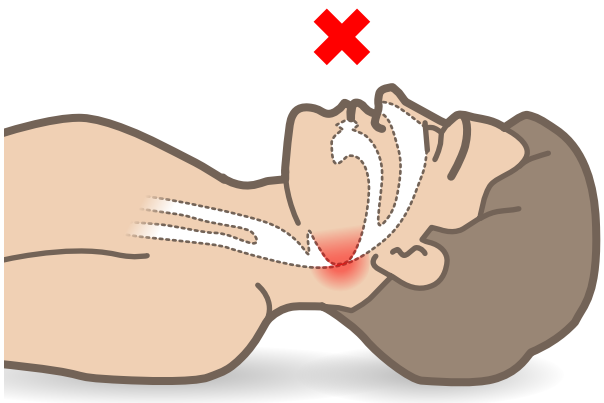
4. Postępowanie w nieurazowych stanach zagrożenia życia
4.1. Zawał mięśnia sercowego
4.2. Udar
4.3. Epilepsja

5. Ogólny schemat udzielania pierwszej pomocy

T.R.S. Artur Mądracki
www.trs-ratmed.pl
ul. Demokratów 11/1
58-520 Janowice Wielkie
tel: +48 693 344 817
trs.ratmed@gmail.com

1. Obowiązek niesienia pierwszej pomocy

Pierwsza Pomoc - to wszelkie czynności, podejmowane w celu ratowania zdrowia lub życia osoby, w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego. Czynności te, podejmowane są przez osobę, znajdującą się w miejscu zdarzenia. Do udzielania pierwszej pomocy, należy używać udostępnionych do powszechnego obrotu wyrobów medycznych oraz produktów leczniczych.



Odpowiedzialność prawną, z zakresu udzielenia pierwszej pomocy, regulują przepisy prawa m.in.: Ustawa o Państwowym Ratownictwie Medycznym, Kodeks Karny, Kodeks Pracy, Prawo o Ruchu Drogowym.

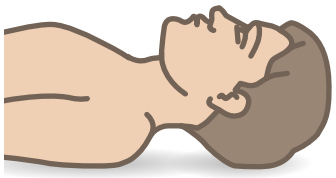
Kto zauważy osobę, lub osoby, znajdujące się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego, albo jest świadkiem zdarzenia powodującego taki stan, ma obowiązek do niezwłocznego podjęcia działań, w celu ratowania zdrowia, lub życia poszkodowanego.

Należy też pamiętać, że nieudzielenie pomocy, może wiązać się **z karą pozbawienia wolności do lat 3.**

T.R.S. Artur Mądracki
www.trs-ratmed.pl
ul. Demokratów 11/1
58-520 Janowice Wielkie
tel: +48 693 344 817
trs.ratmed@gmail.com

2. Wezwanie pomocy

Wezwanie pomocy odpowiednich służb, jest rzeczą kluczową dla powodzenia działań udzielenia pierwszej pomocy. Podczas wzywania pomocy, najlepiej zapamiętać ogólny schemat rozmowy z dyspozytorem, który ułatwi działania ratujące życie.
Kolejność przekazywanych informcji ma tutaj ogromne znaczenie.



999

lub

112

Dzwoniąc na numer 999 lub 112, należy podać dyspozytorowi:

1. **MIEJSCE ZDARZENIA:** miejscowość, dokładny adres, przybliżony punkt orientacyjny - jeśli nie znamy dokładnej lokalizacji.
2. **POWÓD WEZWANIA:** co się stało, czy pacjent jest przytomny, czy oddycha, czy krwawi, czy ma inne objawy, jeśli tak to jakie, itp.
3. **ILOŚĆ POSZKODOWANYCH:** ile jest osób potrzebujących pomocy i w jakim są stanie. Od tej informacji zależy, ile karetek zostanie zadysponowanych.
4. **DANE POSZKODOWANEGO.**
5. **DANE WZYWAJĄCEGO POMOC** z numeru telefonu.
6. **NIGDY SAMODZIELNIE NIE KOŃCZ ROZMOWY**, dyspozytor po potwierdzeniu przyjęcia wezwania, pierwszy odkłada słuchawkę!

