

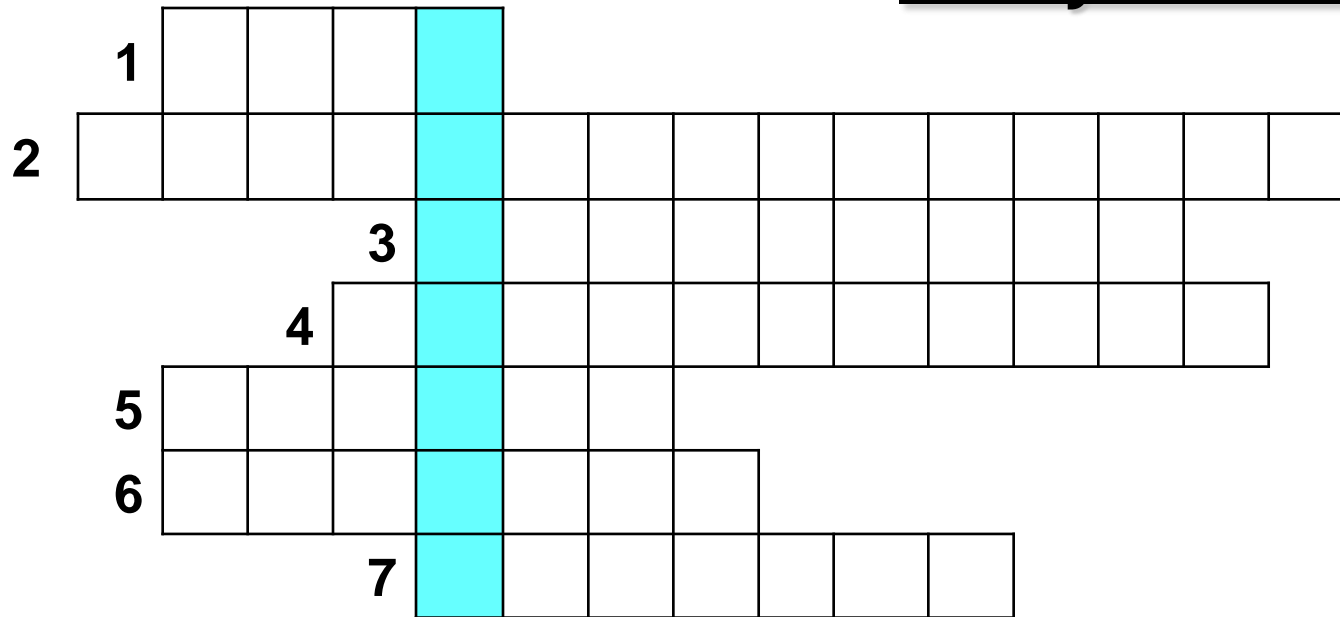
Temat:

Zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

Gimnazjum w Tegoborzy

mgr Zofia Czech

1. Krzyżówka



1. Kapie z rany.
2. Pojazd wysyłający sygnały dźwiękowe i świetlne.
3. 999 to numer alarmowy
4. Pomaga lekarzowi przy wypadku.
5. Chroni ranę przed zabrudzeniem.
6. Wiezie ранego do szpitala.
7. Zderzenie się pojazdów, w wyniku którego nikt z uczestników ruchu nikt nie zginął ani nie został ranny.

Hasło – WYPADEK

1	K	R	E	W											
2	U	P	R	Z	Y	W	I	L	E	J	O	W	A	N	Y
			3	P	O	G	O	T	O	W	I	A			
		4	S	A	N	I	T	A	R	I	U	S	Z		
5	B	A	N	D	A	Ż									
6	K	A	R	E	T	K	A								
			7	K	O	L	I	Z	J	A					

*Wypadek - to zderzenie,
w którym doszło do zranienia
uczestników ruchu lub nawet do
czyjejś śmierci.*

2. Zasady postępowania w razie zauważenia wypadku

Jak należy zachować się po zauważeniu wypadku?

Ustal kolejność postępowania

Sprawdź przytomność i oddychanie.

Zabezpiecz poszkodowanego przed dalszymi urazami.

Wezwij na pomoc kogoś dorosłego, a jeśli to możliwe, staraj się udzielić pierwszej pomocy w miarę swoich możliwości.

Zostań na miejscu wypadku.

