

PIERWSZA POMOC - RATOWNICTWO MEDYCZNE

podinsp. TOMASZ KRAJEWSKI - ratownik medyczny,
mgr KRZYSZTOF WIŚNIEWSKI - ratownik medyczny,
PIOTR PAWLACZYK - skład i łamanie.



KOMENDA WOJEWÓDZKA POLICJI
W BYDGOSZCZY

Instrukcja PIERWSZA POMOC - RATOWNICTWO MEDYCZNE uzyskała pozytywną opinię
dr. n. med. Przemysław Paciorka - Konsultanta Wojewódzkiego ds. Medycyny Ratunkowej.

1

Prawidłowe wezwanie pomocy



**Podstawowe informacje jakie powinniśmy przekazać
dzwoniąc pod numer alarmowy to:**

- dokładny adres z nazwą miejscowości, co się stało,
- rodzaj zdarzenia, liczbę osób poszkodowanych,
- stan poszkodowanego, swoje nazwisko i numer telefonu.

Nigdy nie rozłączaj się jako pierwszy, dyspozytor może zadać Tobie dodatkowe pytania oraz instruować w zakresie udzielania pierwszej pomocy do momentu przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego.

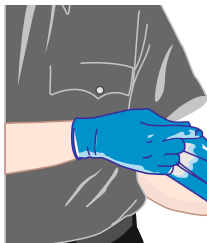
2

Ocena miejsca zdarzenia

WEZWIJ
POMOC!

Przed podejściem do pacjenta:

- Zabezpiecz miejsce zdarzenia (wypadku).



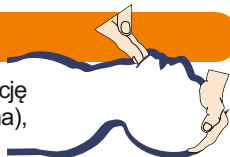
- Zapewnij bezpieczeństwo sobie, poszkodowanemu i świadkom zdarzenia (rękawiczki, okulary ochronne itp.).



- Oceń co się stało, ilu jest poszkodowanych i jaka pomoc może być potrzebna.

3

Ocena wstępna pacjenta



- po podejściu do pacjenta sprawdź jego reakcję (nawiąż kontakt słowny, potrząśnij za ramiona),
- nieprzytomny (wołaj o pomoc),
- udroźnij drogi oddechowe (manewr czoło-żuchwa),
- kontrola jamy ustnej (ciało obce?),
- sprawdź oddech trzema zmysłami (słyszę, widzę, czuję) **przez 10 s.**
- jeżeli pacjent nie oddycha (lub oddycha nieprawidłowo) i nie ma oznak krążenia - wezwij pomoc i poproś o AED (jeśli jest dostępny),
- rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO).



WEZWIJ POMOC!

4

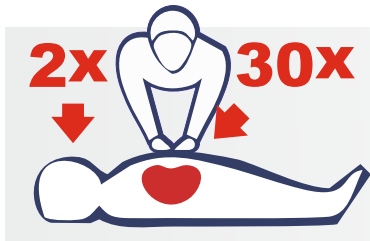
Podstawowe zabiegi resuscytacyjne - BLS

WEZWIJ

POMOC!

Prowadź resuscytację krążeniowo-odechową RKO wg algorytmu:

- **30 uciśnieć klatki piersiowej** na głębokość nie mniejszą niż 5 cm (max 6 cm) z częstotliwością co najmniej 100/min (max 120/min),
- **2 oddechy ratownicze** – wdmuchuj powietrze do ust pacjenta co najmniej przez 1 s.

DZIECI:

W przypadku stwierdzenia braku oddechu u dziecka resuscytację rozpocznij od 5 oddechów ratowniczych! **Następnie prowadź resuscytację według algorytmu 30:2.**

- zadbaj o bezpieczeństwo własne i pacjenta (załóż rękawiczki, okulary ochronne itp.),
- uciśnij palcem, dłonią lub pięścią miejsca krwawienia,
- wykonaj elewację kończyny czyli uniesienie jej powyżej poziomu serca,
- wypełnij ranę gazą (tamponowanie rany),
- zastosuj opatrunek uciskowy (jeśli rana przekrwawia dołóż kolejny opatrunek i przymocuj go bandażem),
- wykonaj ucisk na tętnicę powyżej miejsca krwawienia.

Pamiętaj! Nie dezynfekuj rany i nie usuwaj z niej żadnych ciał obcych!

W ostateczności! Zastosuj opaskę zaciskową (krępulec), zapisz czas założenia opaski.



Bóle w klatce piersiowej - podejrzenie zawału mięśnia sercowego

Objawy – nagły ból w klatce piersiowej (zamostkowy), promieniujący do lewej ręki i/lub żuchwy, duszność, blada, zimna i spocona skóra, nudności i/lub wymioty, niepokój i strach przed śmiercią.

Postępowanie:

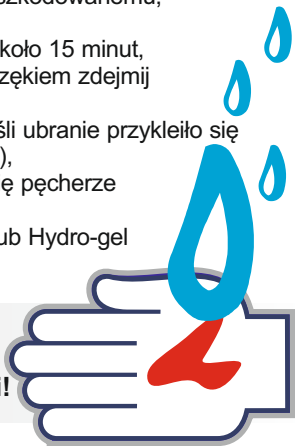
- zapewnij choremu wygodną pozycję – najlepiej półwysoką,
- jeśli nie ma przeciwwskazań (alergie, uczulenia) rozważ podanie doustne kwasu acetylosalicylowego (ASA) w dawce 300 mg,
- jeśli pacjent posiada własne leki pomóż mu je zażyć,
- rozepnij choremu elementy ubrania (kołnierzyk, krawat, pasek) i zapewnij dostęp świeżego powietrza,
- zapewnij poszkodowanemu wsparcie psychiczne.