T.R.S. Artur Mądracki
www.trs-ratmed.pl
ul. Demokratów 11/1
58-520 Janowice Wielkie
tel: +48 693 344 817
trs.ratmed@gmail.com

2.1. NAJWAŻNIEJSZE NUMERY ALARMOWE:

112	**Ogólnopolski numer alarmowy** (także ogólnoeuropejski)
999	**Pogotowie ratunkowe**
998	**Straż pożarna**
997	**Policja**
992	**Pogotowie gazowe**
991	**Pogotowie energetyczne**
986	**Straż miejska**
985	**Ratownictwo górskie**
601 100 100	Numer ratunkowy nad wodą **(WOPR)**
601 100 300	Numer ratunkowy w górach **(TOPR i GOPR)**

T.R.S.
TRAINING RESCUE SAFETY
T.R.S. Artur Mądracki
www.trs-ratmed.pl
ul. Demokratów 11/1
58-520 Janowice Wielkie
tel: +48 693 344 817
trs.ratmed@gmail.com

3. Schemat udzielania pierwszej pomocy

Sprawdź, czy jest bezpiecznie

Oceń przytomność poszkodowanego

Zawołaj na pomoc inne osoby

Udrożnij drogi oddechowe

Oceń oddech

Zadzwoń po pomoc: tel. 112 lub 999

Poszkodowany nieprzytomny, ale oddycha prawidłowo

Ułóż w pozycji bocznej bezpiecznej

Sprawdzaj oddech co 1-2 min.

Poszkodowany nieprzytomny, nie oddycha lub oddech jest nieprawidłowy i brak oznak krążenia.

30/2

Gdy nie oddycha - zacznij resuscytację: 30 uciśnięć klatki piersiowej na 2 wdechy ratownicze, do przywrócenia funkcji życiowych lub przybycia karetki

Jeśli oddech powrócił, ułóż pacjenta w pozycji bezpiecznej, sprawdzaj oddech co 1-2 min.

Pozostań z poszkodowanym do chwili przybycia karetki. Jeśli odzyska przytomność - wspieraj psychicznie.

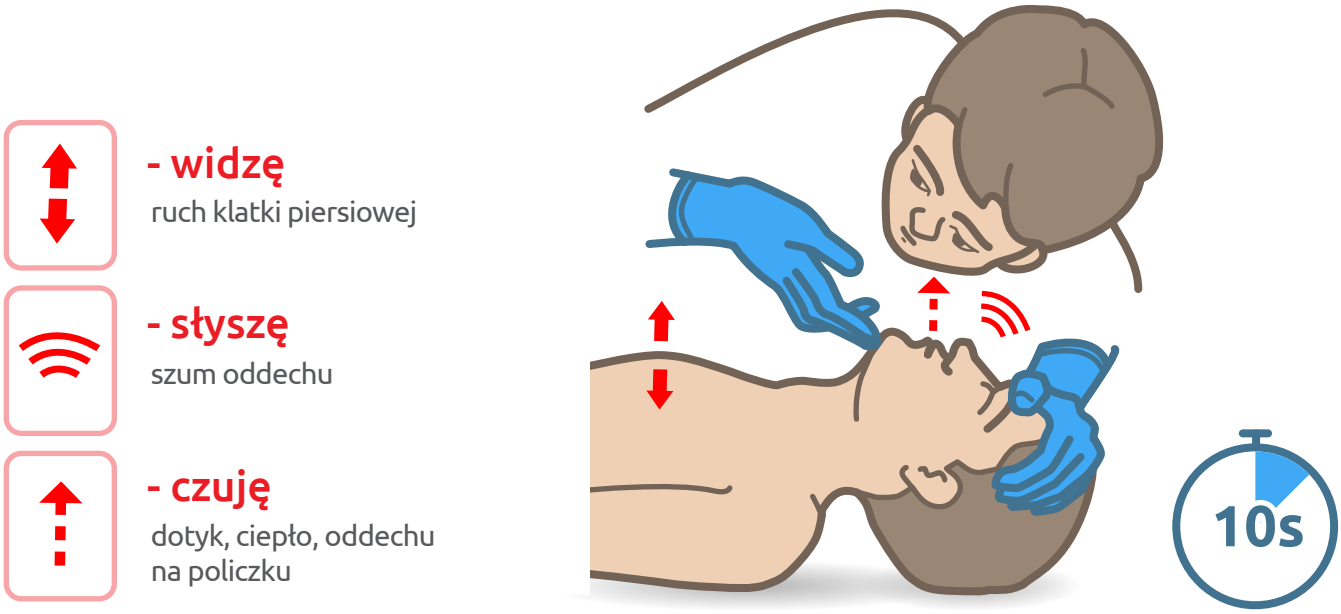
3.1. BEZPIECZEŃSTWO

Sprawdź, czy na miejscu zdarzenia jest bezpiecznie!
Oceń: miejsca zdarzenia, bezpieczeństwo własne, poszkodowanego i świadków zdarzenia.

