

## 1 ZADBAJ O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA

### a) wypadki drogowe

- oznakuj miejsce wypadku
- wyciągnij kluczyki ze stacyjki (zostaw je w pojeździe)
- unieruchom uszkodzone pojazdy (hamulec ręczny)



### b) inne zagrożenia

- odsuń zbędne przedmioty (np. krzesło, biurko)
- odsuń niepotrzebnych gapiów



### c) zachowaj szczególną ostrożność, gdy:

- urządzenia mogą być pod napięciem (np. wypadki biurowe)
- widzisz uszkodzone pojazdy



## 2 WSTĘPNA OCENA STANU POSZKODOWANEGO (BADANIE WSTĘPNE)

### 1. sprawdź przytomność

- nawiąż kontakt słowny
- poklepcz poszkodowanego w ramię



### GDY NIEPRZYTOMNY:

#### 2. zwołaj o pomoc

#### 3. skontroluj oddech przez 10s

#### 3. odchyl głowę do tyłu, unosząc żuchwę



- słyszę
- czuję
- widzę

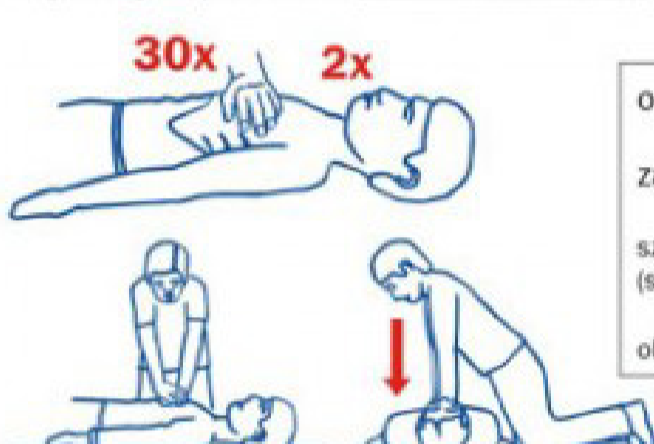
## 3 PODSTAWOWE PODTRZYMYWANIE ŻYCIA (resuscytacja)

### WYKONAJ BADANIE WSTĘPNE

gdy poszkodowany nieprzytomny, bez prawidłowego oddechu

- wezwij pomoc (tel. 999, 112)

- wykonuj na przemian: 30 ucisków mostka - 2 wdmuchnięcia



odchyl głowę poszkodowanego

zatkaj nos poszkodowanego

szczelnie obejmij usta poszkodowanego (swoje usta otwórz bardzo szeroko)

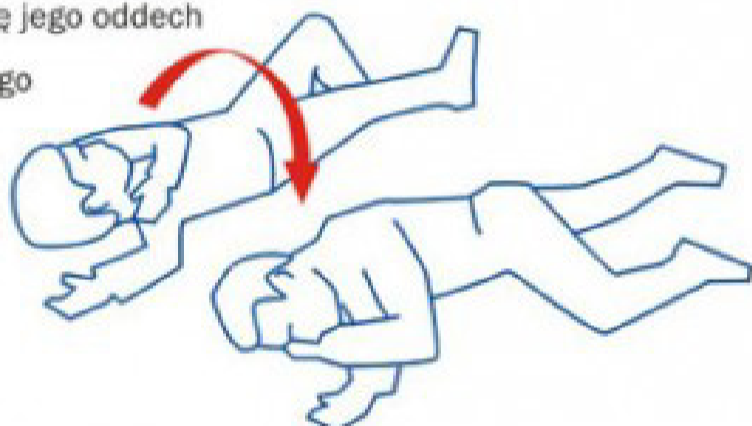
obserwuj unoszenie się klatki piersiowej

na podstawie wytycznych ERC 2005

## 4 NIEPRZYTOMNY

- przeprowadź badanie wstępne - tablica nr 2
- wezwij Pogotowie (tel.999)
- nie poruszaj niepotrzebnie poszkodowanego
- kontroluj co 1 minutę jego oddech
- okryj poszkodowanego

**Jeśli musisz pozostawić poszkodowanego, ułóż go w pozycji bocznej bezpiecznej (ustalonej)**



## 5 KRWOTOKI I RANY

### Tamowanie krwotoków

- zabezpiecz się przed bezpośrednim kontaktem z krwią
- każ poszkodowanemu ucisnąć miejsce krwawienia
- każ poszkodowanemu się położyć (lub usiąść)
- poproś kogoś o wezwanie pomocy lub wezwij sam, gdy nikogo nie ma
- załóż opatrunek uciskowy - dołóż kolejny opatrunek, gdy pierwotny przesiąknie (nie ściąгаaj poprzedniego)



### Opatrywanie poważnych ran

**(rany rozległe, głębokie lub silnie zanieczyszczone)**

Nie dezynfekuj poważnych ran!

Nie wyciągaj ciała obcych!

W przypadku poważnych zranień należy wykonać jałowy opatrunek osłaniający miejsce zranienia i zgłosić się do lekarza.

## 6 OPARZENIA



We wszystkich przypadkach miejsce oparzenia należy schłodzić zimną wodą przez 15 - 20 minut.

Po schłodzeniu wykonaj jałowy opatrunek osłaniający miejsce oparzenia.

**NIE ŚCIĄGAJ UBRANIA z miejsca oparzenia, jeśli przywarło do skóry.**

## 7 ZŁAMANIA



**RĘKA** unieruchomienie na temblaku.

**NOGA** Jeśli unieruchamianie sprawia zbyt dużo bólu to pozostaw poszkodowanego w pozycji dla niego wygodnej.

**wezwij pogotowie, zapewnij poszkodowanemu komfort (przykryj, rozmawiaj) nie poruszaj złamaną kończyną**

## 8 NAGŁE STANY

### ATAK SERCA (ZAWAŁ)

Objawy:

bóle w klatce piersiowej

(czasami bóle ramienia, pleców, brzucha),

pot na czole

duszności, błądność skóry (sine usta, paznokcie),



**POMOC: pozycja półsiedząca, wsparcie psychiczne**

**NIE PODAWAJ ŻADNYCH LEKÓW !!!**

(wyjątek: poszkodowany posiada własne, przepisane przez lekarza środki farmakologiczne)

### OMDLENIE

**POMOC: poszkodowanego ułóż na plecach z uniesionymi nogami po odzyskaniu przytomności uspokajaj poszkodowanego**