

POLICJA KUJAWSKO-POMORSKA

<https://kujawsko-pomorska.policja.gov.pl/kb/dzialania-policji/aplikacja-mobilna-pierw/pierwsza-pomoc-broszur/2463,PIERWSZA-POMOC-BROSZURA.html>
2020-12-03, 15:30

PIERWSZA POMOC - BROSZURA

Policjanci z Komendy Wojewódzkiej Policji w Bydgoszczy, wspólnie z pracownikami Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Bydgoszczy, opracowali instrukcję: „Pierwsza pomoc – ratownictwo medyczne”, przeznaczoną do wykorzystania jako kompendium wiedzy z zakresu udzielania pomocy medycznej w stanach zagrożenia życia. Grupą docelową są funkcjonariusze i pracownicy Policji, ale mamy nadzieję, że będzie ona wykorzystywana także przez obywateli. Przedmiotowa instrukcja została przygotowana w dwóch wersjach językowych, w języku polskim i w języku angielskim. Trwają prace nad możliwością jej publikacji w formie aplikacji na telefony komórkowe.

Instrukcja ma 28 stron opisujących w czytelny sposób objawy, a także postępowanie ratunkowe w przypadkach zagrożenia życia i zdrowia u osób poszkodowanych. Oprócz kwestii typowo medycznych, instrukcja zawiera także przewodnik po zagadnieniach związanych z:

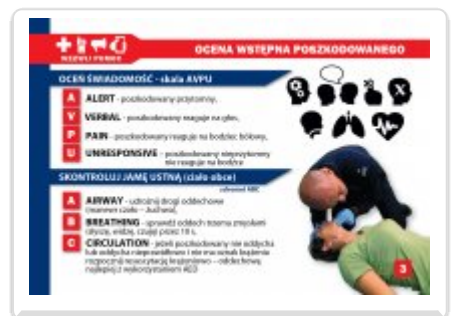
- określeniem stopnia zagrożenia w wypadkach komunikacyjnych z udziałem niebezpiecznych ładunków (tablice ADR),
- postępowaniem w przypadku zatruc dopalaczami i narkotykami (pierwsza pomoc i bezpośredni kontakt z ośrodkami toksykologicznymi),
- postępowaniem w przypadku zatruc i skażeń chemicznych,
- cywilną procedurę związaną z aktywnym strzelcem / zamachem terrorystycznym.

Instrukcja uzyskała pozytywną opinię wydaną przez dr n. med. Przemysława Paciorka – Konsultanta Wojewódzkiego ds. Medycyny Ratunkowej oraz dr n. med. Dorotę Klimaszuk – Konsultanta Wojewódzkiego ds. Toksykologii Klinicznej.

W pierwszej kolejności w instrukcję zostaną wyposażeni funkcjonariusze ogniw patrolowo-interwencyjnych województwa kujawsko-pomorskiego oraz policjanci Oddziału Prewencji Policji w Bydgoszczy.

Autor:

Publikacja: st. post. Szymon Tworowski



RNO - RESUSCYTACJA KRAŻNIENIOWA - ODDYCHOWA

30 ucinić klatki piersiowej na głębokość 5 cm

2 oddechy ratownicze

OO powtórzyć czynności

W przypadku stwierdzenia braku oddechu u dziecka lub osoby postronnej resuscytuje krążeniowo i oddychowo rozpoczynając od 5 oddechów ratowniczych. Postępowanie powodzi 30:2 według algorytmu 30:2

BADANIE URĄZOWE

Zatrzymaj widoczne krwotoki i zapewnij podłożeniemu stałą stabilizację kręgosłupa szyjnego.

Dotknij podłożeniemu wg schematu ABC:

- Zbadaj podłożeniowego w poszczególnych obszarach:
 - głowa,
 - kark,
 - klatka piersiowa,
 - brzocho,
 - nieśladnica,
 - konczyny dolne,
 - konczyny górne,
 - przebieg.
- Zapewnij podłożeniemu kontrolę termiczną i wsparcie psychiczne

Wzrostak wydechny - wg schematu SAMPLE

Zbierz wyrostak od pacjenta, rodziny lub świadków zdarzenia. Wykryżoną szkiełka SAMPLE.

