Pierwsza pomoc

Pierwsza pomoc:

- pamiętaj, że podjęcie czynności ratowniczych w czasie pierwszych 3-5 minut od wypadku zwiększa szanse poszkodowanego na przeżycie,
- zachowaj spokój,
- podejmując działania ratownicze upewnij się czy Tobie i poszkodowanym nie zagraża niebezpieczeństwo, czy możesz bezpiecznie podejść do poszkodowanego,
- jak najszybciej zorganizuj pomoc i wezwij służby ratownicze. Jeśli możesz poproś o pomoc "osoby postronne" – pamiętaj: przydziel zadania konkretnym osobom,
- oceń sytuację; sprawdź, ilu jest poszkodowanych, kto jest w najcięższym stanie; pamiętaj, że najgłośniej narzekający może wymagać najmniejszej pomocy w odróżnieniu od cierpiącego w ciszy,
- spróbuj wstępnie rozpoznać przyczynę dolegliwości poszkodowanego, często jednak jednoznaczna ocena bywa trudna, ponieważ osoba wymagająca pomocy jest nieprzytomna,
- jak najszybciej udziel niezbędnej pomocy z wykorzystaniem dostępnych środków; pamiętaj, że ofiara zdarzenia może cierpieć z powodu więcej niż jednej przyczyny, dlatego zajmij się najpierw najpoważniejszym urazem,
- jeżeli w pobliżu znajduje się automatyczny defibrylator zewnętrzny AED wyślij konkretną osobę żeby go przyniosła i postępuj zgodnie z poleceniami wydawanymi przez urządzenie.

Algorytm zabiegów resuscytacyjnych u dorosłych:

- upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni; zadbaj także o swoje bezpieczeństwo.
- sprawdź reakcję poszkodowanego: delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: "Czy wszystko w porządku? Co się stało?”.

Jeżeli reaguje:

- zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo,
- dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego i wezwij pomoc, regularnie oceniaj jego stan.

Jeżeli nie reaguje:

- jak najszybciej zorganizuj pomoc i wezwij służby ratownicze,
- odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udrożnij jego drogi oddechowe, wykonując odchylenie głowy do tyłu i uniesienie żuchwy.

Utrzymując drożność dróg oddechowych, wzrokiem, słuchem i dotykiem poszukaj prawidłowego oddechu:

- oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej,
- nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych,
- staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku.

Uwaga: w pierwszych minutach po zatrzymaniu krążenia poszkodowany może słabo oddychać lub wykonywać głośne, pojedyncze westchnięcia. Nie należy ich mylić z prawidłowym oddechem. Na ocenę wzrokiem, słuchem i dotykiem przeznacz nie więcej niż 10 sekund. Jeżeli masz jakiekolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy, działaj tak, jakby był nieprawidłowy.

Jeżeli oddech jest prawidłowy:

- ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej,
- regularnie oceniaj oddech.

Jeżeli oddech nie jest prawidłowy:

- rozpocznij zabiegi resuscytacyjne zgodnie z poniższym opisem:
    1. uklęknij obok poszkodowanego,
    2. ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego (nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka),

3. ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym i spleć dłonie,
4. pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość ok. 5 cm,
5. po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka,
6. powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100 uciśnięć na minutę,
7. po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej udrożnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę,
8. zaciśnij nos poszkodowanego i wykonaj dwa oddechy ratownicze wdmuchując powietrze do ust poszkodowanego;
9. kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30:2.

Jeżeli dysponujesz automatycznym defibrylatorem zewnętrznym AED, użyj go nawet w trakcie wykonywania resuscytacji - defibrylator ułatwia prowadzenie akcji ratowniczej, może być używany przez osoby niezależnie od ich poziomu wyszkolenia!

W przypadku włączenia parkingu dla pojazdów w strefę zagrożenia, nie ratuj na siłę swojego samochodu (dotyczy to również innych cennych przedmiotów) - życie jest ważniejsze.

Zasady użycia defibrylatora:

- rozpakuj urządzenie,
- włącz urządzenie i naklej elektrody zgodnie z instrukcją na odsłoniętą klatkę piersiową poszkodowanego (jeżeli na miejscu jest więcej niż jeden ratownik naklej elektrody bez przerywania resuscytacji),
- postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi wydawanymi przez urządzenie,
- upewnij się, że nikt nie dotyka poszkodowanego podczas analizy rytmu przez AED i podczas wyładowania.

Uwaga: w przypadku gdy nie masz możliwości, nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych (np. zakrwawiona twarz, wymiociny, itp.) możesz prowadzić reanimację ograniczoną tylko do uciśnięć klatki piersiowej. Jeżeli stosujesz wyłącznie uciśnięcia klatki piersiowej, wykonuj je bez przerwy, z częstotliwością 100 uciśnięć na minutę.

- Przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, jeżeli zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji.
- Kontynuuj resuscytację do czasu gdy:
    1. przybędą służby medyczne i przejmą działania,
    2. poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać,
    3. będziesz wyczerpany,
    4. wystąpi sytuacja zagrażająca twojemu bezpieczeństwu.
- Gdy poszkodowany oddycha i ma przywrócone krążenie, ułóż go w pozycji bezpiecznej, zabezpiecz przed utratą ciepła i regularnie oceniaj jego stan.

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:

- **112** – numer alarmowy
- **999** – Pogotowie Ratunkowe
- **998** – Straż Pożarna
- **997** – Policja