



KOMENDA WOJEWÓDZKA POLICJI
z siedzibą w RADOMIU

PIERWSZA POMOC PODCZAS WAKACJI
PORADNIK



SPIIS TREŚCI

1.	Algorytm postępowania przy poparzeniach słonecznych skóry.	3
2.	Algorytm postępowania przy odwodnieniu.	3
3.	Algorytm postępowania przy wyczerpaniu słonecznym.	4
4.	Algorytm postępowania przy udarze słonecznym.	4
5.	Algorytm postępowania przy urazach kręgosłupa.	5
6.	Algorytm postępowania przy urazach głowy.	5
7.	Algorytm postępowania przy urazach kończyn:	
	7.1. stłuczenia,	6
	7.2. skręcenia/zwicnięcia,	6
	7.3. złamania.	7
8.	Algorytm postępowania przy ukąszeniach:	
	8.1. pszczoły, osy, szerszenia,	8
	8.2. żmii zygzakowatej,	8
	8.3. kleszczy.	9
9.	Algorytm postępowania przy zatruciach pokarmowych.	9
10.	Algorytm postępowania podczas udzielania pierwszej pomocy przy zadławieniach.	10
11.	Algorytm postępowania podczas udzielania pierwszej pomocy w przypadku podtopień.	11
12.	Algorytm postępowania podczas nagłego zatrzymania krążenia.	12
13.	Ułożenie ciała w pozycji bocznej bezpiecznej.	13

Algorytm postępowania przy poparzeniach słonecznych skóry.

Poparzenie słoneczne - jest najczęstszą konsekwencją opalania, prowadzącą do uszkodzenia skóry w wyniku wystawienia jej na działania promieni słonecznych.

Wyodrębniamy 3 stopnie głębokości oparzeń:

Oparzenia słoneczne I stopnia - najczęstsze oparzenia; uszkodzenie zewnętrznej warstwy skóry (naskórka), która staje się zaczerwieniona, po czym dochodzi do jej złuszczenia. O oparzenia I^o jesteśmy w stanie zadbać sami. Wystarczy schłodzić bolące miejsce i zastosować odpowiedni preparat na oparzenia kupiony w aptece.

Oparzenia słoneczne II stopnia - obejmuje naskórek oraz skórę właściwą; na skórze pojawia się obrzęk oraz pęcherze, w których gromadzi się płyn surowiczy. Można zastosować chłodne okłady na bolące miejsce w celu zbiccia temperatury, jednak pod żadnym powodem nie należy przebijać powstałych bąbli. Zawarty w nich płyn surowiczy pełni rolę ochronną uszkodzonego miejsca. **Oparzenia II^o wymagają konsultacji z lekarzem, który przepisze odpowiednią terapię.**

Oparzenia słoneczne III stopnia – najrzadsza forma oparzeń. Dotyczą: naskórka, skóry właściwej, tkanki podskórnej oraz nerwów. Na skutek oparzenia III^o skóra nie wykazuje żadnej reakcji na dotyk. **Konsultacja lekarska przy tego typu poparzeniach jest niezbędna.**

Reakcje na słońce pojawiają się po kilku godzinach. W przypadku pojawienia się zaczerwienienia bądź pieczenia nie należy zwlekać:

- schowaj się w cień;
- ochłódź poparzone miejsce;
- posmaruj oparzenia specjalistyczną maścią bądź kremem.

!!! Zawsze stosuj kremy z filtrami !!!



Algorytm postępowania przy odwodnieniu.

