



PIERWSZA POMOC



 **NIEZALEŻNA
GRUPA
RATOWNICZA**
SEARCH & RESCUE



 **LeanMedic**

www.ngrr1.pl



projekt finansuje
dzielnica
Wola

Materiały zawarte w tej publikacji potraktuj jako
drogowskaz prowadzący Cię do stacjonarnych
szkoleń z pierwszej pomocy.

To właśnie na nich nauczysz się w praktyce
wykonywać opisane czynności, nabierzesz odwagi
i pewności siebie.



PIERWSZA POMOC BEZPIECZEŃSTWO



ZAWSZE NAJPIERW SPRAWDŹ CZY JEST BEZPIECZNIE



BEZPIECZEŃSTWO

TWOJE BEZPIECZEŃSTWO TO PRIORYTET

- zawsze upewnij się czy nic Ci nie zagraża
- użyj środków ochrony osobistej
- na drodze ustaw trójkąt ostrzegawczy
- na drodze załóż kamizelkę odblaskową

PIERWSZA POMOC

WEZWANIE POMOCY



ZADZWOŃ NA 112 lub 999

**PODAJ
DYSPOZYTOROWI:**

MIEJSCE ZDARZENIA



Im dokładniej podasz informację gdzie się znajdujesz, tym szybciej dotrze pomoc. Zacznij od podania dokładnego adresu, później podaj szczegóły - piętro, klatka, itp.

POWIEDZ CO SIĘ STAŁO



Powiedz dyspozytorowi co się stało - czy to wypadek, czy ktoś załapał - podaj jak najwięcej informacji dotyczących zdarzenia - dzięki temu ratownicy będą mogli lepiej przygotować się do działań.

ILU JEST POSZKODOWANYCH



Podaj dyspozytorowi informację ilu jest poszkodowanych i czy mogą być potrzebne dodatkowe służby, takie jak Policja czy Straż Pożarna.

PIERWSZA POMOC

OCENA STANU OSOBY POSZKODOWANEJ



OCENIĆ STAN OSOBY POSZKODOWANEJ



CZY WYMAGA POMOCY?



CZY JEST KRWOTOK?



CZY JEST PRZYTOMNY/A?



CZY ODDYCHA?



projekt finansuje
dzielnica
Wola

www.ngrr1.pl
 LeanMedic



NIEZALEŻNA
GRUPA
RATOWNICZA

SEARCH & RESCUE

PIERWSZA POMOC

TAMOWANIE KRWOTOKU



ZATAMUJ KRWOTOK

W PIERWSZEJ KOLEJNOŚCI TAMUJ MASYWNE KRWOTOKI. **PAMIĘTAJ!** PRZY DUŻEJ UTRACIE KRWI NAWET RKO MOŻE BYĆ NIESKUTECZNE.



UCIŚNIJ MIEJSCE KRWAWIENIA

- Uciśnij jak najmocniej
- Nie odrywaj ręki
- Stały ucisk jest kluczowy



ZAŁÓŻ OPATRUNEK UCISKOWY

- Połóż na ranę grubą warstwę jałowej gazy (GAZA 1M2)
- Dociśnij zwiniętym bandażem
- Owiń ciasno kolejnym bandażem elastycznym
- Jeśli to możliwe, unieś krwawiącą kończynę powyżej poziomu serca



ZASTOSUJ OPASKĘ UCISKOWĄ

- Zakładaj ją wyłącznie na kończynach
- Zakładaj ją powyżej rany (wysoko i ciasno)
- Zapisz dokładną godzinę założenia opaski



projekt finansuje
dzielnica
Wola

www.ngrr1.pl

 LeanMedic



NIEZALEŻNA
GRUPA
RATOWNICZA

SEARCH & RESCUE

PIERWSZA POMOC

OCENA STANU OSOBY POSZKODOWANEJ



UDROŹNIJ DROGI ODDECHOWE

- POŁÓŻ JEDNĄ REKĘ NA CZOLE, A DWA PALCE DRUGIEJ RĘKI NA ŻUCHWIE (CZĘŚCI KOSTNEJ BRODY)
- ODCHYL GŁOWĘ DO TYŁU

OCEŃ ODDECH

10 sekund - min. 2 oddechy



- Pochyl się nad twarzą poszkodowanego (Twoje ucho nad jego ustami, wzrok skierowany na klatkę piersiową) i poświć na to dokładnie 10 sekund.
- W ciągu 10 sekund powinieneś zaobserwować co najmniej 2 oddechy z wyraźnym unoszeniem się klatki piersiowej poszkodowanego.

WIDZĘ: CZY KLATKA PIERSIOWA SIĘ UNOSI?

SŁYSZĘ: CZY SŁYCHAĆ SZMER WYDYCHANEGO POWIETRZA?

CZUJĘ: CZY CZUJĘ POWIEW POWIETRZA NA SWOIM POLICZKU?

Jeśli wyczułeś/wyczułaś mniej niż 2 oddechy lub nie jesteś pewien/pewna, czy osoba poszkodowana oddycha, to traktujesz ją jak osobę nieoddychającą.

Oddechy agonalne: Jeśli poszkodowany wydaje pojedyncze dźwięki, rżenie lub łapanie powietrza, i nie unosi się klatka piersiowa, traktuj to jako brak prawidłowego oddechu i natychmiast dzwoń pod 112 lub 999 oraz rozpocznij RKO.

