

Ratunku! Pomocy!



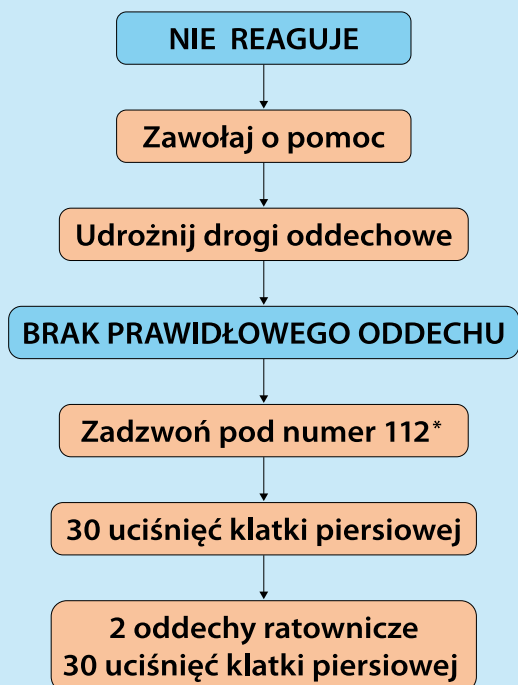
KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Stany zagrożenia życia, z którymi stykamy się najczęściej, to skutki wypadków komunikacyjnych. **Pamiętaj: zanim przystąpisz do udzielania pomocy, upewnij się, że tobie ani poszkodowanemu nie grozi niebezpieczeństwo.** Zabezpiecz miejsce wypadku: postaw trójkąt ostrzegawczy 50 m od pojazdu z obu stron (w pierwszej kolejności od strony spodziewanego niebezpieczeństwa), włącz światła awaryjne lub latarkę, wyłącz silnik i zaciągnij hamulec ręczny w uszkodzonym samochodzie. Oceń stan poszkodowanych, udziel natychmiastowej pomocy osobie najbardziej potrzebującej. Jeśli jej stan jest stabilny (jest przytomna, komunikatywna, ma zachowany wydolny oddech i krążenie), pozostaw ją w samochodzie i wezwij pogotowie.

Natychmiast usuń uszkodzonych z jezdni i z samochodu, jeśli istnieje groźba pożaru lub wybuchu, a także w przypadku nagłego pogorszenia ich stanu i konieczności wykonania zabiegów reanimacyjnych. Udzielając pierwszej pomocy, w miarę możliwości zastosuj środki ochronne: załóż jednorazowe rękawiczki i okulary, do sztucznego oddychania użyj specjalnej maseczki - te przedmioty powinieneś mieć zawsze w apteczce samochodowej. Kiedy trzeba będzie działać, nie będziesz miał czasu do namysłu, liczyć się będą niemal automatyczne odruchy. Warto je zawczasu wyćwiczyć, np. na kursie pierwszej pomocy albo trenując w wolnej chwili z rodziną. Pamiętaj, że twoje umiejętności mogą uratować życie przypadkowej osobie lub komuś z twoich bliskich.

Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych



* lub krajowy numer ratunkowy 999

Numer alarmowy tel. komórkowej

112

Pogotowie ratunkowe

999



Straż pożarna

998













Policja

997





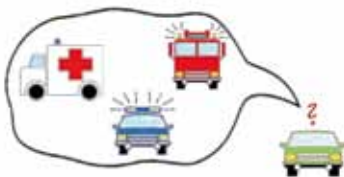







Wyпаdek może się zdarzyć wszędzie i w każdej chwili. Od twojej przytomności umysłu, opanowania i rozsądku może zależeć czyjeś życie. Zwykle decydujące są pierwsze minuty. Udzielenie pomocy to nie tylko twój obowiązek moralny, w świetle prawa odmowa wsparcia podczas wypadku jest karalna (art. 162 § 2 KK).