3.2. OCENA STANU PRZYTOMNOŚCI POSZKODOWANEGO

Pacjent przytomny:
Sprawdź świadomość poszkodowanego. Jeżeli reaguje - odpowiada na zadawane pytania, to oznacza, że jest przytomny. Pozostaw go w pozycji zastanej, regularnie powtarzaj ocenę.

Pacjent nieprzytomny:
Sprawdź świadomość poszkodowanego. Jeżeli nie reaguje, udrożnij drogi oddechowe i sprawdź oddech metodą „widzę, słyszę, czuję", przez 10 sekund.
Wezwij pomoc.



3.3. POSZKODOWANY NIEPRZYTOMNY BEZ ODDECHU, RESUSCYTACJA KRĄŻENIOWO-ODDECHOWA

Działaj według zasad “łańcucha przeżycia” - czyli czynności wykonywanych, w przypadku osób z nagłym zatrzymaniem krążenia.

U takich takich poszkodowanych niezwykle ważne jest:

- wczesne rozpoznanie zatrzymania krążenia i jak najszybsze wezwanie pomocy medycznej,
- wczesna resuscytacja krążeniowo-oddechowa,
- wczesna defibrylacja,
- opieka poresuscytacyjna.

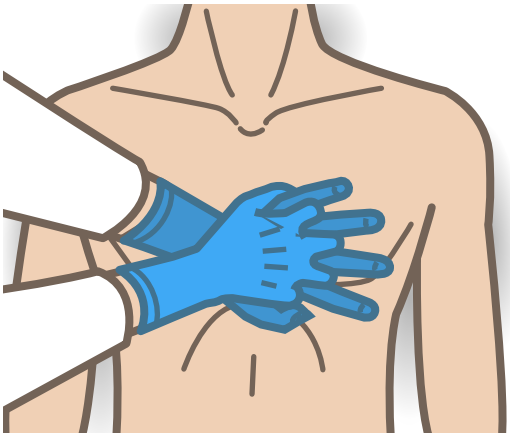
Według wytycznych ERC

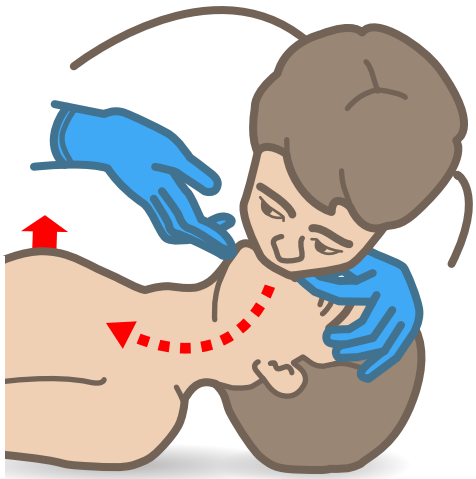
T.R.S.
TRAINING RESCUE SAFETY
T.R.S. Artur Mądracki
www.trs-ratmed.pl
ul. Demokratów 11/1
58-520 Janowice Wielkie
tel: +48 693 344 817
trs.ratmed@gmail.com

Jeśli poszkodowany nie oddycha, lub masz jakiekolwiek wątpliwości, czy jego oddech jest prawidłowy - natychmiast wezwij pomoc (tel.: 112 lub 999).

Następnie rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową:
30 ucisków klatki piersiowej, na 2 wdechy ratownicze.

30 uciśnięć / 2 wdechy





- » Połóż nadgarstek ręki na środku klatki piersiowej
- » Połóż drugą rękę na pierwszej
- » Spleć palce
- » Uciskaj klatkę piersiową:
  - z częstością 100-120 / min
  - na głębokość 5-6 cm
  - równy czas uciśnięcia i relaksacji
  - licz głośno uciśnięcia
  - nie zginaj łokci

- » Odchyl głowę do tyłu:
  - rękę oprzyj na czole,
  - palcami drugiej ręki unieś żuchwę
- » Zatkaj nos pacjenta ręką opartą na czole (kciukiem i palcem wskazującym)
- » Przy użyciu maseczki do wentylacji spokojnie wdmuchuj powietrze przez usta, do wzniesienia się klatki piersiowej poszkodowanego.
- » Nabierając powietrze pozwól opaść klatce piersiowej poszkodowanego.

