

PIERWSZA POMOC



6 **KRWOTOKI** TAMOWANIE

- zabezpiecz się przed bezpośrednim kontaktem z krwią
- każ poszkodowanemu położyć się lub usiąść
- każ poszkodowanemu ucisnąć miejsce krwawienia
- poproś kogoś o wezwanie pomocy lub wezwij ją sam
- załóż opatrunek uciskowy; gdy przesiąknie dołóż na niego kolejny



7 **RANY** OPATRYWANIE POWAŻNYCH RAN

(rany rozległe, głębokie lub silnie zanieczyszczone)

- w przypadku poważnych zranień należy wykonać jałowy opatrunek osłaniający miejsce zranienia
- nie dezynfekuj poważnych ran!
- nie wyciągaj ciał obcych!

8 **OPARZENIA**

We wszystkich przypadkach miejsce oparzenia schładzaj zimną wodą przez 15-20 minut.

Po schłodzeniu wykonaj mokry opatrunek z gazy wyjąłwionej osłaniający miejsce oparzenia.

Nie ściągaj ubrania z miejsca oparzenia, jeśli przywarło do skóry.



9 **ZŁAMANIA**



REKA – unieruchomienie na temblaku.

NOGA – unieruchom przez obłożenie np. kurtką, kocem lub innym materiałem tak, żeby złamana kończyna była podparta i pozostaw poszkodowanego w pozycji dla niego wygodnej.

Wezwij pogotowie, zapewnij poszkodowanemu komfort (*przykryj, rozmawiaj*), nie poruszaj złamaną kończyną.

10 **NAGŁE STANY**

ATAK SERCA

Objawy:

- bóle w klatce piersiowej (*czasami bóle ramienia, pleców, brzucha*)
- pot na czole i nad ustami
- duszności, bledność skóry (*sine usta, paznokcie*)

Zapewnij poszkodowanemu pozycję półsiedzącą i wsparcie psychiczne. Gdy jest nieprzytomny postępuj wg punktu 5.



NIE PODAWAJ ŻADNYCH LEKÓW!

(wyjątek: poszkodowany przytomny, posiada własne, przepisane przez lekarza środki farmakologiczne, poszkodowany musi sam przyjąć lek)

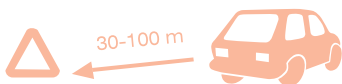
OMDLENIE

Ułóż poszkodowanego na plecach z uniesionymi nogami. Po odzyskaniu przytomności uspokajaj poszkodowanego.

W RAZIE WYPADKU:

1 **ZADBAJ** O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO

2 **ZABEZPIECZ** MIEJSCE ZDARZENIA

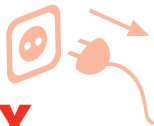


• wypadek drogowy:

- oznakuj miejsce wypadku
- wyciągnij kluczyki ze stacyjki (zostaw je w pojeździe)
- unieruchom uszkodzone pojazdy (np. użyj hamulca ręcznego)

• inne zagrożenia:

- odsuń zbędne przedmioty (np. gorący napój, ostre narzędzia)
- zachowaj szczególną ostrożność, gdy przedmioty mogą być pod napięciem, lub w pobliżu znajdują się uszkodzone pojazdy



3 **POSZKODOWANY**

PRZEPROWADŹ WSTĘPNĄ OCENĘ STANU

• sprawdź przytomność

- nawiąż kontakt słowny
- delikatnie potrząśnij za ramiona

• gdy poszkodowany nie reaguje

- odchyl głowę do tyłu, unosząc żuchwę
- skontroluj oddech przez 10 sekund



słyszę
czuję
widzę

4 **NIE ODDYCHA** JEST NIEPRZYTOMNY

- wezwij pomoc (tel. 999, 112)
- wykonaj 30 ucisków na środek odsoniętej klatki piersiowej
- odchyl głowę poszkodowanego
- zatkaj nos poszkodowanego
- szczelnie obejmij jego usta swoimi (otwórz swoje usta jak najszerzej)
- przy prawidłowych wdechach klatka piersiowa powinna się unosić
- wykonuj na przemian 30 ucisków mostka – 2 wdmuchnięcia



5 **ODDYCHA** JEST NIEPRZYTOMNY

- wezwij pomoc (tel. 999, 112)
- dbaj o drożność dróg oddechowych (odchyl mu głowę)
- kontroluj co minutę jego oddech
- okryj poszkodowanego



Jeżeli musisz zostawić poszkodowanego lub poszkodowany wymiotuje, odkrztusza krew lub ślinę – ułóż go w pozycji bocznej bezpiecznej (ustalonej).

pierwsza.pomoc@pck.org.pl

www.pck.pl

Bądź bezpieczny!
Naucz się Pierwszej Pomocy!
Przyjdź na kurs do PCK.