Postępowanie zalecane w stosunku do osób dorosłych i dużych dzieci

1.	Rozejrzyj się, pomyśl, co się mogło stać i czy możesz bezpiecznie podejść		Uwaga na przedmioty spadające z góry, porażenie prądem, potrącenie przez samochód, gaz itp.
2.	Podejdź do leżącego i zapytaj czy nie potrzebuje pomocy. Jeśli nie odpowiada potrząśnij nim delikatnie		Jeżeli ratowany odpowiada lub porusza się to pozostaw go w takiej pozycji, jakiej jest. W razie potrzeby wezwij pomoc.
3.	Zawołaj kogoś, aby ci pomógł		Jeśli ratowany nie reaguje, głośno wezwij pomocy. Jeśli nie możesz ocenić jego stanu w pozycji, w jakiej go zastałeś, odwróć go na plecy.
4.	Udrożnij drogi oddechowe		Połóż jedną rękę na czole a drugą na podbródku, odchyl delikatnie głowę do tyłu i wysuń do przodu żuchwę. Delikatnie, jeśli podejrzewasz uszkodzenie kręgosłupa (upadek z wysokości, ofiara wypadku samochodowego itp.).
5.	Przez 10 sekund sprawdzaj czy oddycha		Nie zdejmując rąk z głowy przyłóż policzki do ust ratowanego. Patrz na ruchy klatki piersiowej, na policzku wyczujesz oddech a uchem go usłyszysz.
6.	Jeśli oddycha - ułóż go w pozycji bocznej ustalonej		Kontroluj czy oddech nie ustanie. Sam wezwij pomoc, jeśli nikt do tej pory tego nie zrobił.
7.	Poproś kogoś lub sam zadzwoń pod 112		Niech dokładnie powie gdzie i co się stało.
8.	Jeśli nie oddycha rozpocznij masaż serca		Kłęknij obok, połóż nadgarstek jednej ręki na środku mostka poszkodowanego, ułóż drugi nadgarstek na pierwszym, spleć palce obu dłoni i uciskaj prostopadłe z góry na mostek na głębokość 4-5 cm około 100 razy na minutę głośno licząc. Czas ucisku i zwalniania ucisku powinien trwać tyle samo. Po 30 uciśnięciach klatki udrożnij drogi oddechowe i wykonaj 2 skuteczne wdechy.
9.	Wykonaj 2 skuteczne wdechy		Ponownie udrożnij drogi oddechowe, zaciśnij nos ratowanemu, obejmij jego usta swoimi i powoli wdmuchuj przez 1 sekundę powietrze cały czas utrzymując drożność dróg oddechowych tak, aby uniosła się klatka piersiowa. Jeśli masz z tym trudności poszukaj ciała obcego w ustach, odegnij głowę i unieś żuchwę. Jeżeli nie uda ci się to po 2 próbach przejdź do następnego punktu.
10.	30 : 2		Powtarzaj uciśnięcia klatki i oddechy dopóki poszkodowany nie zacznie oddychać.



Postępowanie zalecane w stosunku do osób, które są ofiarami urazu

11.	Bezpieczeństwo		Rozejrzyj się, pomyśl, co się mogło stać i czy możesz bezpiecznie podejść. Uwaga na przedmioty spadające z góry, porażenie prądem, potrącenie przez samochód, gaz itp. Zadzwoń pod 112. Powiedz, co widzisz i gdzie to jest.
12.	Założ rękawiczki		Pamiętaj, że dobrze ubrana, zadbane osoba też może być nosicielem groźnych chorób.
13.	Zawołaj kogoś, aby ci pomógł		Jeśli ratowany nie reaguje, głośno wezwij pomocy. Jeśli nie możesz ocenić jego stanu w pozycji, w jakiej go zastałeś, odwróć go na plecy.
14.	Zabezpiecz miejsce zdarzenia		Nie pozwól, aby poszkodowany doznał ponownego urazu. Zadbaj, aby to samo nie spotkało ciebie i innych świadków zdarzenia. Jeśli jest to wypadek samochodowy to pomyśl gdzie stawiasz swój samochód, ustaw trójkąt ostrzegawczy, wyciągnij kluczyki ze stacyjki, odłącz akumulator.
15.	Pomyśl, kogo wezwać do pomocy		Sprawdź czy drzwi samochodu dają się otworzyć - może trzeba go rozciąć. Czy nie trzeba odciąć dopływu prądu? Ugasić pożaru?
16.	Ustal ile osób może być poszkodowanych		Zapytaj świadków zdarzenia, ofiarę czy była sama. Rozejrzyj się dookoła.
17.	Zadzwoń pod 112		Przełącz wszystkie uzyskane informacje. Powiedz, co widzisz i gdzie to jest.
18.	Jeśli jest kilka ofiar to znajdź najbardziej poszkodowanych		Każ wszystkim chodzącym zgromadzić się w jednym miejscu i nie pozwól im się rozchodzić. Niech ktoś ich pilnuje. Zajmiesz się nimi później. Podejdź do tych, co zostali na miejscu.
19.		Udrożnij drogi oddechowe poprzez wysunięcie żuchwy. Stabilizuj głowę. Załóż opatrunki na duże rany.	
20.	Sprawdź oddech		Jeśli ratowany nie oddycha pomimo udrożnienia dróg oddechowych patrz pkt. 9

