

# PIERWSZA POMOC W ZAGROŻENIU ŻYCIA

**ZADBAJ O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO  
SPRAWDŹ PRZYTOMNOŚĆ**

• spróbuj porozumieć się • potrząśnij za ramiona

**PRZYTOMNY?**

**NIE**

**ZAWOŁAJ POMOC**

**udroźnij drogi oddechowe**

**ODDYCHA?**

**NIE**

**WEZWIJ POGOTOWE - 112**

**wykonaj 30 uciśnieć  
klatki piersiowej**

**wykonuj na zmianę  
2 sztuczne wdechy  
i 30 uciśnieć mostka**



**TAK**

- pozostaw poszkodowanego w zastanej pozycji
- oceń rozmiar i rodzaj urazu
- wezwij pomoc
- nadzoruj jego stan

**pozycja boczna bezpieczna**



**TAK**

- ułóż go w pozycji bezpiecznej
- wezwij pomoc
- nadzoruj stan poszkodowanego
- okryj go

**Pamiętaj o użyciu jednorazowej maseczki resuscytacyjnej**

1. Odchyl głowę poszkodowanego poprzez uniesienie palcami brody i lekki ucisk dłonią na czoło
2. Zatkań mu nos
3. Szczelnie obejmij jego usta (swoje usta otwórz bardzo szeroko)
4. Obserwuj unoszenie się jego klatki piersiowej
5. Kontroluj mu oddech co 10 sek.

# RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA

**udroźnienie dróg oddechowych**

**Przyczyna niedrożności dróg oddechowych:**

- u osób nieprzytomnych - opadanie języka na tylną stronę gardła
- zaleganie ciał obcych w jamie ustnej lub gardle (uzębienie, krew, wymiociny)

**Postępowanie:**

odciągnij głowę do tyłu poprzez uniesienie palcami brody i lekki ucisk dłonią na czoło

**Postępowanie:**

- usuń ciało obce
- odciągnij głowę do tyłu
- wysuń zuchwę do przodu
- otwórz usta poszkodowanego



# RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA

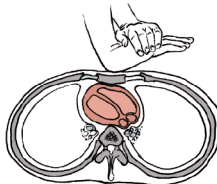
**zewnętrzny masaż serca**

**Technika ucisku:**

Ucisk mostka na głębokość 5 cm z częstotliwością 100-120/min. Pamiętaj o sztucznym oddychaniu! W sytuacjach kiedy nie możesz prowadzić sztucznego oddychania, zawsze kontynuuj masaż serca.

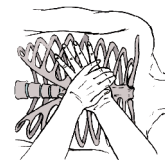
**Pozycja poszkodowanego i ratownika:**

- poszkodowany leży płasko na twardym podłożu
- ratownik kłęczy obok poszkodowanego
- umieszcza na jego mostku nasadę jednej dłoni, a na niej nasadę drugiej dłoni
- ręce ratownika wyprostowane w łokciach, prostopadłe do klatki piersiowej poszkodowanego



Rytmiczne uciskanie mostka (ściskanie serca między mostkiem, a kregostupem) wywołuje zastępcze krążenie krwi, co umożliwiła zaopatrzenie w tlen mózg i serce.

**Resuscytację prowadź do momentu odzyskania przytomności poszkodowanego lub przyjazdu służb ratowniczych.**



**Punkt ucisku:**

ułoż ręce na środku klatki piersiowej

**Objawy skuteczności resuscytacji:**

- powrót oddechu
- powrót akcji serca
- zmniejszenie rozszerzonych źrenic
- zaróżwienie skóry
- odzyskanie przytomności

# PIERWSZA POMOC PRZY ZAKRZTUSZENIU NOWORODKA



1. Połóż dziecko na przedramieniu głową w dół w taki sposób, by twoja dłoń trzymała jego brodkę. Dłoń ma przytrzymać główkę, która u małych dzieci jest ciężka.

2. Uderz dziecko mocno nadgarstkiem drugiej dłoni 5 razy między łopatkami, dzięki temu powinno wyrzucić przedmiot.

3. Odwróć dziecko na plecy i sprawdź czy przedmiot został usunięty.

4. Jeśli nie - 5 razy uciśnij dwoma palcami klatkę piersiową tuż powyżej miejsca, gdzie żebra łączą się z mostkiem, drugą ręką podtrzymuj główkę.