- S** objawy (Signs/Symptoms) Co się stało? (Co wydarzyło się?)
- A** alergię, uczulenia (Allergies) Czy pacjent ma jakieś alergię?
- M** używane leki (Medications) Czy pacjent brał jakieś leki w ostatnim czasie? (Czy pacjent brał jakieś leki w ostatnim czasie?)
- P** przebieg choroby (Past medical history) Czy pacjent ma jakąś chorobę przewlekłą? (Czy pacjent ma jakąś chorobę przewlekłą?)
- L** ostatni posiłek (Last meal - insulin) Czy pacjent jadł coś przed zdarzeniem? (Czy pacjent jadł coś przed zdarzeniem?)
- E** poprzedzające wydarzenia (Events) Co poprzedziło zdarzenie? (Co poprzedziło zdarzenie?)

RANY - KRWIOTOKI

- Zadbaj o bezpieczeństwo siebie i podłożeniowego. Zatrzymaj krwotok, skłóć rannego, ułóż go na boku, ułóż go na boku, ułóż go na boku.
- Zastosuj opatrunki ciśnieniowe.
- Jeżeli bezpośredni ucisk nie zatrzyma krwawienia zastosuj opaskę uciskową.
- Jeżeli krwawienie znajduje się w miejscu gdzie niewiedzieli jest zastosowanie opaski uciskowej opatrunku hemostatycznego.
- Jeżeli krwawienie znajduje się w miejscu gdzie niewiedzieli jest zastosowanie opaski uciskowej opatrunku hemostatycznego.
- nie dezynfekuj rany i nie stosuj z nią żadnych ciał obcych.

ZŁAMAŃIA, ŚRĘCENIA, ZWICZNIENIA

- Objawy: ból, obrzęk, krwotok z otwartej rany, zniekształcenie, zły wygląd kończyny, rana odłamkowa, przy zmianie położenia zwiększone bóle, opuchlizna.
- Zasady amercowania obrabić kończyny według POTTA:
 - nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.
 - nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.
 - nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.

POZYCJA BEZPIECZNA

- Jeżeli osoba jest nieprzytomna, oddech prawidłowy, i nie podlega zmianom kręgosłupa ułóż ją w pozycji bezpiecznej i zapewnij kontrolę termiczną.
- Jeżeli osoba jest nieprzytomna, oddech prawidłowy, i nie podlega zmianom kręgosłupa ułóż ją w pozycji bezpiecznej i zapewnij kontrolę termiczną.

BÓL W KŁATCE PIERSIOWEJ

PODZIENIE ZAMUŁU NIĘŚNIA SEROWEGO

- Ułóż podłożeniowego w pozycji siedzącej.
- Jeżeli nie ma przeciwwskazań (jaskra, uczulenia) rzuć mu podanie podjęzykowe (ASA).
- Jeżeli podłożeniowy posiada własne leki to może je przyjąć.
- Jeżeli podłożeniowy posiada własne leki to może je przyjąć.
- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.
- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.

ZADŁAWIENIA

KASZEL EFEKTYWNY

- paczący do kaszlu i objawów podłożeniowego, sonej efektywności kaszlu i stan przytomności.

KASZEL NIEEFEKTYWNY - postawienie opaski

- do 5 sekund w odstępach 30 sekund.
- do 5 sekund naddechów (dławić, opasek > 7 x 2 L).
- do 5 sekund Małej parowej (dławić < 1 x 2).

PODŁOŻENIOWY NIEPRZYTOMNY

- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.
- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.

UDAR MOZGU

Jeżeli osoba nieprzytomna i nie oddycha, wykonaj resuscytację krążeniowo-oddychową.

Jeżeli osoba nieprzytomna i oddycha:

- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.
- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.

OPARZENIA

Uszkodzenie tkanek, na skutek kontaktu ze źródłem energii: mechanicznego, termicznego, chemicznego, promieniowania.