Opanuj strach i zachowaj spokój

Zawiadom telefonicznie pogotowie ratunkowe.

Należy:

1. Zostać na miejscu wypadku.
2. Opanować strach i zachować spokój.
3. Sprawdzić przytomność i oddychanie.
4. Zabezpieczyć poszkodowanego przed dalszymi urazami.
5. Wezwać na pomoc kogoś dorosłego, a jeśli to możliwe, starać się udzielić pierwszej pomocy w miarę swoich możliwości.
6. Zawiadomić telefonicznie pogotowie ratunkowe.

3. Pierwsza pomoc

Polega na wykonaniu podstawowych czynności, które ulżą rannemu w bólu lub też pozwolą go utrzymać przy życiu do czasu przybycia lekarza.

W tym czasie należy:

1. **zabezpieczyć** poszkodowanego przed dodatkowym urazem,
2. **wyeliminować** działania czynnika uszkadzającego (np. uwolnić rannego spod przygniatającego go ciężaru itp.)
3. pobieżnie **ocenić** stan poszkodowanego.

Najważniejszą sprawą jest:

1. skontrolowanie **tętna**: brak tętna stwarza konieczność reanimacji,
2. sprawdzenie **oddychania**,
3. utrzymanie lub przywrócenie oddechu poprzez zastosowanie **sztucznego oddychania**,
4. sprawdzenie **stanu przytomności**,
5. określenie **uszkodzeń ciała**,
6. gdy wyczuwa się tętno i człowiek oddycha można jeszcze poruszyć kończynami, aby wykryć ewentualne **złamania**.

4. Zawiadamianie dyspozytora ratownictwa o wypadku

Należy:

1. Określić dokładnie miejsce zdarzenia (miejscowość, droga, ulica, dom itd.).
2. Opisać zdarzenie (rodzaj wypadku, liczba poszkodowanych).
3. Opisać stan ofiar zdarzenia (wiek, stan przytomności, krwawienia, złamania).
4. Podać swoje dane osobowe oraz numer telefonu.
5. Wysłuchać uważnie przekazywanych instrukcji.
6. Poczekać aż dyspozytor pozwoli ci się rozłączyć.

PIERWSZA POMOC W ZAGROŻENIU ŻYCIA

Każdy świadek zdarzenia, w którym stan zdrowia lub życia innej osoby są zagrożone ma obowiązek udzielić pierwszej pomocy.

Znajdując się w takiej sytuacji należy postępować według przyjętych zasad.

Przede wszystkim należy ustalić czy osoba poszkodowana - nie dająca oznak życia jest przytomna. Delikatnie potrząsamy ją za ramię i głośno pytamy: „**Halo! Czy pan / pani mnie słyszy?**”. W razie uzyskania pozytywnej reakcji (słownej, ruchowej, otworzenia oczu itp.) można pozostawić ją w zastanej pozycji, szybko wezwać pomoc i oczekiwać na jej przybycie.



W tym czasie **nadzorujemy stan osoby poszkodowanej**, chronimy ją przed utratą ciepła lub przed przegrzaniem.

Przy braku odpowiedzi ratowanego na bodźce należy uznać, że osoba ta jest nieprzytomna.

U osób nieprzytomnych (szczególnie leżących na wznak) bardzo łatwo dochodzi do zamknięcia dróg oddechowych przez wiotki język opadający na tylną ścianę gardła. Może to być powodem ich uduszenia się.



Dlatego powinno się natychmiast **udrożnić im drogi oddechowe.**

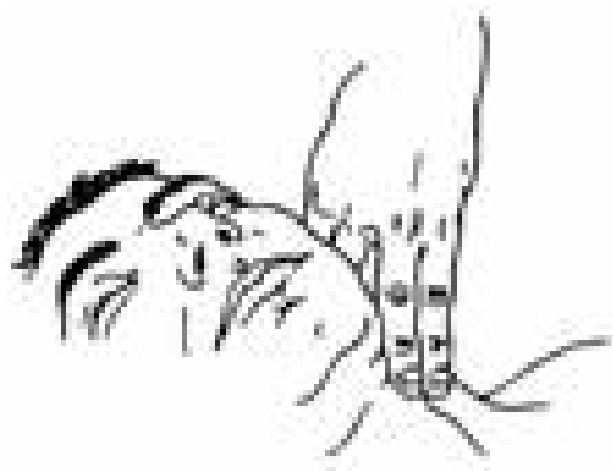
Dokonuje się tego usuwając wszelkie ciała obce z ust, a następnie odchylając głowę rannego do tyłu z równoczesnym wysunięciem żuchwy (brody) do przodu.