T.R.S. TRAINING RESCUE SAFETY
T.R.S. Artur Mądracki
www.trs-ratmed.pl
ul. Demokratów 11/1
58-520 Janowice Wielkie
tel: +48 693 344 817
trs.ratmed@gmail.com

Jeżeli to możliwe, prowadzący RKO, powinni się zmieniać co 2 minuty.
Pamiętaj, że w przypadku braku środków ochrony indywidualnej, możesz odstąpić od prowadzenia wentylacji, jednak uciskaj klatkę piersiową, aż do przybycia służb medycznych.

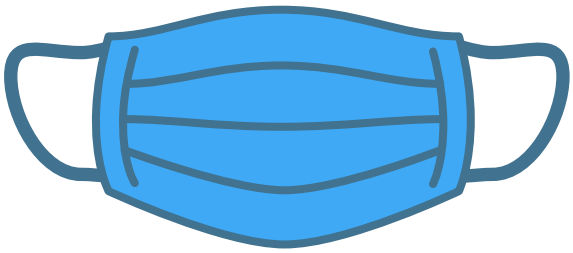
W PRZYPADKU PODEJRZENIA COVID 19

Poszkodowany nie odpowiada.
Oceń oddech wizualnie, nie zbliżając się zbyt blisko twarzy poszkodowanego

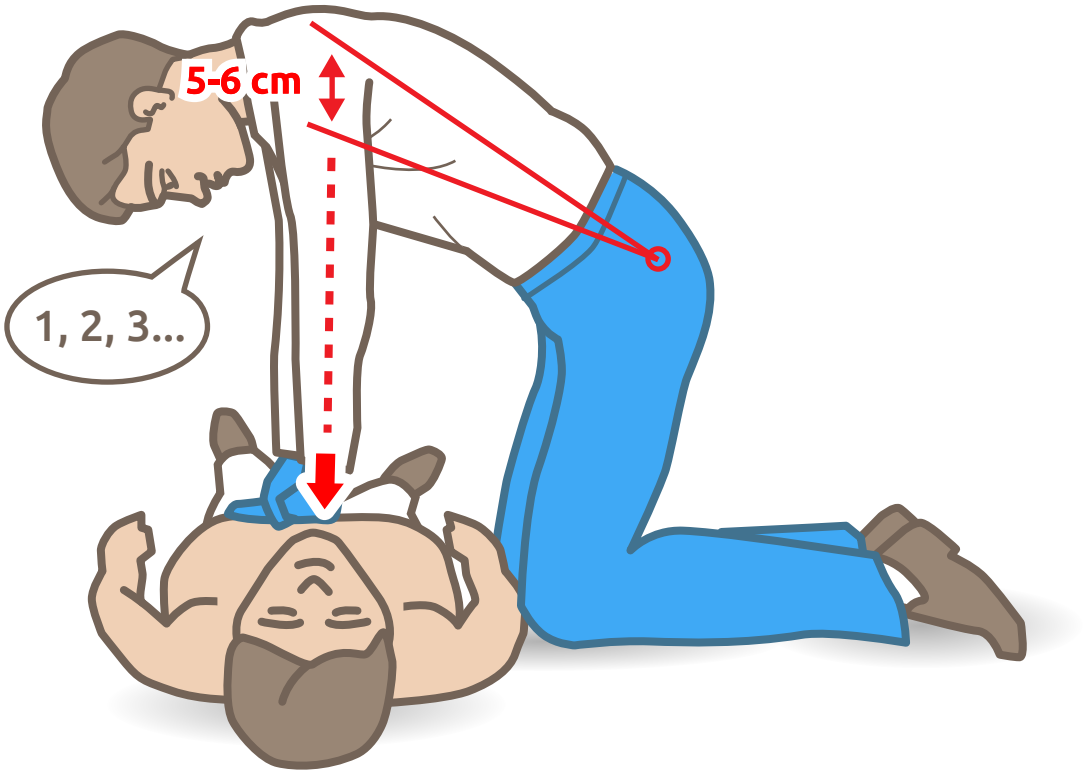
Zadzwoń po służby ratunkowe:
112 lub 999.

