

Pierwsza pomoc – sposób postępowania na miejscu zdarzenia

Materiał pochodzi ze strony internetowej Ministerstwa Zdrowia

[System ochrony zdrowia /Państwowe Ratownictwo Medyczne](#) /Pierwsza pomoc

Jeżeli zauważysz osobę znajdującą się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego lub jesteś świadkiem zdarzenia powodującego taki stan, w miarę posiadanych możliwości i umiejętności **masz obowiązek niezwłocznego i skutecznego powiadomienia o tym zdarzeniu, dzwoniąc pod numery 999 lub 112** (art. 4 ustawy z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz. U. z 2006 r. Nr 191, poz. 1407, z późn. zm.).

Ponadto zgodnie z art. 162 § 1 Kodeksu karnego: *Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu groźącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.*

Nie poniesiesz odpowiedzialności za ewentualne błędy popełnione w trakcie udzielania pomocy w sytuacji, jeśli kierowałeś się dobrą wolą. Nie popełnisz przestępstwa, jeżeli nie udzielisz pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu albo w warunkach, w których jest możliwa niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej (art. 162 § 2 Kodeksu karnego).

- [Sposób postępowania na miejscu zdarzenia.](#)

Ustawa z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz.U. z 2013 r., poz. 757)

Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny (Dz.U. z 1997 r. nr 88, poz. 553, z późn. zm.)

Ministerstwo Zdrowia dokłada wszelkich starań, aby zawarte w tym miejscu dane były rzetelne, wyczerpujące i aktualne. Jednak mają one charakter wyłącznie informacyjny i nie mogą stanowić podstawy do jakichkolwiek roszczeń.

Sposób postępowania na miejscu zdarzenia

Nie zwlekaj z udzieleniem pierwszej pomocy, ponieważ często sekundy decydują o ludzkim życiu. Zachowaj spokój. **Jeżeli nie wiesz, jak sobie poradzić, od razu wezwij pomoc.**

Oceń sytuację

- Zadbaj o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo poszkodowanego oraz świadków zdarzenia.
- Jeśli miejsce zdarzenia stanowi zagrożenie dla Ciebie lub nie możesz się odpowiednio zabezpieczyć, nie podchodź do poszkodowanego, lecz wezwij pomoc, dzwoniąc na podane niżej numery alarmowe.
- Głośno wołaj o pomoc, aby zapewnić sobie wsparcie innych świadków zdarzenia.
- Jeśli na podstawie obserwacji poszkodowanego stwierdzisz, że istnieje zagrożenie dla jego zdrowia lub życia, wezwij wykwalifikowane służby ratunkowe, dzwoniąc pod numer alarmowy:
 - **112** – numer alarmowy wspólny dla wszystkich służb,
 - **999** – Pogotowie Ratunkowe,
 - **998** – Straż Pożarna,
 - **997** – Policja.

Oceń stan poszkodowanego

- Jeżeli dysponujesz rękawiczkami z apteczki – załóż je, jeśli nie – asekuruj się np. dostępną folią, szczególnie w obecności krwi, staraj się unikać kontaktu z wydzielinami poszkodowanego.
- Delikatnie potrząśnij poszkodowanego za ramiona.
- Głośno zapytaj: „Czy wszystko w porządku?”.

Jeśli poszkodowany jest przytomny, reaguje prawidłowo

- Zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo.
- Dowiedz się jak najwięcej o stanie jego zdrowia (co się stało, co mu dolega, na co choruje).
- W razie konieczności wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
- Zawsze możesz otrzymać wsparcie dyspozytora medycznego – poinstruuje Cię, jak masz udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu.
- Regularnie oceniaj stan poszkodowanego do chwili przybycia zespołu ratownictwa medycznego.

Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, nie reaguje

- Głośno zawołaj o pomoc, bez oddalania się od poszkodowanego.
- Usuń z dróg oddechowych widoczne ciała obce i zanieczyszczenia.
- Udrożnij drogi oddechowe: odegnij głowę i wysuń żuchwę do przodu.
- Przez 10 sekund sprawdzaj oddech – przyłóż policzki do ust poszkodowanego w taki sposób, abyś mógł jednocześnie usłyszeć, wyczuć oddech i obserwować, czy unosi się klatka piersiowa poszkodowanego. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących prawidłowego oddechu działaj tak, jakby był nieprawidłowy.

• Jeśli poszkodowany oddycha prawidłowo

- Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (bocznej).
- Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
- Regularnie oceniaj jego stan.

• Jeśli poszkodowany oddycha nieprawidłowo (oddech rzadki i/lub nieregularny) lub oddech jest nieobecny

- Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112, lub poproś kogoś o wezwanie pomocy oraz przyniesienie AED (automatycznego defibrylatora), jeśli jest dostępny. Pozostaw poszkodowanego tylko wtedy, gdy nie masz innej możliwości wezwania pomocy.
- Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej, tj. ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego (dolna połowa mostka poszkodowanego), nadgarstek drugiej dłoni ułóż na grzbiecie pierwszej, spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nacisk nie będzie kierowany na żebra poszkodowanego, utrzymuj ramiona wyprostowane, uciskaj klatkę piersiową na głębokość ok. 5 cm, ale nie więcej niż 6 cm.
- Jeśli nie możesz lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, możesz wykonywać tylko masaż zewnętrzny serca, uciskając klatkę piersiową z częstotnością co najmniej 100 i maksymalnie 120 uciśnień na minutę. Zwiększy to powodzenie akcji ratunkowej wykonywanej przez wykwalifikowane służby, a tym samym szanse poszkodowanego na przeżycie.

Masaż zewnętrzny serca

- Nie uciskaj górnej części brzucha ani dolnego końca mostka.
- Kontynuuj uciskanie klatki piersiowej z częstotliwością co najmniej 100/min. (nie przekraczając 120/min.).
- Jeśli decydujesz się na połączenie uciskania klatki piersiowej z oddechami, to po 30 uciśnięciach klatki piersiowej ponownie udroźnij drogi oddechowe poprzez odgięcie głowy do tyłu i wysunięcie żuchwy do przodu.
- Wykonaj 2 oddechy ratownicze, tj. zaciśnij nos poszkodowanego kciukiem i palcem wskazującym, wdmuchuj powietrze do jego ust tak, aby powodować widoczne unoszenie się klatki piersiowej; dwa wdechy trwające nie dłużej niż 1s powinny następować bezpośrednio po sobie i trwać łącznie nie dłużej niż 5 sekund. Jeśli chcesz uniknąć bezpośredniego kontaktu ze skórą poszkodowanego, użyj masek jednorazowych.
- Kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30:2.
- Przerwij resuscytację krążeniowo-oddechową tylko wtedy, gdy poszkodowany zacznie reagować (poruszy się, otworzy oczy, zacznie prawidłowo oddychać) albo gdy przybędzie zespół ratownictwa medycznego lub inne służby ratunkowe lub gdy opadniesz z sił.

Jeśli poszkodowanym jest dziecko

- Usuń z dróg oddechowych widoczne ciała obce i zanieczyszczenia.
- Udroźnij drogi oddechowe poprzez odgięcie głowy do tyłu i wysunięcie żuchwy do przodu.
- Przez 10 sekund sprawdzaj oddech – przyłóż policzki do ust poszkodowanego w taki sposób, aby móc jednocześnie wyczuć oddech i obserwować, czy unosi się klatka piersiowa poszkodowanego.
- Wykonaj najpierw 5 oddechów ratowniczych.
- Rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową w sekwencji: 15 uciśnięć klatki piersiowej (ułóż nadgarstek jednej ręki w dolnej połowie mostka, unieś palce, aby upewnić się, że nie uciskasz żeber) i 2 oddechy ratownicze.
- Jeśli nie masz przeszkolenia w udzielaniu pierwszej pomocy dzieciom, używaj sekwencji postępowania, jak u osób dorosłych, ponieważ jeśli nie podejmiesz żadnych działań, szansa na przeżycie dziecka będzie niewielka.
- U małych dzieci wykonuj oddechy ratownicze, obejmując swoimi ustami jednocześnie nos i usta dziecka (jeśli chcesz uniknąć bezpośredniego kontaktu ze skórą poszkodowanego, możesz użyć gazy lub innego materiału), uciskanie klatki piersiowej u niemowląt wykonuj opuszkami dwóch palców.