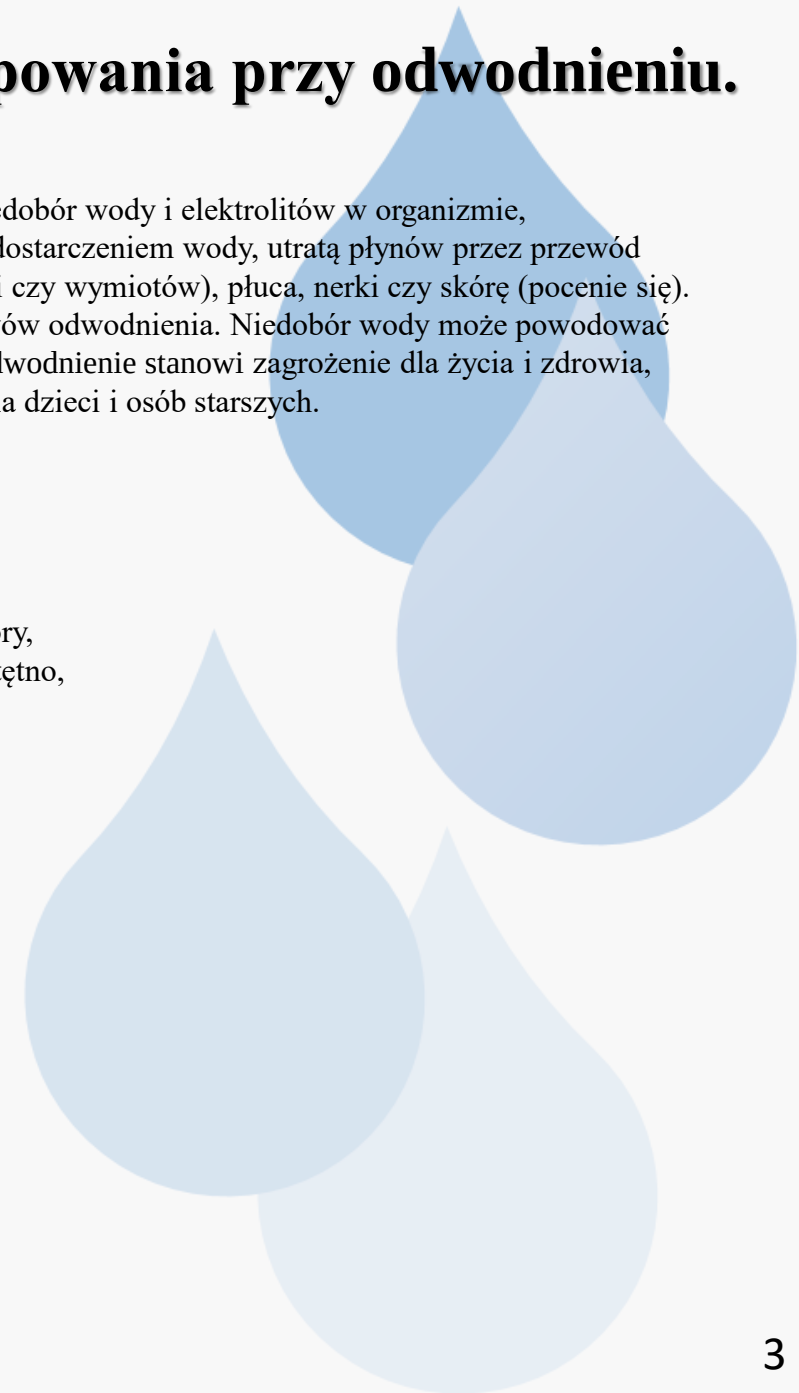
Odwodnienie organizmu to niedobór wody i elektrolitów w organizmie, powodowany niedostatecznym dostarczeniem wody, utratą płynów przez przewód pokarmowy (w wyniku biegunki czy wymiotów), płuca, nerki czy skórę (pocenie się). Nie należy bagatelizować objawów odwodnienia. Niedobór wody może powodować zaburzenia pracy organizmu. Odwodnienie stanowi zagrożenie dla życia i zdrowia, jest szczególnie niebezpieczne dla dzieci i osób starszych.

Objawy:

- uczucie silnego pragnienia,
- rzadsze oddawanie moczu,
- suchość błon śluzowych i skóry,
- tachykardia – przyspieszone tętno,
- ból i zawroty głowy,
- skurcze mięśni,
- zaburzenia świadomości,
- omdlenie,
- drgawki.

Pierwsza pomoc:

- połóż poszkodowanego;
- podawaj płyny;
 - woda,
 - napoje elektrolitowe,
 - herbatę.