PRZEWIĄZANIE

- zapewnić bezpieczeństwo sobie, podłożeniowemu.
- zabezpieczyć miejsce zdarzenia.
- schłodzić oparzone miejsce wodą przez co najmniej 10 minut.
- aby zdjąć przed narastającym obrzękiem zabijmy białym z ręk. podłożeniowemu.
- po oklepaniu chłodzenia, stać na ręk. lub opatrunku (jabłko lub woda - gel albo Aqua - gel).
- Parzyć w 100% wodzie w temperaturze 37°C.

OMDLENIA (ZASŁABNIĘCIE)

Omdlenie to krótkotrwała utrata przytomności.

PRZEWIĄZANIE

- osobienia, przyciągnij przed oczami, chwyć w uszy, łaska, oparcie ciała.

PRZEWIĄZANIE

- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.
- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.

ORGANKI

PRZEWIĄZANIE

- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.
- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.

ORGANKI TO NIEKONTROLOWANE SKRACANIE GRĘB I WYCIĄGNIĘCIE MIĘŚNIA CIEŁA.

CUKRYCZA

Hipoglikemia (niedocukrzanie) to stan u chorego na cukrzycę, w którym dochodzi do spadku poziomu glukozy we krwi.

OBJAWY

- Moczenie przed oczami,
- drewnienie rąk,
- zawroty głowy,
- potłoczenie, niepokój lub apatia,
- uczucie głodu,
- złota przyciemnienie błękitów oczu.

PRZEWIĄZANIE

- Jeżeli osoba jest przytomna podaj jej sok owocowy, sok z cytryny, sok z pomarańczy.
- Jeżeli osoba nie jest przytomna podaj jej sok owocowy, sok z cytryny, sok z pomarańczy.

HIPOTERMIA - WYCHŁODZENIE ORGANIZMU

Hipotermia jest skutkiem ekspozycji podłożeniowego na niską temperaturę otoczenia, kontakt z lodem lub wodą.

OBJAWY

- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.
- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.

PRZEWIĄZANIE

- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.
- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.

UDAR CIĘPLNY

Udar cięplny może być spowodowany przedłużoną ekspozycją na słońce, wysiłkiem fizycznym przy ciepłej i wilgotnej pogodzie. Organizm nie jest w stanie odpowiedzieć nagromadzonego nadmiaru ciepła.

OBJAWY

- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.
- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.

PRZEWIĄZANIE

- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.
- nie podnieść rany i kończyny, zastosować amercowanie obrotowe.

ODWOZNIENIE

Niebezpieczeństwo i skutki uboczne w organizmie.
Przyjmując niezbędny dobowy poziom witamin, należy pamiętać o prawidłowym wyznaczeniu, biogenności, smaku, koloru, zapachu i jego skuteczności. Niebezpieczeństwo i skutki uboczne w organizmie:

- 1. OBLAWY**
uczucie świądów, zaczerwienienie skóry, wysypka, zaczerwienienie błon śluzowych, ból w jamie nosowej, kaszel, zmęczenie, ból głowy, bóle stawów, zmęczenie, bóle mięśni.
- 2. PIERWSZA POMOC**
początkowo: czucie zmęczenia, ból głowy, ból w jamie nosowej, kaszel, zmęczenie, ból głowy, bóle stawów, zmęczenie, bóle mięśni.

SILNA REAKCJA ALERGICZNA

Reakcja alergiczna to ciężka, ogólnoustrojowa reakcja na np. leki, pokarmy, jedzenie, kłosa itp.

- 1. OBLAWY**
Zaczerwienienie i świąd skóry, pokrzywka, obrzęk śluznic, trudności w oddychaniu, szybkie tętno, cięży, świszczący oddech, biegunka, wymioty, niestrawność, ból w jamie nosowej.
- 2. PIERWSZA POMOC**
Przełykanie tabletek przeciwalergicznych (jeśli to możliwe), jeśli podłożony pod wpływem podanej dawki, jeśli objawy nie ustępują, należy zadzwonić do lekarza lub do szpitala, jeśli objawy nie ustępują, należy zadzwonić do lekarza lub do szpitala, jeśli objawy nie ustępują, należy zadzwonić do lekarza lub do szpitala.

