

# INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY



Opracował:  
Magda Nowak  
Specjalista ds. BHP  
Ratownik

1. **Sprawdź czy jest bezpiecznie** (ocena miejsca zdarzenia, bezpieczeństwa własnego, bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia). Ocena obejmuje m.in. zabezpieczenie przed kontaktem z płynami ustrojowymi, ocena ewentualnych zagrożeń (np. rozsypane szkło, niebezpieczne przedmioty, niebezpieczni świadkowie zdarzenia); ocena czy poszkodowani nadal znajdują w niebezpieczeństwie; jeżeli tak wezwij odpowiednią pomoc!

2. **Sprawdź przytomność** poszkodowanego.



- a) Jeżeli reaguje, jest przytomny, zostaw poszkodowanego w pozycji zastanej. Dowiedz się, w jakim jest stanie. Przejdź do punktu 6.
- b) Jeżeli nie reaguje, jest nieprzytomny. Przejdź do punktu 3.

Ratunku!  
Pomocy!  
Niech mi  
ktoś  
pomocze!

3. **Wezwij kogoś do pomocy.** Przejdź do punktu 4.

7. Jeśli poszkodowany oddycha i nie widzisz u niego żadnych krwotoków dokonaj wzrokowej oceny poszkodowanego czy nie ma innych obrażeń ciała. Jeżeli występują jakieś obrażenia na ciele poszkodowanego pozostaw go w pozycji zastanej z udrożnionymi drogami oddechowymi. Jeżeli nie występują żadne obrażenia, ułóż poszkodowanego w **pozycji bezpiecznej**.

6. Oceń czy nie występują u poszkodowanego **krwotoki**. Jeżeli widzisz masywny wypływ krwi z ciała poszkodowanego, zastosuj opatrunek uciskowy. Przejdź do punktu 8.

5. **Oceń, czy poszkodowany oddycha.**

Oceny dokonuj przez 10 sekund!

Zasada: „Widzę, słyszę, czuję”.

a) Jeżeli poszkodowany nie oddycha / masz jakiegokolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy - **natychmiast wezwij pomoc!** Patrz punkt 8.

Następnie przejdź do punktu 9 **resuscytacji krążeniowo – oddechowej**.

b) Jeżeli poszkodowany oddycha / oddech jest prawidłowy. Przejdź do punktu 6.



4. **Udroźnij drogi oddechowe** osoby poszkodowanej. Przejdź do punktu 5.



8. Jeśli jeszcze nie jest wezwana pomoc medyczna, a konieczna jest taka pomoc to musisz teraz ją wezwać.

**Wzywanie pomocy:**

**999** – pogotowie ratunkowe

**998** – straż pożarna

**997** – policja

**112** – Centrum Powiadamiania Ratunkowego

Kolejność podawania informacji przy wzywaniu pomocy:

1. Podaj adres, **gdzie** miało miejsce zdarzenie
2. **Co** się stało - ilu poszkodowanych i w jakim są stanie, czy oddychają, czy są przytomni, i jakie mają inne obrażenia,
3. Przedstaw się - podać swoje imię i nazwisko.

*Nie należy jako pierwszy odkładać słuchawki, ponieważ dyspozytor może mieć jakieś dodatkowe pytania.*



9. Resuscytacja krążeniowo - oddechowa

(Poszkodowany powinien podczas resuscytacji leżeć płasko na plecach na twardym podłożu)

Wykonaj **30 uciśnieć klatki piersiowej** (spłecione, wyprostowane w łokciach ręce ułóż na środku klatki piersiowej, uciskaj tak, aby klatka piersiowa ugięła się na głębokość 5 cm w rytmie 100 uciśnieć na minutę)

Następnie wykonaj **2 oddechy ratownicze**. (szczelnie obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego i wdmuchnij tyle powietrza, aby uniosła się klatka piersiowa poszkodowanego, wtedy oddech ratowniczy jest prawidłowy. Pamiętaj o udrożnieniu dróg oddechowych poszkodowanego.



10. Sprawdź czy poszkodowany nie ma oznak wstrząsu.

Jeśli poszkodowany miał lub ma: krwotok, rozległe oparzenie, zawał serca, jest na coś uczulony i ma następujące objawy:

- błądą skórę,
- przyspieszony, płytki oddech,
- zaburzenia świadomości,
- zimny perlisty pot,

To:

- zlikwiduj przyczynę wstrząsu: zatamuj krwotoki, zabezpiecz złamania, itd.,
- ułóż poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej (płasko na plecach)
- szczelnie okryj poszkodowanego.
- cały czas utrzymuj/staraj nawiązać się kontakt słowny z poszkodowanym.