- zapewnij bezpieczeństwo sobie, poszkodowanemu,
- zabezpiecz miejsca zdarzenia,
- schładzaj oparzone miejsca wodą około 15 minut,
- aby zdążyć przed narastającym obrzękiem zdejmij biżuterię z rąk pacjenta,
- usuń odzież z poszkodowanego (jeśli ubranie przykleiło się lub wtopiło w skórę - nie ściągać go!),
- jeśli w miejscu oparzenia pojawiły się pęcherze nie przebijaj ich,
- zastosuj na ranę jałowy opatrunek lub Hydro-gel albo Aqua-gel.

Pamiętaj!

**Nie smaruj oparzonej skóry
maściami, kremami i tłuszczami!**



KASZEL EFEKTYWNY

- zachęcaj do kaszlu i obserwuj pacjenta, oceniaj efektywność kaszlu i stan przytomności.

KASZEL NIEEFEKTYWNY

Jeśli pacjent jest przytomny wykonaj:

- do 5 uderzeń w okolice międzyłopatkową,
- do 5 uciśnień nadbrzusza (dorośli, dzieci > 1 r.ż.),
- do 5 uciśnień klatki piersiowej (dzieci < 1 r.ż.).

Jeśli pacjent jest nieprzytomny:

- udroźnij i skontroluj drogi oddechowe,
- wykonaj 5 oddechów ratowniczych,
- jeśli nie ma powrotu spontanicznego oddechu wykonaj resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO) wg algorytmu 30:2.



Jeżeli osoba jest nieprzytomna, oddycha samodzielnie, ułóż ją w pozycji bezpiecznej - bocznej ustalonej pod warunkiem, że nie ma u niej podejrzenia obrażeń, zwłaszcza kręgosłupa.



- jeśli pacjent nosi okulary, zdejmij je,
- regularnie sprawdzaj oddech i oznaki krążenia,
- odwracaj pacjenta na drugi bok co 30 minut.

Filmy instruktażowe z zakresu udzielania pierwszej pomocy dostępne są na stronie Komendy Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy www.kujawsko-pomorska.policja.gov.pl w zakładce „Pierwsza Pomoc”.



10

WEZWIJ
POMOC!

Postępowanie w przypadku zatruć lub skażeń chemicznych

Dekontaminacja (oczyszczanie) - musi być przeprowadzona z zachowaniem zasad bezpieczeństwa ratownika (rękawiczki ochronne, strój ochronny).

Oczy - przemywaj przez 15 minut każde oko oddzielnie, używając minimum 1 litra letniej wody do każdego oka.

Skóra - należy zdjąć skażoną odzież, a potem przemywać ciało letnią wodą przez kilkanaście minut.

Przewód pokarmowy - w przypadku osób po spożyciu środków żrących dzwoń niezwłocznie do Ośrodka Toksykologii z pytaniem o postępowanie (**telefony poniżej**).



Informacja całodobowa na temat substancji toksycznych i zasad udzielania pomocy osobom zatrutym:



(61) 847 69 46 - Oddział Toksykologii Poznań-Jeżyce

(58) 682 04 04 - Pomorskie Centrum Toksykologii w Gdańsku

(42) 657 99 00 - Klinika Ostrego Zatrucia Instytut Medycyny Pracy w Łodzi

Opracowanie: dr n. med. Dorota Klimaszuk - Konsultant Wojewódzki ds. Toksykologii Klinicznej

Postępowanie w przypadku zatruć lub skażeń chemicznych

Przewód pokarmowy - nie prowokuj wymiotów (zwłaszcza u dzieci małych i osób z zaburzeniami świadomości), nie podawaj płynów do picia osobom z zaburzeniami świadomości, nie stosuj neutralizacji trucizn metodą: kwas-zasada, zasada-kwas.

Drogi oddechowe - nie udzielaj pomocy metodą usta-usta osobom ze skażeniami twarzy oraz w przypadku zatrucia cyjanowodorem/cyjankami, po spożyciu środków fosforoorganicznych lub substancji żrących.

W przypadku podejrzenia narażenia poszkodowanych na gazy toksyczne, obowiązuje zakaz wstępu bez odpowiedniego zabezpieczenia (szczególnie dróg oddechowych) na teren lub do pomieszczeń gdzie znajdują się ofiary. Należy pilnie wezwać Straż Pożarną!



12

Numery alarmowe

**W
E
Z
W
I
J

P
O
M
O
C
!**

112 Europejski Numer Alarmowy

999 Pogotowie Ratunkowe

998 Straż Pożarna

997 Policja

994 Pogotowie Wodno - Kanalizacyjne

992 Pogotowie Gazowe

991 Pogotowie Energetyczne

986 Straż miejska

981 Pomoc drogowa