5. Na zmianę uderz dziecko między łopatkami i uciśnij klatkę piersiową do czasu aż przedmiot wypadnie.

Jeśli przedmiot nie wypadnie, dziecko może stracić przytomność.

**WEZWIJ POMOC!**

# JEŚLI DZIECKO STRACIŁO PRZYTOMNOŚĆ



6. Połóż dziecko na płaskiej powierzchni. Trzymając dłoń na czole odegnij jego głowę i unieś brodkę. Pozwoli to udrożnić drogi oddechowe oraz sprawdzić, czy nie widać ciała obcego i czy można je usunąć.

7. Ponieważ dziecko nie oddycha, nabierz powietrze, obejmij ustami usta i nos dziecka i dmuchaj. Twój oddech powinien unieść klatkę piersiową dziecka i trwać ok. 1 - 1,5 sek. Wykonuj cykl 5 oddychów.

**WAŻNE: niemowlę potrzebuje o wiele mniejszą objętość powietrza niż osoba dorosła**

8. Jeśli klatka nie unosi się przy oddychach, za każdym razem koryguj położenie głowy dziecka.

9. Jeśli 5 prób oddychów się nie powiodło, wykonaj 30 uciśnieć klatki piersiowej z częstotnością 100/minute używając 2 palców po środku klatki tuż poniżej linii sutków.

10. Po 30 uciśnięciach sprawdź jamę ustną czy nie widać ciała obcego, które można usunąć, wykonaj 2 oddychy ratownicze i kolejne 30 uciśnieć.

11. Jeśli uda się usunąć ciało obce, jeśli któryś z dwóch oddychów unieśli klatkę piersiową dziecka, jeśli zaczęło ruszać się lub kaszleć sprawdź czy oddycha prawidłowo.

Jeśli oddycha, ale wciąż jest nieprzytomne, ułóż je na boku i czekaj na przybycie pogotowia. Jeśli nie ma poprawy, kontynuuj czynności do skutku lub do przyjazdu karetki.

# INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY



Wydawca:  
Starostwo Powiatowe w Legionowie  
Wydział Promocji i Rozwoju Społecznego  
ul. gen. Władysława Sikorskiego 11  
05-119 Legionowo  
[www.powiat-legionowski.pl](http://www.powiat-legionowski.pl)

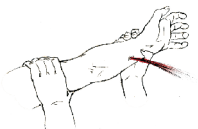
## ZASADY WZYWANIA POMOCY:

- Określ dokładnie miejsce zdarzenia:**  
przedstaw się, podaj swój nr telefonu i szczegółową lokalizację
- Opisz zdarzenie:**  
rodzaj zdarzenia, liczba osób poszkodowanych oraz możliwe dalsze zagrożenia
- Oceń stan osób poszkodowanych:**  
szacowany wiek, płeć, stan przytomności, oddech, tętno, zranienia, krwawienie, złamania
- WYSLUCHAJ DOKŁADNIE INSTRUKCJI DYSPOZYTORA, NIE ROZŁĄCZAJ SIĘ JAKO PIERWSZY**

## ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA

- PAMIĘTAJ O WŁASNYM BEZPIECZEŃSTWIE**
- Wypadki drogowe**
- oznakuj miejsce wypadku (ustaw trójkąt ostrzegawczy w odległości 30-100 m od miejsca wypadku)
  - wyciągnij kluczyki ze stacyjki (zostaw je w pojeździe)
  - unieruchom uszkodzone pojazdy (hamulec ręczny)
- Inne zagrożenia**
- odsuń zbędne przedmioty (np. krzesło, biurko) i niepotrzebnych gapiów
- Zachowaj szczególną ostrożność, gdy:**
- urządzenia mogą być pod napięciem
  - widzisz uszkodzone pojazdy

## TAMOWANIE KRWAWIENI I JEGO RODZAJE



**Krwawienie tętnicze:**  
wypływająca z rany ciągła lub w sposób przerywany jasna, żywoczerwona krew.

**Postępowanie:**  
Koniecznie natychmiastowo zatamuj.



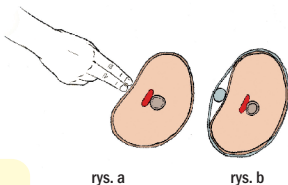
**Krwawienie żyłne:**  
Krew ciemnoczerwona wypływająca w sposób ciągły.