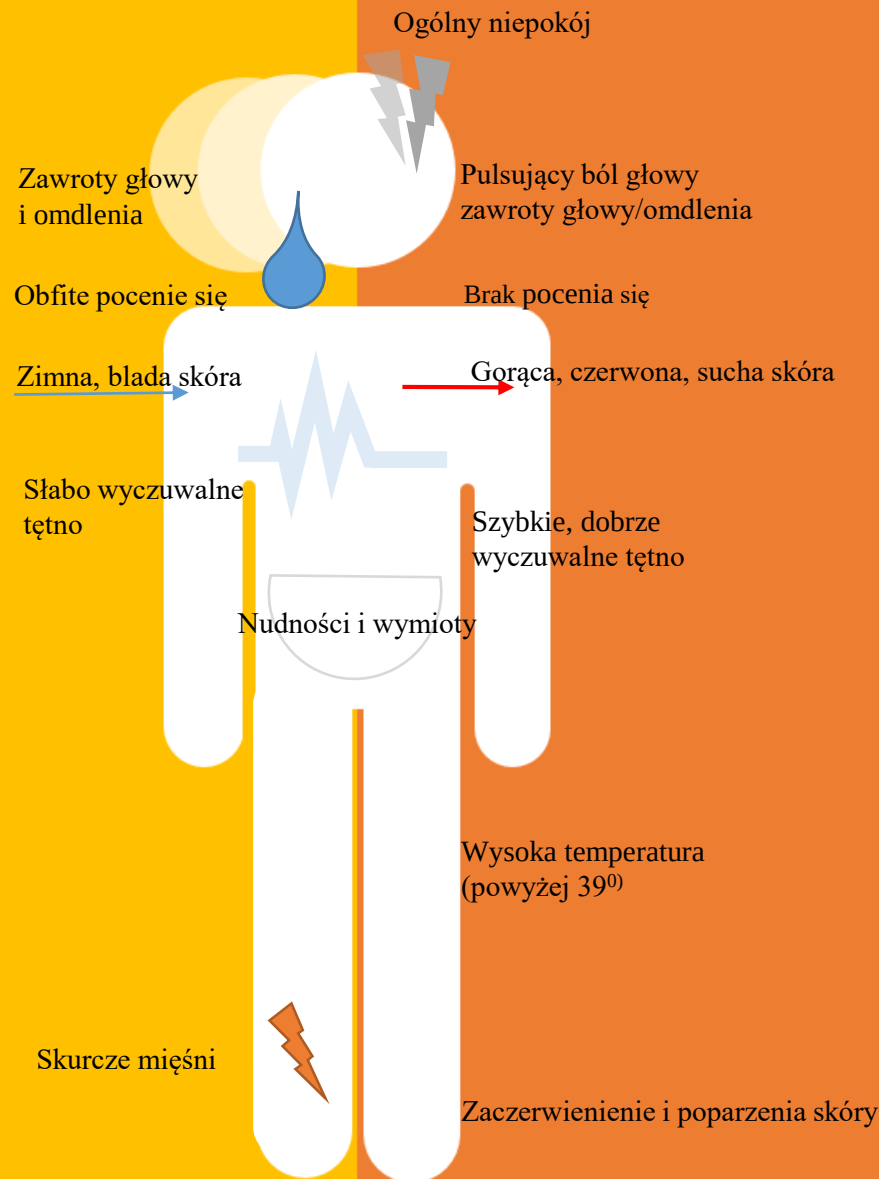
Algorytm postępowania przy wyczerpaniu słonecznym.

Wyczerpanie słoneczne to reakcja organizmu, na nadmierną utratę płynów i soli wskutek długiego przebywania na słońcu.

Co zrobić, jeśli wystąpią objawy:

- osobę poszkodowaną jak najszybciej odprowadź lub przenieś w chłodne, zacienione oraz przewiewne miejsce;
- przytomnym osobom podawaj płyny do picia: często, jednak w małych ilościach;
- zapewnij dostęp chłodnego powietrza do skóry poprzez rozluźnienie i rozpięcie ubrania;
- zastosuj zimne okłady.
- **W przypadku pojawienia się wymiotów, należy bezzwłocznie wezwać pomoc korzystając z numeru alarmowego 112.**

Jeżeli w ciągu pół godziny złe samopoczucie nie minie, istnieje podejrzenie udaru słonecznego, należy bezzwłocznie wezwać pomoc!



Algorytm postępowania przy udarze słonecznym.

Udar słoneczny to reakcja organizmu na wysoką temperaturę otoczenia, wysiłek fizyczny przy ciepłej i wilgotnej pogodzie. Następuje w chwili, kiedy temperatura ciała staje się zbyt wysoka dla organizmu, który nie jest w stanie samodzielnie jej obniżyć.

Co zrobić, jeśli wystąpią objawy:

- zadzwoń pod numer **112**, natychmiast wezwij pomoc;
- osobę poszkodowaną jak najszybciej odprowadź lub przenieś w chłodne, zacienione oraz przewiewne miejsce;
- zapewnij dostęp chłodnego powietrza do skóry poprzez rozluźnienie i rozpięcie ubrania;
- przytomnym osobom podawaj płyny do picia: często, ale w małych ilościach;
- zastosuj chłodne / wilgotne okłady na głowę i kark, aby temperatura spadła do 38^oC;
- jeżeli jest taka możliwość to zastosuj chłodną kąpiel.

Algorytm postępowania przy urazach:

KRĘGOSŁUPA

Do urazów kręgosłupa z reguły dochodzi podczas wypadków (najczęściej są to wypadki komunikacyjne), podczas skoków do wody lub upadku z dużej wysokości.

OBJAWY urazu kręgosłupa:

- brak przytomności;
- utrata czucia w kończynach;
- brak ruchomości kończyn;
- mrowienie kończyn;
- ból szyi oraz pleców;
- trudności w oddychaniu;
- zaburzeniami czynności pęcherza moczowego oraz jelita grubego.