Przy braku powrotu własnego oddechu kontynuujemy sztuczne oddychanie częstotliwością **10-12 wdechów na minutę** tak długo, aż przejmie go od nas kwalifikowany ratownik.

Skuteczność sztucznego oddychania zależy również od zachowania krążenia krwi.



Aby potwierdzić istnienie akcji serca należy odszukać tętno na tętnicy szyjnej.



Poszukujemy go uciskając dwoma palcami miejsce na szyi, tuż obok przebiegu tchawicy po jej lewej lub prawej stronie, na wysokości krtani. Powinno ono wynosić co najmniej **40 uderzeń na minutę**. Na poszukiwanie tętna nie wolno tracić więcej czasu niż 10 sekund. Przy istnieniu wątpliwości bezpieczniej jest uznać, że tętna brak.

Brak tętna !!!

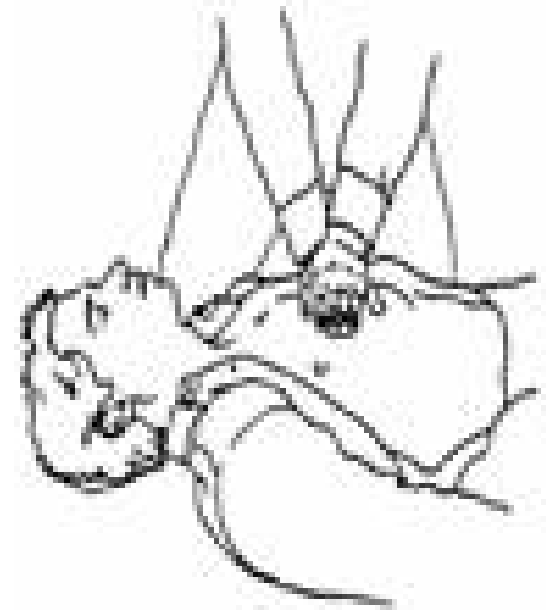
Brak tętna na szyi świadczy o zatrzymaniu krążenia krwi. Trzeba wtedy niezwłocznie rozpocząć zewnątrzny masaż serca.

Wykonuje się go oburącz, układając dłonie na mostku osoby ratowanej, w połowie jego długości. Miejsce to należy uciskać na głębokość 4-5 cm, z częstotliwością **80-100 uciśnień na minutę**.

Co **15 uciśnień** mostka trzeba wykonać **2 sztuczne wdechy** (jedna osoba)

/Gdy dwie osoby udzielają pomocy to **5 ucisków na 1 wdech**./

Jest to pełen zakres *akcji reanimacyjnej* zwanej również *resuscytacją krążeniowo-oddechową*.



PIERWSZA POMOC W ZŁAMANIACH

Do opatrywania urazów kończyn przystępujemy po sprawdzeniu i zabezpieczeniu podstawowych funkcji życiowych osoby poszkodowanej (oddychanie, krążenie).

Podstawą opatrzenia, na miejscu zdarzenia, złamanej kończyny jest jej unieruchomienie.

Celem unieruchomienia jest:

- zmniejszenie bólu,
- ułatwienie opanowania krwawienia w przypadkach złamań otwartych, zapobieganie uszkodzeniom wtórnych tkanek miękkich.

Podstawowe zasady unieruchomienia to:

- Przy złamaniu kości długiej należy unieruchomić przynajmniej dwa sąsiadujące z nią stawy.
- Przy uszkodzeniu stawu należy unieruchomić kości tworzące ten staw.

Złamania otwarte należy niezwłocznie zakryć grubym sterylnym opatrunkiem, w żadnym wypadku nie wolno dotykać („nastawiać”) widocznych uszkodzonych kości.