DOPALACZE I NARKOTYKI

Dopalone to substancje, które nie są lekiem, ale które mogą być używane do celów leczniczych.

- 1. OBLAWY**
Zmęczenie, ból głowy, ból w jamie nosowej, kaszel, zmęczenie, ból głowy, bóle stawów, zmęczenie, bóle mięśni.
- 2. PIERWSZA POMOC**
Przełykanie tabletek przeciwalergicznych (jeśli to możliwe), jeśli podłożony pod wpływem podanej dawki, jeśli objawy nie ustępują, należy zadzwonić do lekarza lub do szpitala, jeśli objawy nie ustępują, należy zadzwonić do lekarza lub do szpitala.

ZATRUCIĄ I SKRAŻENIA CHEMICZNE

Dokładnie czytaj i przestrzegaj instrukcji przy stosowaniu i przechowywaniu leków. Niebezpieczeństwo i skutki uboczne w organizmie:

- 1. OBLAWY**
uczucie świądów, zaczerwienienie skóry, wysypka, zaczerwienienie błon śluzowych, ból w jamie nosowej, kaszel, zmęczenie, ból głowy, bóle stawów, zmęczenie, bóle mięśni.
- 2. PIERWSZA POMOC**
początkowo: czucie zmęczenia, ból głowy, ból w jamie nosowej, kaszel, zmęczenie, ból głowy, bóle stawów, zmęczenie, bóle mięśni.

TABLICA ADR - Instrukcja niebezpieczny

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa:

- 1. OBLAWY**
uczucie świądów, zaczerwienienie skóry, wysypka, zaczerwienienie błon śluzowych, ból w jamie nosowej, kaszel, zmęczenie, ból głowy, bóle stawów, zmęczenie, bóle mięśni.
- 2. PIERWSZA POMOC**
początkowo: czucie zmęczenia, ból głowy, ból w jamie nosowej, kaszel, zmęczenie, ból głowy, bóle stawów, zmęczenie, bóle mięśni.

AKTYWNY STRZELEC / ZAMACH TERRORYSTYCZNY

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa:

- 1. OBLAWY**
uczucie świądów, zaczerwienienie skóry, wysypka, zaczerwienienie błon śluzowych, ból w jamie nosowej, kaszel, zmęczenie, ból głowy, bóle stawów, zmęczenie, bóle mięśni.
- 2. PIERWSZA POMOC**
początkowo: czucie zmęczenia, ból głowy, ból w jamie nosowej, kaszel, zmęczenie, ból głowy, bóle stawów, zmęczenie, bóle mięśni.

AED - Automacyjny Defibrylator Zewnętrzny

Informacja o lokalizacji AED nr tel. 987
Dyskretne, przenośne urządzenie, które może uratować życie.

- 1. OBLAWY**
uczucie świądów, zaczerwienienie skóry, wysypka, zaczerwienienie błon śluzowych, ból w jamie nosowej, kaszel, zmęczenie, ból głowy, bóle stawów, zmęczenie, bóle mięśni.
- 2. PIERWSZA POMOC**
początkowo: czucie zmęczenia, ból głowy, ból w jamie nosowej, kaszel, zmęczenie, ból głowy, bóle stawów, zmęczenie, bóle mięśni.

PLIKI DO POBRANIA

- [First Aid - print](#)
11.96 MB
Wersja angielska broszury - druk
- [First Aid - view](#)
1.43 MB
Wersja angielska broszury - plik pomniejszony
- [Pierwsza Pomoc - druk](#)
2.31 MB
Pierwsza Pomoc - druk
- [Pierwsza Pomoc - podgląd](#)
7.08 MB
Pierwsza Pomoc - podgląd
- [Plakat Pierwsza Pomoc](#)
4.18 MB
Plakat Pierwsza Pomoc
- [Wizytówka Pierwsza Pomoc](#)
776.38 KB
Wizytówka Pierwsza Pomoc