

Sposób udzielania pierwszej pomocy w wybranych nagłych wypadkach

Materiał pochodzi ze strony internetowej Ministerstwa Zdrowia

Na każdym etapie udzielania pierwszej pomocy rozważ wezwanie zespołu ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

Stłuczenie

- Przyłóż zimny okład na stłuczone miejsce.
- Stłuczoną kończynę unieruchom w pozycji, jaką wybierze sobie poszkodowany – takiej, która sprawia mu najmniejszy ból.
- W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
- Jeśli zajdzie taka potrzeba, skonsultuj się z lekarzem.

Zranienie

- Zatrzymaj krwotok z rany poprzez uciśnięcie miejsca krwawienia za pomocą jałowego opatrunku.
- Oczyszcz ranę z ziemi i drobnych ciał obcych.
- Umyj ranę wodą z mydłem, przemyj środkiem dezynfekującym.
- Załóż jałowy opatrunek, zbliżając brzegi rany.
- Zabandażuj ranę.
- W razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem (profilaktyka przeciwwężcowa).
- Dużych, ostrych przedmiotów nie usuwaj z rany; unieruchom je i pozostaw do czasu przyjazdu personelu medycznego.

Złamanie

- Unieruchom kończynę.
- Złamaną rękę podwieś na chuście lub bandażu.
- Złamaną nogę połóż na deseczce i unieruchom bandażem.
- Ustabilizuj złamaną nogę, mocując ją do zdrowej nogi za pomocą bandaża.
- Jeśli złamanie jest otwarte, opatrz ranę za pomocą jałowego opatrunku z gazy; pamiętaj, aby nie wciskać do środka odłamków kostnych.
- Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub 999.

Zwichnięcie

- Przyłóż zimny okład na zwichnięty staw.
- Unieruchom w pozycji, jaką wybierze sobie poszkodowany.
- W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
- Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

Krwotok z rany

- Załóż jałowy opatrunek na ranę.
- Zastosuj miejscowy ucisk na ranę.
- Unieś zranioną kończynę powyżej tułowia.
- Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

Omdlenie

- Ułóż poszkodowanego na plecach z nogami uniesionymi wyżej niż tułów.
- Zastosuj zimne okłady na twarz.
- Jeżeli utrata świadomości lub splątanie (utrudniony kontakt słowny z poszkodowanym) przedłuża się, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

Uraz kręgosłupa

- Jeśli poszkodowany jest przytomny, ale podejrzewasz uraz kręgosłupa, nie ruszaj go.
- Pozostaw go w pozycji zastanej, unikaj przenoszenia poszkodowanego.
- Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
- Jeżeli zajdzie potrzeba przeniesienia chorego, możesz to zrobić tylko przy użyciu noszy lub szerokiej deski, nie zmieniając płaszczyzny ciała poszkodowanego w czasie przenoszenia.

Porażenie prądem

- Nie dotykaj osoby porażonej prądem, zanim nie odłączysz jej od źródła prądu.
- Odłącz bezpieczniki (korki), wyjmij z gniazdka wtyczkę urządzenia elektrycznego, które spowodowało porażenie.
- Zabezpiecz siebie przed porażeniem (użyj do tego np. drewnianego kija, włóż gumowe rękawice).
- Sprawdź stan poszkodowanego – czy jest przytomny, czy oddycha.
- Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
- Jeśli poszkodowany nie oddycha prawidłowo, wykonaj 30 uciśnieć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze, kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w sekwencji 30:2 lub jedynie uciskanie klatki piersiowej z częstością 100 – 120/min.
- Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha prawidłowo, ułóż go w pozycji bocznej.
- Załóż opatrunek na oparzone miejsce.
- Pozostań z poszkodowanym do czasu przybycia zespołu ratownictwa medycznego.

Oparzenia

- Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij straż pożarną, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub 998.
- Ochładzaj oparzoną część ciała czystą wodą o temperaturze ok. 20°C od 10 do 20 minut.
- Zabezpiecz oparzoną część ciała jałowym opatrunkiem.
- W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
- Jeśli oparzenie jest rozległe, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub 998.
- Jeśli oparzona jest ręka, zdejmij biżuterię – zanim narastający obrzęk to uniemożliwi.
- W przypadku oparzeń chemicznych natychmiast usuń zanieczyszczone ubranie (przed rozpoczęciem polewania wodą).
- Jeśli ubranie jest wtopione w ciało, to nie zrywaj go, tylko wytnij ubranie wokół rany.

Krwawienie z nosa

- Posadź poszkodowanego z głową lekko pochyloną do przodu.
- Poszkodowany powinien oddychać ustami.
- Na kark i czoło przyłóż zimny okład, np. ręcznik nasączony zimną wodą lub kostki lodu owinięte w materiał.
- Przyłóż do nosa gazik lub chusteczkę, uciśnij krwawiące nozdrze i utrzymuj ucisk przez ok. 10 min.
- Jeśli krwotok z nosa jest silny, nie ustępuje po wykonaniu wymienionych czynności (trwa dłużej niż 15 – 20 minut) lub doszło do urazu głowy, szyi albo gdy występują zaburzenia świadomości, należy wezwać zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

Ciało obce w drogach oddechowych

U dorosłego

- Zachęcaj poszkodowanego do kaszlu.
- Jeśli to nie spowoduje usunięcia ciała obcego, pochyl go do przodu i wykonaj do 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem w okolicę międzyłopatkową, stojąc za poszkodowanym.
- Jeśli to nie spowoduje usunięcia ciała obcego, stań blisko za poszkodowanym, pochyl go do przodu, przyłóż swoje splecione ręce w okolice nadbrzusza i dynamicznie uciskaj do 5 razy jego nadbrzusze (w okolicy połowy odległości pomiędzy pępkiem a końcem mostka).
- Jeśli te czynności nie spowodują usunięcia ciała obcego z dróg oddechowych, kontynuuj uderzenia w okolicę międzyłopatkową na przemian z uciśnięciami nadbrzusza.
- Jeśli poszkodowany straci przytomność:
- bezpiecznie ułóż go na ziemi,
- wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112,
- rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową w sekwencji: 30 uciśnięć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze.

U dziecka przytomnego

- W przypadku nieefektywnego kaszlu wykonaj 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową.
- Niemowlę ułóż głową w dół na własnym przedramieniu, następnie wykonaj 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową.
- Jeśli uderzenia w okolicę międzyłopatkową są nieskuteczne, wykonaj uciśnięcia klatki piersiowej u niemowląt, a u dzieci starszych – uciśnięcia nadbrzusza.
- Kontynuuj powyższe czynności w sekwencji: 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową, 5 uciśnięć nadbrzusza do momentu wydalenia ciała obcego.

U dziecka nieprzytomnego

- Udrożnij drogi oddechowe, wykonaj 2 oddechy ratownicze, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową: 30 uciśnięć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze (Źródło – wytyczne Polskiej Rady Resuscytacji z 2010 r.)