Zakryj usta i nos poszkodowanego maską hirurgiczną lub częścią ubrania.
Pamiętaj aby samemu mieć założoną maskę

Prowadź resuscytację
tylko uciskając klatkę piersiową



T.R.S.
TRAINING RESCUE SAFETY
T.R.S. Artur Mądracki
www.trs-ratmed.pl
ul. Demokratów 11/1
58-520 Janowice Wielkie
tel: +48 693 344 817
trs.ratmed@gmail.com



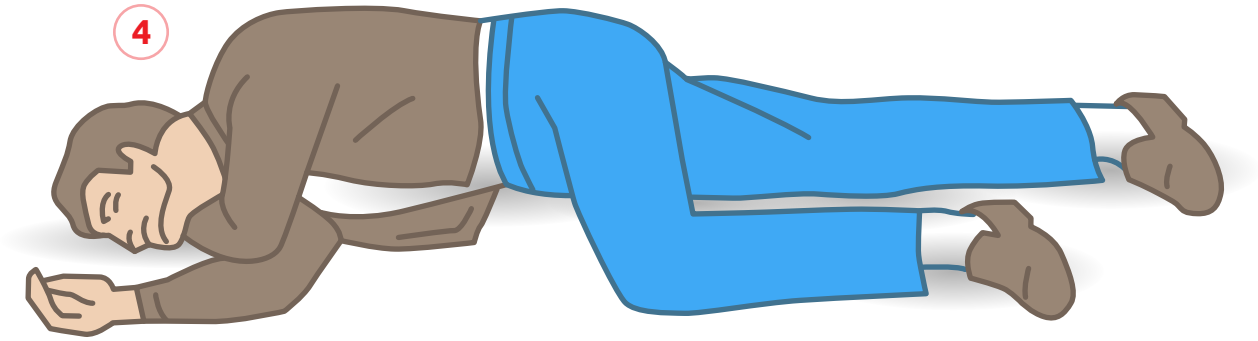
Jeżeli istnieje taka możliwość, użyj defibrylatora. Uruchom urządzenie i postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi urządzenia AED.

Resuscytację zawsze prowadź:

» do momentu przyjazdu służb ratunkowych,
» do momentu przywrócenia funkcji życiowych,
» ew. do czasu opadnięcia z sił.

T.R.S.
TRAINING RESCUE SAFETY
T.R.S. Artur Mądracki
www.trs-ratmed.pl
ul. Demokratów 11/1
58-520 Janowice Wielkie
tel: +48 693 344 817
trs.ratmed@gmail.com

Jeżeli poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać, ułóż go w pozycji bezpiecznej.



Ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej:

1. Klęknij obok poszkodowanego. Rękę znajdującą się bliżej ciebie, ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała. Następnie zegnij ją w łokciu, pod kątem prostym. Ręka powinna znajdować się na wysokości głowy.
2. Przyłóż wierzch drugiej ręki do policzka, który jest bliżej ciebie.
3. Chwyć dalszą nogę poszkodowanego powyżej kolana i zegnij w kolanie. Stopa musi dotykać podłoża. Przytrzymaj dłoń poszkodowanego na policzku i pociągnij ku sobie jego zgiętą nogę, jednocześnie obracając poszkodowanego na bok w swoją stronę. Ugięta noga, powinna znajdować się na wysokości biodra, pod kątem prostym.
4. Odegnij głowę poszkodowanego, aby udrożnić drogi oddechowe.

3.4. RANY, KRWAWIENIA I KRWOTOKI

Na skutek uszkodzenia tkanek organizmu, łącznie z przerwaniem ciągłości skóry, bólem oraz krwawieniem, powstają rany i krwotoki.

Rodzaje ran:

Otarcie naskórka - uszkodzeniu ulega tylko powierzchowna warstwa skóry. Powstaje najczęściej wskutek działania na skórę twardego, tępego narzędzia, upadku lub uderzenia o twarde chropowate podłoże.

Rany kłute - zadane przez ostre narzędzie, są głębokie, o równych brzegach, małej średnicy, zwykle krwawienie jest niewelkie, jednak istnieje ryzyko, że uszkodzono narządy wewnętrzne.

Rany cięte - często obficie krwawią, zadane ostrym narzędziem, rana o regularnym obrysie.

Rany miażdżone - powstają po upadku lub uderzeniu, krwawienie niewielkie, brzegi rany są postrzępione, nieregularne i zasinione, tkanki w okolicy rany są stłuczone i zmiażdżone.

Rany szarpane - obficie krwawią, są spowodowane napięciem i rozciągnięciem tkanek ponad ich wytrzymałość, poszarpane, nieregularne brzegi.

Rany kąsane - zadane zębami ludzi lub zwiarząt, krwawi mało obficie, brzegi nieregularne.

Rany postrzałowe - najczęściej zadane przez przelatujący pocisk. Rana wlotowa mała, natomiast wylotowa obszerniejsza, o znacnym uszkodzeniu tkanek.

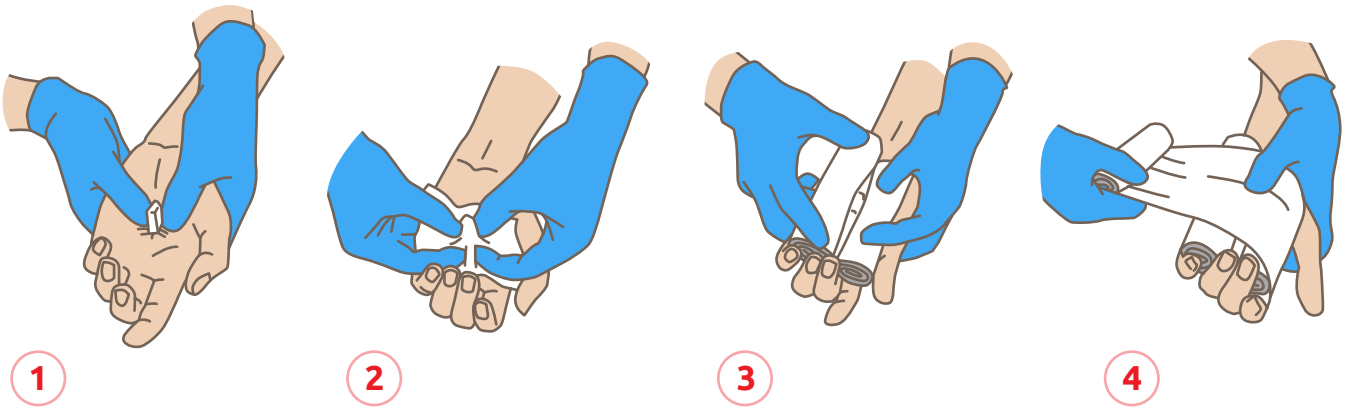
T.R.S.
TRAINING RESCUE SAFETY
T.R.S. Artur Mądracki
www.trs-ratmed.pl
ul. Demokratów 11/1
58-520 Janowice Wielkie
tel: +48 693 344 817
trs.ratmed@gmail.com

Zaopatrywanie ran:

1. Ranę oczyścić najlepiej solą fizjologiczną lub wodą z mydłem.
2. Zabezpieczyć jałowym opatrunkiem.
3. W przypadku silnie krwawiących ran, zastosuj opatunek uciskowy. Następnie owiń mocno opaską dzianą. Krwawiące miejsce uciskaj ręką kilka minut, co ułatwi powstanie skrzepu.
4. Jeśli opatrunek przesiąknie krwią, nałóż na niego kolejną warstwę opatrunku, nie ściągając poprzedniego. Umocuj kolejnym bandażem.
5. Jeżeli krwawienie nie ustaje, mimo stosowanych opatrunków, rozważ założenie opaski uciskowej

Zaopatrywanie ran z wbitym ciałem obcym:

1. Ciała obcego nie wolno ewakuować z rany.
2. Ciało obce zabezpiecz jałowym opatrunkiem tak, aby nie uległo przemieszczeniu.
3. Z obu stron wbitego ciała obcego, przyłóż bandaż stanowiący „podporę” ciała obcego.
4. Ostrożnie zabandażuj zranienie.



Należy pamiętać, by w przypadku: ran mocno krwawiących, wymagających szycia i ran kłutych, należy bezzwłocznie udać się do lekarza, w celu ustalenia dalszego postępowania z raną.

T.R.S. Artur Mądracki
www.trs-ratmed.pl
ul. Demokratów 11/1
58-520 Janowice Wielkie
tel: +48 693 344 817
trs.ratmed@gmail.com

4. Postępowanie w nieurazowych stanach zagrożenia życia.

4.1. Zawał mięśnia sercowego

Zawał serca, rozwija się w efekcie niedotlenienia mięśnia sercowego, co prowadzi do jego martwicy.

Charakterystyczne objawy zawału serca to:

- ból w klatce piersiowej o charakterze ucisku, narastający,
- kołatanie serca,
- zimne poty,
- bladość skóry,
- ból promieniujący do lewej części ciała (do lewej ręki, łopatki),
- uczucie lęku.

Zdarza się jednak, że zawał mięśnia sercowego przechodzi bezobjawowo.

Postępowanie:

1. W momencie wystąpienia powyższych objawów wezwij pogotowie ratunkowe, dzwoniąc pod numer: 112 lub 999.
2. Ułóż poszkodowanego w pozycji półsiedzacej, ułatwiającej oddychanie.
3. Zapewnij dostęp świerzego powietrza.
4. Ogranicz ruchy poszkodowanego.
5. Podtrzymuj kontakt słowno-logiczny, aż do przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego.
6. Jeżeli poszkodowany straci przytomność, zbadaj go i jeśli nie oddycha, rozpocznij resuscytację.

T.R.S. Artur Mądracki
www.trs-ratmed.pl
ul. Demokratów 11/1
58-520 Janowice Wielkie
tel: +48 693 344 817
trs.ratmed@gmail.com

4.2. Udar

Alarmowe objawy udaru:

Asymetria mimiki twarzy

Paraliż lub niedowład jednej strony ciała

Zaburzenia widzenia

Zaburzenia mowy, bełkotanie

Zaburzenia równowagi

Nagły, silny ból głowy

Brak orientacji w miejscu i czasie

Jeśli wystąpi którykolwiek z tych objawów, a szczególnie kilka równocześnie:

NATYCHMIAST wezwij pogotowie ratunkowe!!!

999

lub **112**

Liczy się każda minuta

Trwałe skutki udaru, może ograniczyć natychmiastowe leczenie na oddziale udarowym.

Postępowanie:

1. Wezwij pomoc medyczną - 999 / 112.
2. Zapamiętaj czas rozpoczęcia objawów, to będzie potrzebne medykom.
3. Jeżeli osoba jest przytomna, ułóż ją w komfortowej pozycji.
4. Jeżeli pacjent straci przytomność, zbadaj go i jeśli nie oddycha, rozpocznij resuscytację.

4.3. Epilepsja

Epilepsja (inaczej padaczka) - to jedna z najczęściej występujących chorób neurologicznych.

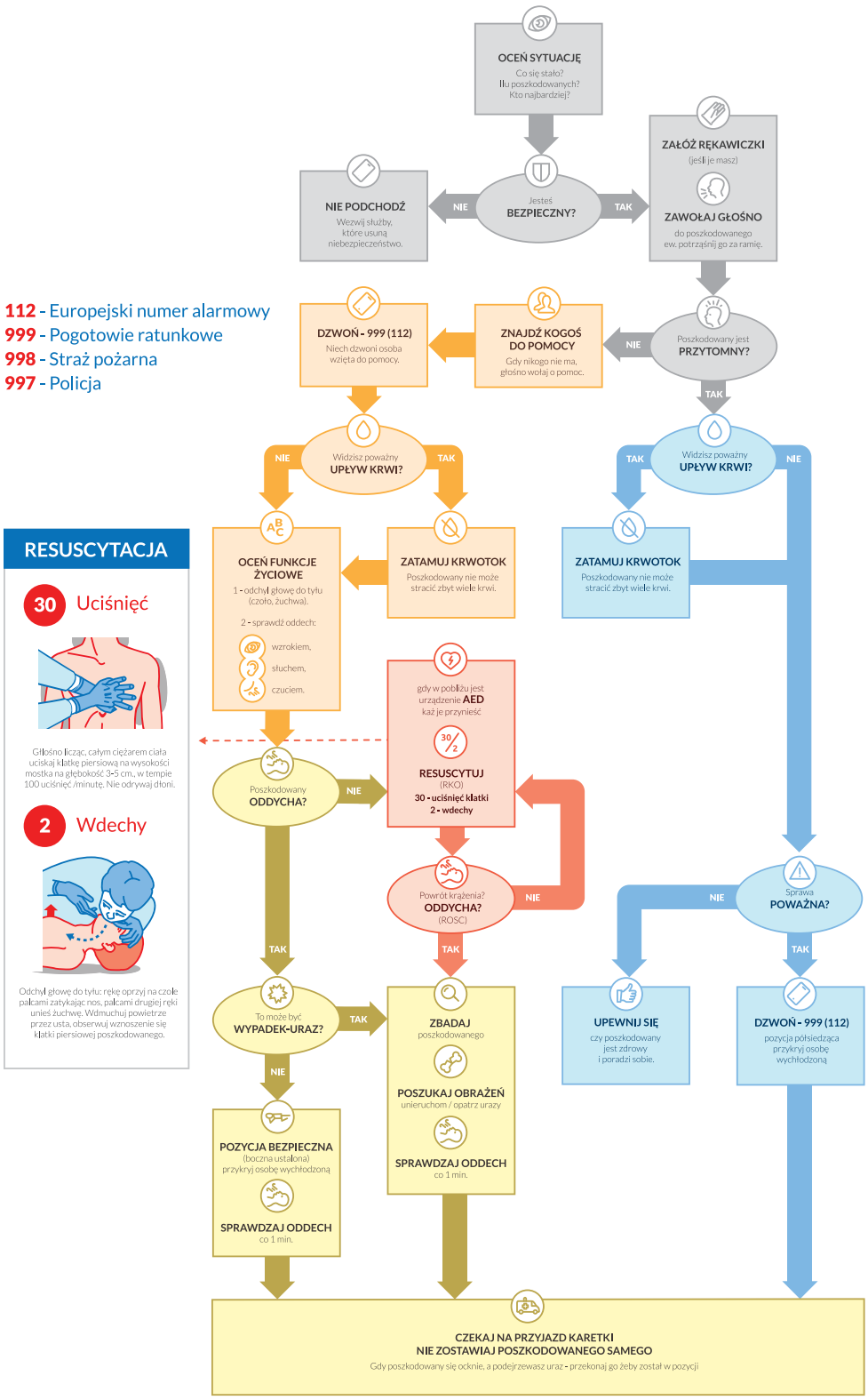
Padaczka, jest objawem przejściowych zaburzeń czynności bioelektrycznej w mózgu. Napady padaczkowe mogą się od siebie różnić - nie zawsze towarzyszy im utrata przytomności oraz drgawki całego ciała. Zdarza się, że drgawki nie są w ogóle obecne, a jedynym objawem napadu epileptycznego, jest utrata kontaktu z otoczeniem. Zdarza się, że chory ze zdiagnozowaną epilepsją, doświadcza tak zwanej "aury", poprzedzającej atak drgawek. Większość napadów drgawkowych ustępuje po około 2-3 minutach.

Postępowanie:

1. Zadbaj o bezpieczeństwo poszkodowanego – zabezpiecz głowę przed potencjalnym urazem.
2. Nie umieszczaj żadnych przedmiotów w jamie ustnej poszkodowanego
3. Po ustąpieniu ataku drgawek, ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.
4. Jeśli napad przedłuża się, lub po ustąpieniu pierwszego napadu, pojawią się kolejne - należy wezwać pogotowie.

T.R.S. Artur Mądracki
www.trs-ratmed.pl
ul. Demokratów 11/1
58-520 Janowice Wielkie
tel: +48 693 344 817
trs.ratmed@gmail.com

5. Ogólny schemat udzielania pierwszej pomocy



112 - Europejski numer alarmowy
999 - Pogotowie ratunkowe
998 - Straż pożarna
997 - Policja

RESUSCYTACJA

30 Uciśnięć

Głośno licząc, całym ciężarem ciała uciskaj klatkę piersiową na wysokości mostka na głębokość 3-5 cm., w tempie 100 uciśnięć /minutę. Nie odrywaj dłoni.

2 Wdechy

Odchyl głowę do tyłu: rękę oprzyj na czole palcami zatykając nos, palcami drugiej ręki unieś żuchwę. Wdmuchuj powietrze przez usta, obserwuj wznoszenie się klatki piersiowej poszkodowanego.

T.R.S.

TRAINING RESCUE SAFETY

KURSY KPP / ZABEZPIECZANIE IMPREZ

RATOWNICTWO MEDYCZNE