

Zasady udzielania pierwszej pomocy

W myśl **Art.162.§1**. Kodeksu Karnego każdy z nas zobowiązany jest do udzielenia pierwszej pomocy. Decydując się na udzielenie pierwszej pomocy należy wpieryw dokonać oceny i zabezpieczenia miejsca zdarzenia. Zabezpieczenie miejsca wypadku w ruchu drogowym polega m.in. na ustawieniu trójkąta ostrzegawczego oraz włączeniu świateł awaryjnych własnego pojazdu.

Dla zapewnienia sobie lepszej widoczności zaleca się założenie kamizelki odblaskowej. Zarówno od świadków zdarzenia jak i osoby poszkodowanej powinno zebrać się informacje niezbędne do ustalenia przyczyn i okoliczności wystąpienia stanu zagrażającego życiu.

Pamiętaj:

Z chwilą zatrzymania krążenia człowiek umiera w ciągu 5 min!!!

Wywiad ratowniczy powinien być ukierunkowany na ustalenie:

S (Symptomy) – objawów i dolegliwości zgłaszanych przez osobę poszkodowaną i/lub widocznych dla ratownika;

A (Alergie) – uczuleń; czy osoba poszkodowana jest uczulona na pokarmy, leki itp;

M (medykamenty) – jakie leki poszkodowana osoba zażywała/obecnie zażywa,

P (poprzednie zachorowania) – na jakie choroby poszkodowany/a leczyła się w przeszłości, leczy obecnie,

L (Lunch) – kiedy spożyła ostatni posiłek, także ten płynny, jeżeli jest to kobieta czy jest w ciąży,

E (dodatkowe informacje) – inne informacje potrzebne do ustalenia, eliminacji przyczyny i objawów.

Pamiętaj o własnym bezpieczeństwie!!!

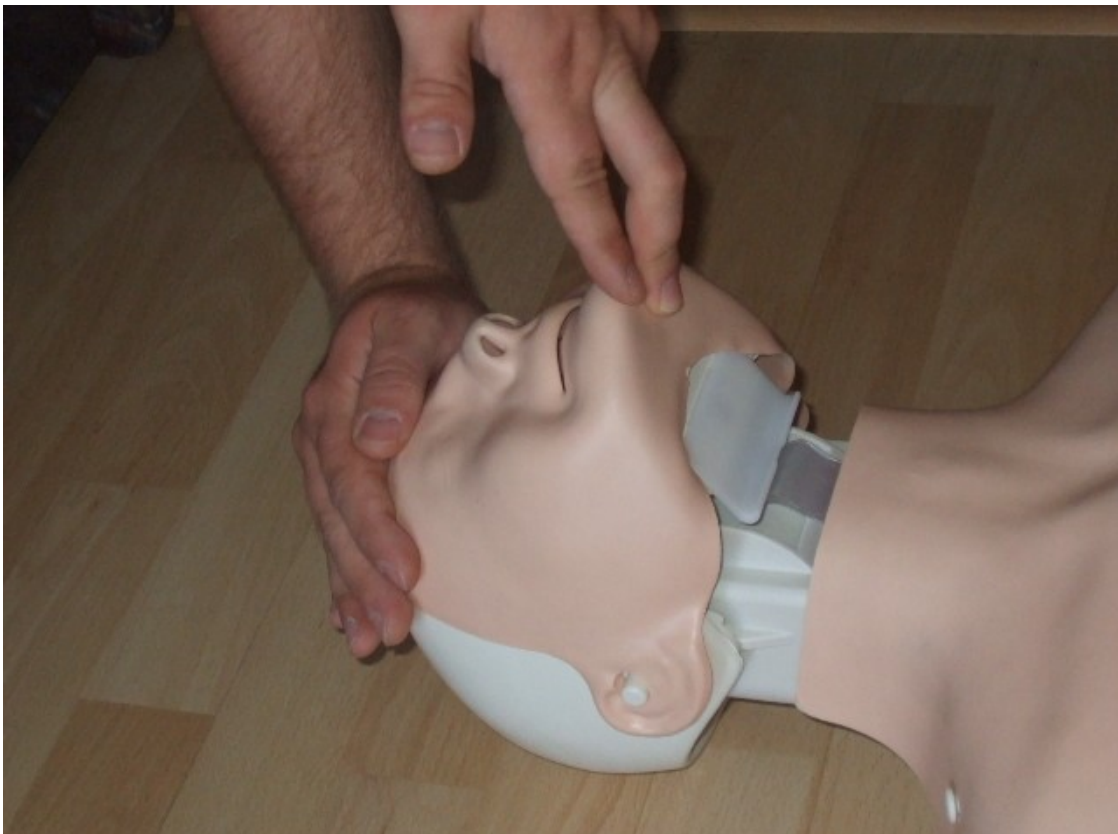
Jednorazowe rękawiczki a w razie konieczności maseczka do sztucznej wentylacji metodą usta-usta uchroni cię przed chorobami zakaźnymi!!!

