



# PIERWSZA POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH



## OPARZENIA TERMICZNE

1. Zdejmij biżuterię, zegarek itp.
2. Niezwłocznie rozpocznij schładzanie poparzonych miejsc:
  - Łagodne poparzenie schładzaj pod bieżącą wodą 10-15 minut.
  - Ciężkie rozległe oparzenia schładzaj przy użyciu wilgotnych bawełnianych materiałów ok. 1 min. – nie polewaj wodą.
3. Nie zrywaj odzieży, która przykleiła się do rany.
4. Nie przebijaj pęcherzy.
5. Nie przykładaj lodu bezpośrednio na poparzone miejsca.
6. Nie smaruj poparzonych miejsc maściami, kremami, tłuszczami.
7. Poparzone miejsca osłoń jałowym opatrunkiem i skonsultuj się z lekarzem.
8. Do ciężkich, rozległych oparzeń wezwij pogotowie ratunkowe tel. **999 lub 112**.

## OPARZENIA CHEMICZNE

1. Usuń skażone ubrania, biżuterię uważając aby samemu nie zetknąć się z substancją chemiczną.
2. Nie zrywaj odzieży, która przykleiła się do rany.
3. W przypadku chemikaliów proszkowych najpierw usuń nadmiar substancji przy użyciu rękawiczek lub kawałka materiału.
4. Poparzone miejsca obficie spłukuj bieżącą, chłodną wodą. W przypadku płukania oka, płucz obficie wodą, następnie usuń soczewki kontaktowe i kontynuuj płukanie.
5. Po zakończeniu spłukiwania na oparzone miejsca należy zastosować jałowy, suchy opatrunek oraz jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.
6. W przypadku połknięcia substancji chemicznej nie prowokuj wymiotów, wezwij pogotowie ratunkowe tel. **999 lub 112**.

## PORAŻENIE PRĄDEM

1. Nie dotykaj poszkodowanego.
2. Wyłącz źródło prądu, jeżeli to niemożliwe uwolnij poszkodowanego, używając nieprzewodzących przedmiotów np. drewno, guma.
3. Rozpocznij udzielanie pomocy.
  - Oceń przytomność i oddech poszkodowanego.
  - Wezwij pogotowie ratunkowe tel. **999 lub 112**.
  - Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny ale oddycha ułóż go w bezpiecznej pozycji i regularnie oceniaj jego oddech do czasu przyjazdu pogotowia.
  - Jeżeli poszkodowany nie oddycha rozpocznij podstawowe zabiegi resuscytacyjne:  
(30 uciśnień klatki piersiowej x 2 oddechy ratownicze).

## OMDLENIE

1. Ułóż poszkodowanego na wznak z nogami uniesionymi ku górze na wysokości 30-40 cm, udroźnij drogi oddechowe.
2. Zapewnij dostęp świeżego powietrza, rozluźnij uciskające części odzieży.
3. Jeżeli poszkodowany w ciągu minuty nie odzyskuje przytomności wezwij pogotowie ratunkowe tel. **999 lub 112**.

## ZŁAMANIA KOŃCZYN

1. Nie prostuj kończyny, nie oczyszczaj rany.
2. Ustabilizuj złamaną kończynę w pozycji zastanej ograniczając jej ruch:
  - Górną kończynę przy użyciu chusty trójkątnej, odzieży itp.
  - Dolną kończynę stosując stabilizację np. wykorzystaj jako szynę drugą zdrową kończynę, przywiązując ją do złamanej nogi.
3. Stabilizuj kończynę zawsze w pozycji zastanej, nawet w przypadku jej nienaturalnego wyglądu lub znacznych deformacji.
4. Nie przenoś poszkodowanego, jeżeli nie jest to konieczne.
5. W przypadku złamania otwartego załóż jałowy opatrunek.
6. Pozostań przy poszkodowanym, kontroluj jego oddech, zapewnij komfort termiczny.

## KRWAWIENIA

1. Krwawiące miejsce uciśnij za pomocą jałowej gazy.
2. Jeżeli pojedyncza warstwa opatrunku przemaka, nałóż drugą warstwę i zwiększ ucisk.
3. Jeżeli wykonanie ucisku jest niemożliwe, opatrunek ustabilizuj bandażem.
4. Wezwij pogotowie ratunkowe tel. **999 lub 112**.

## CIAŁO OBCE W OKU

1. Ciało obce w oku małych rozmiarów:
  - Nie pozwól, aby poszkodowany pocierał oko.
  - Postaraj się wypłukać ciało obce z oka używając naczynia z wodą o temperaturze pokojowej.
  - Jeżeli powyższe zabiegi nie pomogą, skontaktuj się z lekarzem.
2. Ciało obce w oku dużych rozmiarów:
  - Nie wyciągaj ciała obcego z oka.
  - Wezwij pogotowie ratunkowe tel. **999 lub 112**.
  - Pozostań przy poszkodowanym.
  - Drugie, zdrowe oko zakryj gazikiem w celu ograniczenia ruchu gałek ocznych.

## CIAŁO OBCE W RANIE

1. Nie usuwaj ciała obcego z rany.
2. Załóż opatrunek jałowy stabilizujący ciało obce.
3. Wezwij pogotowie ratunkowe tel. **999 lub 112**.
4. Pozostań przy poszkodowanym.

## ZADŁAWIENIA

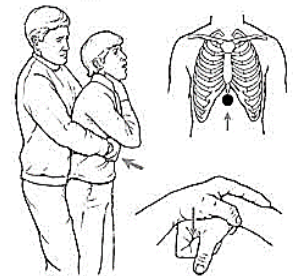
1. Częściowa niedrożność – zachęć poszkodowanego do kaszlu.
2. Całkowita niedrożność dróg oddechowych – poszkodowany przytomny:

- Stań z boku i nieco z tyłu poszkodowanego, pochyl go do przodu, kładąc swoją rękę na jego klatce piersiowej, nadgarstkiem drugiej ręki wykonaj pięć silnych uderzeń w okolicę międzyłopatkową.



Jeśli to nie przynosi zamierzonego efektu:

- Stań za poszkodowanym, obejmij go rękami na wysokości nadbrzusza, pochyl poszkodowanego, rękę zaciśniętą w pięść ułóż pomiędzy pępkiem a wyrostkiem mieczykowatym mostka, drugą ręką uchwycij pięść i wykonaj 5 silnych ucisków w kierunku dogłowym (do wewnątrz i do góry).



Uwaga nie stosować wobec kobiet w ciąży.

Powtarzaj te czynności naprzemiennie aż do udroźnienia dróg oddechowych.

3. Całkowita niedrożność dróg oddechowych – poszkodowany stracił przytomność:
  - Ułóż poszkodowanego delikatnie na plecach i odchyl jego głowę do tyłu, usuń z jamy ustnej widoczne ciała obce i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej, po wykonaniu 30 uciśnień sprawdź, czy nie widać ciała obcego, udroźnij drogi oddechowe i wykonaj 2 oddechy ratownicze. Wykonuj naprzemiennie uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze, przed wykonaniem oddechów oceń wnętrze jamy ustnej.
  - Wezwij pogotowie ratunkowe tel. **999 lub 112**.