ZŁAMANIA KOŃCZYNY GÓRNEJ

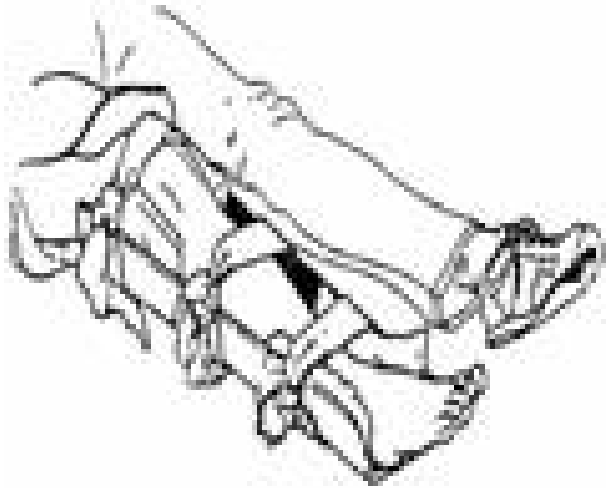
Przy złamaniach kości kończyny górnej najprostszym sposobem unieruchomienia jest **przybandażowanie** jej, zgiętej w stawie łokciowym, do **tułowia**.

Po urazie dłoni, nadgarstka czy przedramienia wystarczające jest oparcie ręki na chuście trójkątnej związanej na szyi.

Niezależnie od rodzaju opatrunku, opuszki palców powinny być widoczne (celem kontroli ukrwienia).



ZŁAMANIA KOŃCZYNY DOLNEJ



Do unieruchomienia złamanej kończyny dolnej, jako szyna, może być użyta deska, laska, kij itp. Gdy brak odpowiednich materiałów nogę złamaną należy przybandażować do nogi zdrowej.

Kończyna dolna powinna być stabilizowana w pozycji wyprostowanej ze stopą zgiętą pod kątem prostym.

KRWAWIENIA ZEWNĘTRZNE

Cel postępowania:

- zapobieganie utracie krwi,
- ochrona rany - zmniejszenie ryzyka infekcji,
- niezwłoczny transport do szpitala.

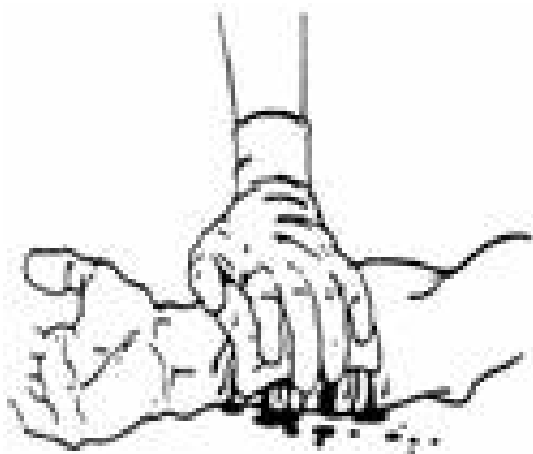
Rodzaje krwawień:

Krwawienie tętnicze - pulsujący wypływ jasnoczerwonej krwi.

Krwawienie żyłne - równomierny wypływ jasnoczerwonej krwi.

TAMOWANIE KRWAWIENI

Większość krwawień może być zatamowana przez opatrunek bezpośrednio uciskający ranę i uniesienie uszkodzonej części ciała. Do opatrunku użyj **jałowej gazy** o wymiarach zakrywających ranę. Opatrunek umocuj owijając zranioną część ciała jałowym bandażem.



Należy unikać zbyt grubej warstwy opatrunku, gdyż utrudnia to bezpośredni ucisk rany i wchłania dużo krwi. Nasiąkniętego krwią opatrunku nie należy usuwać, a jedynie okryć czystym nałożonym na wierzch.

Należy pamiętać, że opaski uciskowe nakładane na kończynę powyżej miejsca zranienia grożą uszkodzeniem tkanek miękkich, naczyń krwionośnych i nerwów.

Opatrzenie krwawiącej rany należy zawsze dokonywać w jednorazowych rękawiczkach ochronnych.

KRWAWIENIE Z NOSA



W razie krwawienia z nosa należy przyjąć **pozycję siedzącą z głową pochyloną do przodu**. Skrzydełka nosa delikatnie ściskać dwoma palcami przez okres minimum 10 minut. Jeżeli krwawienie nie ustanie do 30 minut należy skontaktować się z lekarzem.