**Aby ocenić obecność czynności życiowych u osób
nieprzytomnych należy:**

1. *Delikatnie, za ramiona, potrząsnąć osobę poszkodowaną i zadać precyzyjne i zrozumiałe pytanie np. „czy mnie słyszysz”?*
2. *Należy zapewnić sobie wsparcie osób spośród tłumu gapiów. Wskazujemy palcem osobę, którą prosimy o zatrzymanie się i pomoc.*
3. *Następnie należy sprawdzić zawartość jamy ustnej a w przypadku obecności w niej ciał obcych: treści pokarmowej, krwi, kęsów pokarmu należy je ostrożnie i bezzwłocznie usunąć.*
4. *Aby ocenić czynności życiowe należy wpierym udrożnić drogi oddechowe. W tym celu jedną naszą dłoń układamy na czole osoby poszkodowanej a dwa palce drugiej dłoni układamy na żuchwie osoby poszkodowanej. Delikatnie odchylamy głowę osoby poszkodowanej do tyłu. Utrzymując odchyloną głowę, własne ucho i policzek zbliżamy w okolice ust poszkodowanej osoby i poszukujemy przez 10 sekund oznak oddychania. Informacje o stanie osoby poszkodowanej (przytomność, oddech, widoczne/zgłaszane dolegliwości należy niezwłocznie przekazać świadkowi i nakazać mu wezwanie służb ratowniczych).*
5. *Wezwij do pomocy służby ratownicze i powiedz:
- co się stało?, gdzie się stało?, ile jest osób poszkodowanych?, w jakim są stanie?, jak tam dojechać, własne imię i nazwisko lub udziel odpowiedzi na zadawane pytania. Czekaj na potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia i zastosuj się do zaleceń.*
- 6. Jeśli stwierdzasz brak oddechu natychmiast przystąp do resuscytacji krążeniowo-oddechowej (masaż serca i sztuczna wentylacja):**
Ułóż osobę poszkodowaną na plecach, na twardym podłożu. Zlokalizuj środek mostka wykonaj 30 rytmicznych uciśnień mostka na głębokość 4-5cm.



Następnie odchyl głowę do tyłu, zaciśnij nos i wykonaj 2 wdechy ratownicze met. usta-usta lub usta-nos.



Reanimację kontynuuj do czasu przybycia Zespołu Ratownictwa Medycznego lub przywrócenia oddechu poszkodowanej osobie. Po każdej 1 min resuscytacji udroźnij ponownie drogi oddechowe i przez 10 sekund poszukuj oznak oddychania.

7. **Unikaj kontroli tętna u osób nieprzytomnych**, łatwiej i bezpieczniej jest dokonać oceny oddechu. Obecność oddechu świadczy o zachowanym krążeniu.

Nie stój bezczynnie – Ty też możesz uratować ludzkie życie!!!