PIERWSZA POMOC

OSOBA NIEODDYCHAJĄCA



**Gdy stwierdzisz, że osoba nieprzytomna nie oddycha
(lub oddycha nieprawidłowo)**

ROZPOCZNIJ RKO



**JEŚLI JEST DOSTĘPNE AED
UŻYJ JAK NAJSZYBCIEJ**



Uklęknij obok klatki piersiowej osoby poszkodowanej.

Połóż nasadę jednej dłoni na środku klatki piersiowej (dolna połowa mostka),
a drugą dłoń spleć na pierwszej.

Wyprostuj ramiona w łokciach. Barki powinny znajdować się bezpośrednio nad mostkiem poszkodowanego.

Uciskaj z częstotliwością 100–120 razy na minutę (w rytm piosenki „Stayin' Alive”)

Uciskaj na głębokość 5–6 cm. Pamiętaj o pełnym zwolnieniu ucisku po każdym naciśnięciu (nie odrywając rąk od skóry), aby serce mogło napełnić się krwią.

PIERWSZA POMOC

OSOBA NIEODDYCHAJĄCA



AED

Automatyczny Defibrylator Zewnętrzny

AED - to przenośne urządzenie ratujące życie, które analizuje rytm serca i w razie potrzeby wykonuje wstrząs elektryczny (defibrylację), aby przywrócić jego prawidłową pracę. Jest prosty w obsłudze i przeznaczony do użycia przez każdego, nawet bez wykształcenia medycznego.



Włącz AED – urządzenie zacznie wydawać polecenia głosowe.

Odsłoń klatkę piersiową i przyklej elektrody zgodnie z rysunkami:

- jedna pod prawym obojczykiem
- druga na lewym boku klatki piersiowej

Nie dotykaj poszkodowanego – AED analizuje rytm serca

Jeśli AED zaleci wstrząs (defibrylację) – upewnij się, że nikt nie dotyka poszkodowanego i naciśnij przycisk

Natychmiast wróć do RKO (uciski klatki piersiowej) – 30 uciśnień, 2 oddechy

Postępuj zgodnie z poleceniami AED aż do przyjazdu ratowników

AED jest bezpieczne – nie zrobi krzywdy, jeśli wstrząs nie będzie potrzebny



projekt finansuje
dzielnica
Wola

www.ngrr1.pl
 LeanMedic

 NIEZALEŻNA
GRUPA
RATOWNICZA
SEARCH & RESCUE

PIERWSZA POMOC

OSOBA NIEODDYCHAJĄCA ODDECHY RATOWNICZE



PO WYKONANIU 30 UCIŚNIEŃ, WYKONAJ 2 ODDECHY RATOWNICZE

Ponownie udroźnij drogi oddechowe (odchylenie głowy), zaciśnij skrzydełka nosa i wdmuchuj powietrze do ust przez około 1 sekundę – tak, aby klatka piersiowa wyraźnie się uniosła.



Jeśli nie chcesz lub nie potrafisz wykonywać oddechów (np. ze względów higienicznych), prowadź tylko uciskanie klatki piersiowej bez przerwy. Jest to równie skuteczne w pierwszych minutach.



Jeśli AED dotrze na miejsce, włącz je natychmiast i postępuj zgodnie z instrukcjami głosowymi.

Dopilnuj aby nikt nie dotykał poszkodowanego w trakcie przeprowadzania przez AED analizy i wyładowania. Po wyładowaniu kontynuuj uciski klatki piersiowej zgodnie z komendami AED.

RKO kontynuuj do przyjazdu pogotowia, do czasu gdy ktoś Cię zmieni, lub do pojawienia się reakcji u poszkodowanego. Działaj, dopóki masz siłę!

PIERWSZA POMOC

OSOBA NIEPRZYTOMNA ODDYCHAJĄCA



GDY OSOBA JEST NIEPRZYTOMNA, ALE ODDYCHA PRAWIDŁOWO, TWOIM PRIORYTETEM JEST ZABEZPIECZENIE DROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH ORAZ ZAPOBIEGANIE ZACHŁYŚNIĘCIU (NP. TREŚCIĄ POKARMOWĄ).

Pozycja boczna bezpieczna



- 01** Ręka bliższa Tobie: Ułóż ją pod kątem prostym do ciała, dłońią do góry (ułożenie "na stop").
 - 02** Druga ręka: Przełóż ją w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj grzbiet dłoni przy policzku poszkodowanego (od strony, po której stoisz).
 - 03** Noga dalsza: Zegnij ją w kolanie, nie odrywając stopy od podłoża.
 - 04** Obrót: Chwyć za zgięte kolano i dłoń przy policzku, a następnie pociągnij poszkodowanego na bok, w swoją stronę.
 - 05** Stabilizacja: Wyciągnij nogę, na której spoczywa ciężar ciała, tak by była lekko zgięta, a głowę odchyl delikatnie do tyłu, by drogi oddechowe pozostały otwarte. Usta poszkodowanego skieruj do podłoża, aby w razie wymiotów lub krwawienia treść wpłynęła z ust.
- Okryj szczelnie poszkodowanego (np. folią NRC), aby zapobiec wychłodzeniu
 - Co 1-2 minuty sprawdzaj, czy poszkodowany nadal oddycha



Opracowanie graficzne

Alexandra Kamińska

Opracowanie tekstu

Alexandra Kamińska

Anna Mościcka

Aleksandra Kawka

Marek Skrzymowski



www.ngrr1.pl



projekt finansuje
dzielnica
Wola

