

WSTĘP

Każdy człowiek powinien znać zasady udzielania pierwszej pomocy na miejscu zdarzenia. Pomoc ta powinna być udzielona natychmiast po wypadku. Jeżeli na miejscu zdarzenia jest większa liczba osób, akcją ratowniczą (do przyjazdu wykwalifikowanej pomocy) powinien ktoś pokierować. Najlepiej jeżeli jest to osoba odpowiednio przygotowana (np. lekarz). W przypadku jej braku może być to ktoś posiadający umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Jednak być może to **TY** będziesz musiał wcielić się w rolę ratującego, w momencie braku osoby upoważnionej lub biernego zachowania otoczenia.

Postępowanie



Poproś zgromadzone osoby o usunięcie się z miejsca zdarzenia (dla poszkodowanego istotnym elementem jest zapewnienie dopływu świeżego powietrza oraz sprawne i spokojne działanie).



Wyznacz osobę, która powiadomi pogotowie ratunkowe (999 lub 112 z telefonu komórkowego); straż pożarną (998), jeżeli osoby poszkodowane zaklinowane są w samochodzie bądź w pobliżu doszło do wycieku substancji toksycznej lub wybuchł pożar; policję (997), jeżeli zdarzyły się wypadek, samobójstwo lub zbrodnia.



Jeżeli rannych jest kilkoro, dokonaj szybkiej segregacji i zajmij się najciężej poszkodowanymi (osobami z krwotokami, osobami nieprzytomnymi).



Osobie nieprzytomnej udroźnij drogi oddechowe.



Osobie z krwotokiem zabezpiecz krwotok.

Będąc świadkiem wypadku drogowego, pamiętaj o tym, że jeżeli chcesz pomóc ofiarom zdarzenia, musisz zachować zdrowy rozsądek, opanować emocje i dopiero wówczas rozpocząć działania.

Odpowiednio oznacz miejsce wypadku – ustaw trójkąt ostrzegawczy (w odległości 30-50 m od miejsca wypadku), włącz światła awaryjne i postojowe, w nocy oświetl miejsce zdarzenia.

Zachowaj spokój, udziel dokładnych informacji odpowiednim służbom, bądź cały czas przy poszkodowanym i regularnie sprawdzaj jego oddech.

POMIAR TĘTNA



➔ na dużych tętnicach, np. na tętnicy:

- szyjnej (prawej lub lewej)
- biodrowej (prawej lub lewej)
- udowej (prawej lub lewej)

➔ na mniejszych tętnicach, np. na tętnicy:

- pachowej
- ramiennej
- łokciowej
- promieniowej
- grzbietowej stopy.

Krew krąży w naczyniach dzięki odpowiedniemu ciśnieniu, które zmienia się w zależności od tego, czy następuje skurcz serca, czy też jego rozkurcz.

Przy skurczu serca ciśnienie jest wyższe (tzw. **skurczowe**) i wynosi w warunkach prawidłowych 120 mm Hg (milimetrów słupa rtęci), natomiast przy rozkurczu jest niższe (tzw. **rozkurczowe**) i wynosi w warunkach prawidłowych 70 mm Hg.

Stąd zapis wartości ciśnienia: **RR = 120/70 mm Hg.**

UTRATA PRZYTOMNOŚCI

Zagrożenia spowodowane stanem nieprzytomności

- ➔ opadanie języka na tylną ścianę gardła, co może spowodować utrudnienie lub brak możliwości oddychania
- ➔ ciała obce (np. resztki jedzenia), krew lub wymiociny mogą dostać się do dolnych dróg oddechowych i spowodować ich niedrożność.

Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, ulóż go w POZYCJI BOCZNEJ USTALONEJ (pozycji bezpiecznej).



1. Uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się, że jego obie nogi są wyprostowane.



2. Rękę bliższą tobie ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała, a następnie zegnij w łokciu pod kątem prostym tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry.



3. Dalszą rękę przełóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stroną grzbietową przy bliższym policzku.

4. Drugą swoją ręką złap za dalszą nogę tuż powyżej kolana i podciągnij ją ku górze, nie odrywając od podłoża.

7. Odegnij głowę ratowanego ku tyłowi, by upewnić się, że drogi oddechowe są drożne.

8. Gdy jest to konieczne, ułóż rękę ratowanego pod policzkiem tak, by utrzymać głowę w odgięciu.

9. Regularnie sprawdzaj oddech.

5. Przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą kończynę dolną tak, by ratowany obrócił się na bok w twoim kierunku.

6. Ułóż nogę, za którą przetaczałeś poszkodowanego, w ten sposób, aby kolano znajdowało się pod kątem prostym w stosunku do biodra.



Nie stosuj pozycji bocznej, jeśli istnieje podejrzenie urazu kręgosłupa.

OMDLENIE

Omdlenie to krótkotrwała utrata przytomności spowodowana zaburzeniem dopływu krwi do mózgu, w wyniku czego jest on niedotleniony i niedożywiony (pozbawiony tlenu i glukozy). Czasami omdlenie spowodowane jest nadmiernym spowolnieniem akcji serca. Trwa około 1 minuty, ale może utrzymywać się do 3 minut.

Symptomy omdlenia

- narastające uczucie duszności
- przyspieszony oddech
- zawroty głowy
- szybsze tętno
- szum w uszach
- złe samopoczucie
- mroczki przed oczyma
- narastająca błądź powłok skórnych.

Jeżeli dana osoba odczuwa powyższe objawy, powinna, sama lub z pomocą, natychmiast:

- opuścić duszne, zatłoczone pomieszczenie (np. kościół, bar)
- usiąść lub kucnąć
- otworzyć okno
- głowę pochylić między kolana.

Objawy omdlenia

- utrata przytomności (niebezpieczną sytuację stanowi upadek na posadzkę betonową, meble oraz przyrządy o ostrych brzegach znajdujące się w bezpośrednim otoczeniu)
- błądź powłok skórnych widoczna przede wszystkim na twarzy
- słabo wyczuwalne tętno
- zwolniony oddech
- obniżona wartość ciśnienia tętniczego krwi (RR).

Przyczyny omdlenia

- strach lub poważny stres
- dłuższe przebywanie w pozycji stojącej
- nadmierny wysiłek
- przebywanie w dusznych lub przegrzanych miejscach.
- długotrwały kaszel
- ból

Postępowanie



1. Osobę omdlałą położyć płasko (najlepiej na twardym podłożu).