**Postępowanie przy silnym krwawieniu:**  
Koniecznie natychmiastowo zatamuj.



### Tamowanie krwawienia:

- zabezpiecz się przed bezpośrednim kontaktem z krwią poszkodowanego
- w miarę możliwości unieś zranioną kończynę do góry
- uciśnij naczynie krwionośne (rys. a)
- załóż opatrunek uciskowy (rys. b)
- gdy opatrunek przesiąknie, nałóż kolejny nie zdejmując pierwszego



rys. a

rys. b

**Gdy rany są rozległe lub silnie zanieczyszczone:**

- nie dezynfekuj
- nie wyciągaj ciał obcych
- załóż jałowy opatrunek

## OPARZENIA

We wszystkich przypadkach miejsce oparzenia schłódź zimną wodą przez 15-20 minut. Po schłodzeniu wykonaj jałowy opatrunek osłaniający miejsce oparzenia.

**NIE WOLNO ŚCIAGAĆ UBRANIA** z miejsca poparzenia, jeśli przywarło do skóry!

## ZŁAMANIA

- nie przemieszczaj osoby poszkodowanej, o ile pozostanie w tym miejscu nie zagraża bezpieczeństwu
- zatamuj ewentualne krwawienie, naciskając na ranę przez sterylny bandaż lub czysty materiał
- w miarę możliwości unieruchom dwa sąsiednie stawy
- nie przywracaj kończynom ich normalnego ustawienia
- przyłóż lód, to zmniejszy ból i opuchliznę
- jeśli poszkodowany wydaje się być w szoku (omdlewa, ma krótki, mocno przyspieszony oddech), postaraj się uspokoić go i zapewnić mu świeży dopływ powietrza
- kończynę górną możesz unieruchomić poprzez przytwierdzenie jej za pomocą ubrania do tułowia
- wezwij pomoc

## URAZY GŁOWY

### Objawy stłuczenia mózgu

- dłuższa utrata przytomności
- zaburzenia oddechowe

### Objawy wstrząśnienia mózgu:

- krótka utrata przytomności, nudności, wymioty, utrata pamięci
- utrata pamięci wstecznej,
- zawroty, bóle głowy

### Postępowanie:

- oceń stan świadomości
- obserwuj oddech
- zapewnij drożność dróg oddechowych
- wykonaj sztuczne oddychanie przy bezdechu
- ułóż poszkodowanego w przytomnego z uniesionym tułowiem
- ułóż nieprzytomnego w pozycji bocznej bezpiecznej
- nałóż jałowy opatrunek na otwarte rany

**NIE TAMOWAĆ WYCEKAJĄCYCH Z NOSA LUB UCHA** krwi lub płynu mózgowo-rdzeniowego

## URAZY BRZUCHA

### Objawy:

- sińce na skórze w miejscu urazu
- silny ból
- napięte powłoki jamy brzusznej przy ucisku
- narastający wstrząs bez cech krwotoku zewnętrznego
- rozerwanie powłok jamy brzusznej z wydotaniem się na zewnątrz jej zawartości

### Postępowanie:

- wezwij pogotowie
- obserwuj poszkodowanego
- ułóż poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej (podniesienie nóg do góry), przez np. ułożenie wałka pod kolanami (co również zmniejszy napięcie brzucha)
- załóż jałowy opatrunek na ranę

**NIE WOLNO:** karmić i poić poszkodowanego, usuwać ciał obcych z rany, wkładać wypchniętych petli jelitowych do jamy brzusznej

## ŁĄCZNOŚĆ ALARMOWA

**999** lub **112**  
telefon stacjonarny

**112**  
telefon komórkowy

**601 100 100** WOPR

**9** CB radio

## USUNIĘCIE CIAŁ OBCYCH Z DRÓG ODDECHOWYCH



### Postępowanie u osób dorosłych i przytomnych:

Stojąc za poszkodowanym obejmij go w nadbrzuszu. Poprzez energiczne naciskanie zwiększa się ciśnienie w drogach oddechowych, co umożliwia ich odblokowanie - odtruszenie ciała obcego. Następnie uderz energicznie w okolicę międzyłopatkową. Wykonuj te czynności naprzemiennie, aż do wykrztuszenia ciała obcego.

### Postępowanie u kobiet w ciąży i osób otyłych:

Uderz energicznie w okolicę międzyłopatkową. Uciskanie w nadbrzuszu jest niewskazane

**W razie wypadku Poinformuj moich bliskich**

tel.