Pozycja bezpieczna (boczna)

Pozycję boczną stosuje się u poszkodowanych nieprzytomnych, ale oddychających prawidłowo. Pozycja bezpieczna powinna być stabilna, jak najbliższa ułożeniu na boku z odgięciem głowy i brakiem ucisku na klatkę piersiową, aby nie utrudniać oddychania. Nie wolno układać w tej pozycji ofiar wypadków lub innych osób, u których podejrzewany jest uraz kręgosłupa.

Aby ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, wykonaj następujące czynności:

- jeśli poszkodowany nosi okulary – zdejmij je;
- uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się, że leży na plecach i obie nogi ma wyprostowane;
- rękę bliższą Tobie ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała i zegnij w łokciu tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry;
- dalszą rękę przełóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stroną grzbietową przy bliższym tobie policzku poszkodowanego;
- drugą ręką chwyć za dalszą nogę poszkodowanego (tuż powyżej kolana) i podciągnij ją ku górze, nie odrywając stopy od podłoża;

- złap dalszą rękę poszkodowanego w taki sposób, aby palce dłoni poszkodowanego przeplatały się z Twoimi;
- przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą nogę tak, aby poszkodowany obrócił się na bok w Twoim kierunku;
- odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, aby poprawić drożność dróg oddechowych i ułatwić oddychanie poszkodowanemu;
- oceń oddech oraz monitoruj stan poszkodowanego.

Automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED)

Jeżeli na miejscu zdarzenia dostępny jest AED, nie bój się go użyć. AED jest bezpieczny i skuteczny także w Twoich rękach. Bez opóźnienia stosuj się do jego głosowych zaleceń. Standardowy automatyczny defibrylator zewnętrzny jest odpowiedni dla osób dorosłych i dzieci powyżej 8 lat.

- Upewnij się, że Ty, poszkodowany i pozostali świadkowie zdarzenia jesteście bezpieczni.
- Oceń stan poszkodowanego.
 - Jeśli poszkodowany nie reaguje i nie oddycha prawidłowo, poproś kogoś o wezwanie pomocy oraz przyniesienie AED, jeśli jest dostępny.
 - Prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową w sekwencji 30 uciśnieć klatki piersiowej i 2 oddechy ratownicze.
- Jeżeli jesteś sam, a AED jest w pobliżu, rozpocznij od jego podłączenia.
- Włącz go i naklej elektrody na odsłoniętą klatkę piersiową poszkodowanego.
- Jeśli pomocy udziela więcej niż jedna osoba, prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową podczas naklejania elektrod przez inną osobę.
- Postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi/wizualnymi AED bez opóźnienia.
- Upewnij się, że nikt nie dotyka poszkodowanego, gdy AED przeprowadza analizę rytmu.
- Jeżeli wyładowanie jest zalecane:
 - upewnij się, że nikt nie dotyka poszkodowanego,
 - naciśnij przycisk defibrylacji zgodnie z poleceniem,
 - po wyładowaniu natychmiast rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową,
 - kontynuuj postępowanie zgodnie z dalszymi poleceniami głosowymi/wizualnymi AED.
- Jeżeli wyładowanie nie jest zalecane:
 - niezwłocznie rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową,
 - kontynuuj postępowanie zgodnie z dalszymi poleceniami głosowymi/wizualnymi AED.
- Postępuj zgodnie z poleceniami AED do chwili, gdy:
 - poszkodowany zacznie reagować (poruszy się, otworzy oczy, zacznie prawidłowo oddychać),
 - przybędzie zespół ratownictwa medycznego lub inne służby ratunkowe,
 - opadniesz z sił.