Zadanie domowe

Pierwsza pomoc w zagrożeniu życia

Każdy świadek wypadku ma obowiązek

Najpierw trzeba ustalić czy osoba poszkodowana jest

Delikatnie poklepujemy po policzku i głośno pytamy

Aby potwierdzić pracę serca szukamy na

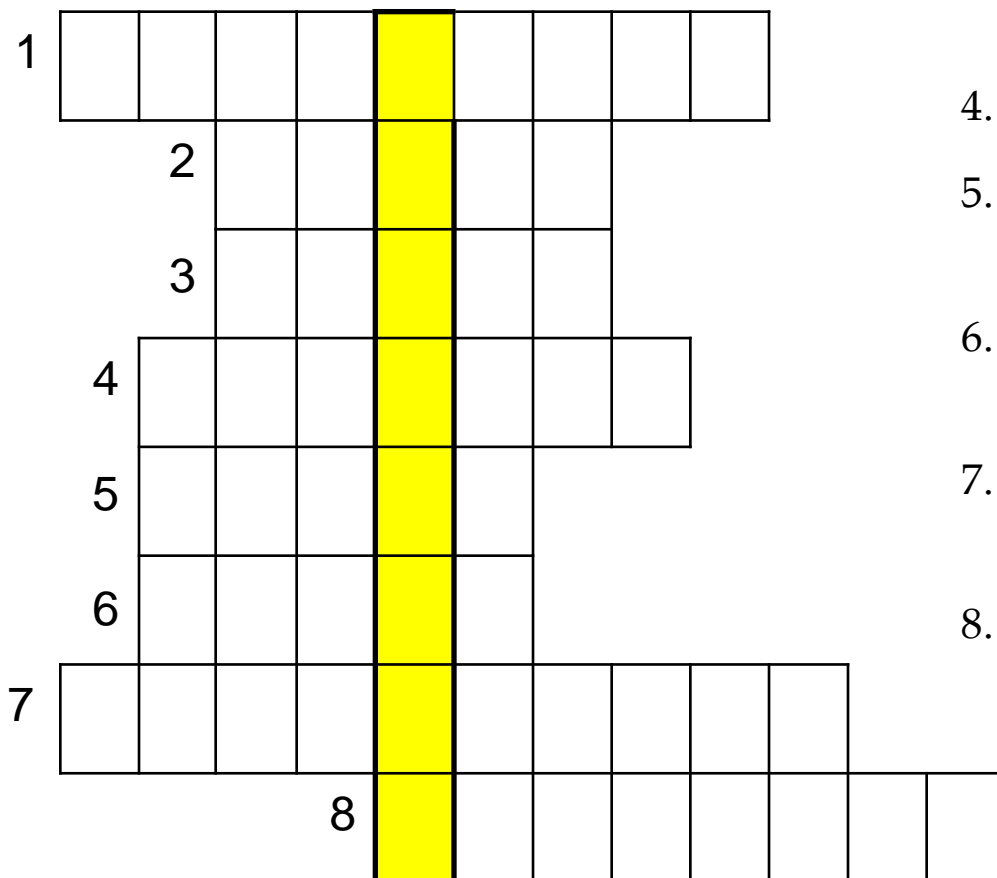
Przy braku tętna rozpoczynamy Co

Uciśnięcie mostka trzeba wykonać wdechy. W razie krwawienia z nosa należy przyjąć pozycję z głową pochyloną do

Skrzydółka delikatnie dwoma palcami.

Krwawienie rany należy tamować Do unieruchomienia złamanej kończyny dolnej, jako szyna, może być użyty,, Przy złamaniu kości kończyny górnej najprostszym unieruchomieniem jest jej, zgiętej w do Przy złamaniu kości długiej należy unieruchomić dwa sąsiadujące z nią Przy uszkodzeniu stawu należy unieruchomić tworzące ten staw.

Uzupełnij krzyżówkę.



1. Uciskowy zakładany na ranę
2. Dwa sąsiednie unieruchomione przy złamaniu kości długiej.
3. Sprawdzamy, aby potwierdzić pracę serca.
4. Żyłny lub tętniczy.
5. Przy krwotoku z nosa pochylamy do przodu.
6. Zakładana w celu unieruchomienia złamanej nogi.
7. Masaż serca i sztuczne oddychanie to pełna
8. Brak tętna świadczy o zatrzymaniukrwi.

Hasło