

Akcja „Bezpieczne i zdrowe wakacje”

Udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej.



Każdy z nas może stać się świadkiem wypadku lub nagłego zachorowania, które będzie stanowiło zagrożenie dla zdrowia lub życia osoby poszkodowanej. Ponieważ czas niezbędny na przybycie pierwszych zespołów ratunkowych to, co najmniej kilka minut, bardzo ważne jest podjęcie właściwych działań mających na celu podtrzymanie życia lub zminimalizowanie niekorzystnych skutków zdarzenia. Warto zapoznać się z zasadami udzielania **pierwszej pomocy** i odważnie przystąpić do działania, gdy zajdzie taka potrzeba.

II. Jak należy udzielić prawidłowo pierwszej pomocy?

Warto przypomnieć, że u osoby, która nie oddycha, a jej krążenie jest niewydolne, mamy tylko 4 minuty na uratowanie jej mózgu przed nieodwracalnymi zmianami, dlatego tak ważna jest znajomość podstawowych zasad pierwszej pomocy. Najtrudniej jest przełamać strach przed błędami w udzielaniu pierwszej pomocy. Jednakże z drugiej strony nawet nie do końca prawidłowa resuscytacja daje większe szanse przeżycia poszkodowanego niż brak działania. Bierne czekanie nie daje żadnych szans! Poniżej przedstawione zostały podstawowe **zasady udzielania pierwszej pomocy** do czasu przyjazdu odpowiednich służb.

1. Zbliżając się do miejsca zdarzenia, uważnie je obserwuj pod kątem własnego bezpieczeństwa i bezpieczeństwa poszkodowanych, zawsze bezpieczeństwo ratownika jest sprawą nadrzędną.
2. Oceń sytuację, z jaką masz do czynienia – czy jest to wypadek komunikacyjny, pożar, **porażenie prądem**, wyciek gazu lub innych toksycznych substancji – i w razie potrzeby zawiadom odpowiednie służby (policję, straż pożarną, pogotowie gazowe itp.).
3. Jeśli jest to możliwe, zabezpiecz miejsce zdarzenia, np. **podczas wypadku drogowego** wystaw trójkąt ostrzegawczy lub zastaw miejsce własnym samochodem.
4. Oceń liczbę ofiar i ich stan – czy są przytomni? Czy się poruszają? Czy oddychają? (zwróć szczególną uwagę na osoby nieporuszające się i niewzywające pomocy, gdyż to one mogą być w najcięższym stanie).

5. Wezwij pomoc – jeśli nie jesteś sam, możesz to zlecić innej osobie. W celu wezwania pogotowia ratunkowego dzwoniemy na nr 112 lub 999.

Dyspozytorowi pogotowia przekaz spokojnie następujące informacje:

- kto wzywa,
- rodzaj zdarzenia (wypadek, zatrucie, porażenie prądem),
- miejsce zdarzenia i najdogodniejsza droga dojazdu, charakterystyczne punkty terenowe (szczególnie ważne w osiedlach miejskich, na wsiach i terenach niezamieszkałych),
- liczba ofiar i przybliżony ich stan,
- czy są potrzebne dodatkowe służby zabezpieczające (straż pożarna itp.).

Nie przerywaj rozmowy dopóki dyspozytor o tym nie zadecyduje!!!

6. oceń stan poszkodowanego:

- czy jest przytomny? (podejdź do poszkodowanego, dotknij jego ramienia i zapytaj, co się stało, czy cię słyszy); jeśli odpowiada, to wypytaj o całe zdarzenie; okryj chorego i nadal obserwuj,

jeśli nie odpowiada:

- udroźnij drogi oddechowe (wyjmij wszystkie ciała obce z ust, delikatnie odchyl głowę i wysuń żuchwę – jeśli masz do czynienia z upadkiem z wysokości lub wypadkiem drogowym, ogranicz się tylko do wysunięcia żuchwy) i oceń, czy oddycha (przysuń ucho do ust i nosa poszkodowanego, połóż dłoń na klatce piersiowej, obserwuj czy porusza się klatka piersiowa, spróbuj wyczuć lub usłyszeć oddech.

Jeśli pomimo udroźnienia dróg oddechowych poszkodowany nie oddycha, należy przystąpić do czynności ratowniczych (**resuscytacja krążeniowo-oddechowa**) w schemacie dwa oddechy/30 uciśnień klatki piersiowej,

- oceń krążenie – sprawdź **tętno na tętnicy szyjnej**, obserwuj czy nie ma widocznych krwotoków – w miarę możliwości postaraj się je zatamować przez ucisk tętnicy powyżej krwawienia lub za pomocą opatrunku uciskowego, (gdy dostępny),
- ocena miejscowa – poszukuj złamań, oparzeń, krwawiących miejsc, w miarę możliwości postaraj się je zabezpieczyć jałowym opatrunkiem.

II. Jak należy zachować się w sytuacji zagrożenia?

- Uspokój ofiarę i sam zachowaj spokój. To pozwoli rannemu opanować strach, dzięki czemu nie wpadnie w panikę.

- Każdy poszkodowany, nawet przytomny, narażony jest na wstrząs, dlatego należy zapewnić mu bezpieczeństwo i okryć przed utratą ciepła.
- Nigdy nie wolno podawać leków i płynów osobie nieprzytomnej lub półprzytomnej!
- Należy wypytać chorego, czy nie leczy się na choroby przewlekłe, np. na cukrzycę, nadciśnienie itp.
- U ofiar wypadków samochodowych zawsze musisz podejrzewać uszkodzenie kręgosłupa.
- Jeśli wymiotował, a nie podejrzewasz urazu kręgosłupa, można położyć poszkodowanego na boku.

Warto wiedzieć, jak wygląda technika udzielania pierwszej pomocy, gdyż twoja wiedza może uratować komuś życie!

Sporządziła: Dorota Kimsa