Stany zagrożenia życia u dzieci

Główne zasady postępowania są podobne jak w przypadku osób dorosłych. Różnice wynikają z mniejszych rozmiarów ciała dzieci, inne bywają też przyczyny zatrzymania krążenia. Zatrzymanie akcji serca u dzieci prawie zawsze wywołane jest zaburzeniami oddychania na skutek niedrożności dróg oddechowych. Przyczyny niedrożności to najczęściej: **ciało obce** (małe przedmioty, które dzieci są w stanie w całości włożyć do ust); **wymiociny, śluz, zachłyśnięcie przy pojeniu i jedzeniu; zapadnięcie języka** (grozi dzieciom z zaburzeniami świadomości); **uraz** (np. przy wypadku komunikacyjnym); **choroby dróg oddechowych** (np. zapalenie płuc, astma).

<p>1. Usunięcie ciała obcego u niemowląt i u dzieci powyżej 1 roku życia</p>		<ol style="list-style-type: none">1. Jeżeli ciało obce znajduje się w górnych drogach oddechowych lub w jamie ustnej, to należy je delikatnie usunąć2. Jeśli dostało się do dolnych dróg oddechowych, próbujemy usunąć je, namawiając dziecko do kaszlu (możliwe do zastosowania u przytomnego dziecka).3. Gdy ta metoda nie skutkuje, należy dziecko położyć na brzuszku z lekko obniżoną głową, a następnie płaską dłońią uderzyć w okolicę międzyopatkową 5 razy.4. U dzieci powyżej 1. roku życia można zastosować schemat: 5 uderzeń w plecy, 5 uciśnień klatki piersiowej, sprawdzenie, czy w jamie ustnej nie pojawiło się ciało obce i usunięcie go.5. Jeżeli powyższe próby nie przyniosą efektu, dziecko traci przytomność i następuje zatrzymanie oddechu. Należy niezwłocznie wezwać pogotowie i rozpocząć sztuczne oddychanie metodą usta-usta-nos i (noworodki i niemowlęta) lub usta-usta, usta-nos (dzieci starsze) - 5 razy.6. W przypadku zatrzymania krążenia należy rozpocząć masaż zewnętrzny serca.
---	--	--

<h3>Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dzieci</h3> <p>NIE REAGUJE</p> <p>Zawołaj o pomoc</p> <p>Udrożnij drogi oddechowe</p> <p>BRAK PRAWIDŁOWEGO ODDECHU</p> <p>5 oddechów ratowniczych</p> <p>30 uciśnień klatki piersiowej</p> <p>2 oddechy ratownicze 30 uciśnień klatki piersiowej</p> <p>Po 1 minucie RKO zadzwoń na numer 112 lub krajowy numer ratunkowy 999</p>	 <p>Wentylacja usta-usta nos u niemowląt</p>  <p>Wentylacja usta-usta u dzieci</p>
---	---



Fundacja Prometeusz
02-601 Warszawa, ul. Raclawicka 19/23
tel./fax: 22 854 07 54, tel. 22 646 64 48, 22 646 75 70
e-mail: fundacja@fundacjaprometeusz.pl

Seminarium Ratownicze
UDA-POKL.09.05.00-14-533/09-00



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI