



ZRANIENIA

Każdą ranę pozostawiamy w stanie, jaką ją zastaliśmy, przykrywając jedynie, możliwie szybko, jałowym materiałem opatrunkowym. Nie należy usuwać ciał obcych tkwiących w ranie, gdyż zapobiegają krwawieniu.

KRWOTOK Z NOSA

Każ krwawiącemu usiąść z głową pochyloną do przodu i ma tak siedzieć dłuższy czas. Połóż mu na nasadzie nosa i karku zimny opatrunek, mokry ręcznik lub lód. Jeśli krwawienie nie ustaje włóż mu w obie dziurki nosowe tampony z gazy.

OMDLENIE

Ułóż osobę na plecach, upewnij się, że oddycha. Unieś jej nogi, rozepnij ubranie, otwórz okno lub wynieś ją do chłodniejszego pomieszczenia. Jeśli omdlenie trwa dłużej niż 1-2 minuty przykryj poszkodowanego i wezwij pogotowie.

NUMERY SŁUŻ RATOWNICZYCH:

- 997 – Policja
- 998 – Straż Pożarna
- 999 – Pogotowie Ratunkowe
- 112 – telefonując z telefonu komórkowego dodzwaniamy się do najbliższej jednostki policji. Połączenie jest bezpłatne i można je zrealizować z dowolnego telefonu komórkowego nawet bez logowania się do sieci operatora.
- 601 100 100 – numer Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, połączenie z każdego telefonu komórkowego
- 601 100 300 – numer komórkowy Górskiego oraz Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, dostępny jest dla wszystkich

Weź chociaż raz udział w pokazie pierwszej pomocy medycznej, namów nauczyciela by zorganizował taki pokaz w szkole. Uwzględniaj pokazy pierwszej pomocy w programie imprez sportowych, szczególnie tych masowych – wiejskich i gminnych. Twoja wiedza i umiejętności mogą kiedyś uratować czyjeś życie.



Bądź rozważny – żyj bezpiecznie



PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

Niestety jak wykazują różne badania, mimo licznych prelekcji w szkołach, audycji radiowych i telewizyjnych oraz działań organizacji społecznych, ciągle niewiele osób wie jak udzielać pierwszej pomocy. Sytuacje groźne dla życia mogą być różne, różny może też być stan poszkodowanego.

W każdym przypadku jak najszybciej wezwij pomoc. Schemat postępowania w momencie gdy chcemy udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy:

1. Najpierw oceń czy bezpiecznie możesz udzielić pomocy.
2. Następnie oceń stan świadomości poszkodowanego – ostrożnie zbadaj ofiarę, sprawdź czy jest przytomna, oraz skontroluj podstawowe funkcje życiowe – tętno i oddech. Delikatnie odchyl jej głowę do tyłu, często ten ruch przywraca normalny oddech.
3. Jeśli ranny nie oddycha, zastosuj sztuczne oddychanie.
4. Jeśli przestało pracować serce i poszkodowany nie oddycha podejmij czynności reanimacyjne.



Zapamiętaj! Gdy ofiara ma obrażenia szyi lub pleców nie wolno jej ruszać, chyba że ratujemy ją przed pożarem, wybuchem itp. lub musimy wykonać czynności reanimacyjne. U ofiar wypadków komunikacyjnych zawsze musisz podejrzewać uszkodzenie kręgosłupa.



Bądź rozważny – żyj bezpiecznie

Z myślą o bezpieczeństwie



Poszkodowanego z zaburzeniami świadomości lub nieprzytomnego rannego, który oddycha, a jego serce bije, należy ułożyć w pozycji na boku. Fachowo nazywa się to pozycja boczna ustalona. Jak wykonać to ułożenie? Ułóż rannego na plecach, uklęknij obok i jego rękę znajdującą się po twojej stronie zegnij w ramieniu pod kątem prostym. Drugą rękę poszkodowanego przełóż na skos przez klatkę piersiową, tak by grzbiet jego dłoni przylegał do policzka po twojej stronie. Następnie chwyc

rannego za udo nogi dalszej od ciebie, podciągnij jego kolano do góry, a następnie jedną ręką przytrzymując rękę poszkodowanego pociągnij jego udo ku sobie, tak by obrócić ciało w swoją stronę. Nogę znajdującą się na górze zegnij w kolanie pod kątem prostym. Odchyl głowę do tyłu. Jeśli pomoc nie nadchodzi szybko co 30 minut, przewracaj poszkodowanego na drugi bok.



REANIMACJA KRĄŻENIOWO ODDECHOWA

Podczas reanimacji dorosły chory leży na plecach, na twardym podłożu (kobiecie w zaawansowanej ciąży podkładamy klin pod prawy bok – aby nie utrudniać dopływu krwi do płodu). Zaczynamy od odgięcia głowy do tyłu i dwukrotnego wdmuchnięcia powietrza do płuc. Na wybranym miejscu ucisku kładzie się dłoń, przy czym palce powinny być odgięte ku górze, by nie dotykać klatki piersiowej. Drugą dłoń kładziemy na grzbiet dolnej dłoni. Ramiona muszą znajdować się w pozycji prostopadłej do klatki piersiowej. Przy wyprostowanych łokciach, na zasadzie dźwigni, naciskamy na mostek, wciskając

go na odpowiednią głębokość (u dorosłego 4-5 cm, u dziecka 2,3-3,5 cm) w kierunku kręgosłupa z częstotliwością około 100 razy na minutę. W przypadku dziecka masaż serca wykonujemy jedną ręką, a u niemowlaka – dwoma palcami.

ATAK SERCA

Najczęstsze objawy to ból w klatce piersiowej i okolicach, czasem promieniujący do szyi i ramion. Chory może się pocić i tracić przytomność. Jeśli chory ma kłopoty z oddychaniem, pomóż mu przybrać wygodną pozycję, rozepnij ciasne ubranie, próbuj go uspokoić.

W przypadku utraty przytomności sprawdź oddech i tętno, gdy trzeba podejmij czynności reanimacyjne. Szybko wezwij pogotowie.

URAZ GŁOWY

Przy uderzeniu w głowę istnieje niebezpieczeństwo urazu mózgowego. Jeśli głowa krwawi, załóż opatrunek, zabandażuj i każ rannemu leżeć do przyjazdu lekarza.

OPARZENIA

Drobniejsze oparzenia jak najszybciej ozięb zimną wodą lub przyłóż kostki lodu i trzymaj dopóki ból nie ustąpi. Nie stosuj żadnych maści ani tłuszczu, pęcherz na skórze przykryj sterylnym opatrunkiem. Nie przebijaj go i nie uciskaj.

CIAŁA OBCE

Ciała obce mogą być usuwane z rany tylko przy lekarzu i ta czynność nie wchodzi w zakres pierwszej pomocy.

UDŁAWIENIA

Zastosuj manewr Heimlicha: stojąc z tyłu, obejmij poszkodowanego na wysokości brzucha, połóż nasadę złączonych dłoni między pępkiem a dolnymi żebrami. Ściśnij do siebie, lekko w górę. Wykonaj 5 serii po 5 razy.



PORAŻENIE PRĄDEM

Pamiętaj, aby ratując porażonego samemu nie zostać porażonym. Odetnij dopływ prądu najszybciej jak to możliwe. Zadzwoń po pogotowie i straż pożarną. Nie dotykaj porażonego, dopóki dopływ prądu nie zostanie odcięty. Dopiero wtedy sprawdź czy ma tętno i czy oddycha.

ZŁAMANIA

Należy niezwłocznie unieruchomić dwa stawy sąsiadujące ze złamaną kością lub dwóch sąsiednich kości, jeżeli uszkodzony jest staw. Jeśli kość przebiła skórę i rana obficie krwawi zatamuj krwawienie, ale nie nastawiaj kości i nie czyść rany. Załóż jałowy opatrunek i natychmiast wezwij pomoc lekarską. Nie przesuwać poszkodowanego, jeśli ma uszkodzony kręgosłup, szyję lub miednicę.



Bądź rozważny – żyj bezpiecznie