PIERWSZA POMOC:

W kontakcie z osobą, u której podejrzewamy uraz kręgosłupa, konieczna jest niezwykła ostrożność, aby nie doprowadzić do dalszego uszkodzenia rdzenia kręgowego!

- Wezwij pogotowie ratunkowe korzystając z numeru 112.
- Ułóż rannego w pozycji naturalnej. Nie przenoś go z miejsca, w którym doszło do urazu, chyba, że wymaga tego bezpieczeństwa. W wypadku konieczności jego przeniesienia chroń kręgosłup poszkodowanego.
- Zabezpiecz odcinek szyjny kręgosłupa – wystarczy obłożenie głowy miękką kurtką lub kocem.
- Ustabilizuj ciało poszkodowanego. W okolicach łędźwi, kolan i kostek ułóż miękkie tkaniny, zrolowane ubrania.
- Utrzymuj poszkodowanego w stałej temperaturze (np. za pomocą folii termicznej).
- Kontroluj jego funkcje życiowe.

GŁOWY

Obrażenia głowy mogą dotyczyć uszkodzeń skóry głowy lub mózgu. Uszkodzenia skóry zazwyczaj wyglądają na ciężkie z powodu intensywnego krwawienia.

OBJAWY urazu mózgu:

- zaburzenia świadomości,
- nieregularny oddech,
- zniekształcenia czaszki,
- krew lub inne płyny wyciekające z nosa lub uszu,
- zasinienie wokół oczu,
- zasinienie za uszami,
- zaburzenia neurologiczne,
- nudności i wymioty,
- nierówne źrenice,
- drgawki.

PIERWSZA POMOC:

- Nie ruszaj poszkodowanego, chyba, że wymaga tego bezpieczeństwa. W wypadku konieczności jego przeniesienia chroń kręgosłup poszkodowanego.
- Wezwij pomoc, dzwoniąc na numer 112.
- Ręcznie unieruchom głowę i szyję poszkodowanego.
- Sprawdź drożność górnych dróg oddechowych stosując manewr wysunięcia żuchwy.

WYSUNIĘCIE ŻUCHWY (bez odchylania głowy) Zajmij pozycję za głową poszkodowanego i umieść własne ręce w kąciach żuchwy poszkodowanego. Obiema rękami podnieś żuchwę tak, aby wysunęła się do przodu. Wykonując ten ruch przesuniemy język i udroźnimy drogi oddechowe).

- Zahamuj krwawienia zewnętrzne.
- Nie tamuj krwotoku/wycieku z ucha. Zabezpiecz je przed zakażeniem jałowym opatrunkiem.
- W razie potrzeby ułóż poszkodowanego na lewym boku.

Algorytm postępowania przy urazach kończyn:

STŁUCZENIA

Stłuczenie jest najczęstszym obrażeniem ciała. Powstaje wskutek upadku lub uderzenia. Stłuczeniu towarzyszy ból w miejscu urazu, również podczas poruszania się, oraz krwiaki.

Po stłuczeniu kończyny warto:

- tymczasowo ją unieruchomić opatrunkiem uciskowym,
- ochłodzić stłuczone miejsce,
- zastosować preparaty łagodzące dolegliwości pourazowe (przeciwoobrzękowe, przeciwzapalne czy przeciwbólowe).

Warto mieć w pamięci, że w niektórych wypadkach opinia lekarza jest niezbędna, zwłaszcza w przypadkach, kiedy:

- stłuczenie obejmuje stawy (np.: stłuczenie kostki, kolana);
- niemożliwe jest wykonywanie ruchu przez dłuższy czas;
- stłuczeniu towarzyszy bardzo silny, nieustępujący ból;
- wylew podskórny (krwiak) jest bardzo rozległy;
- mogło dojść do złamania/pęknięcia kości (stłuczenia drobnych kości palców i żeber);
- stłuczenie dotyczy kręgosłupa, szyi czy głowy.

Przy uszkodzeniu **stawu**,
należy unieruchomić go
oraz **dwie sąsiadujące z nim kości.**



SKRĘCENIA/ZWICHNIĘCIA

Skręcenia oraz **zwichnięcia** to urazy powstałe wskutek przekroczenia możliwego zakresu ruchu stawu. Objawami są: ból, obrzęk, możliwe odkształcenie, zablokowanie czy ograniczenie możliwości ruchu uszkodzonego stawu. W obu przypadkach można zastosować metodę **R.I.C.E.**, celem minimalizacji skutków urazu oraz przyspieszenia regeneracji uszkodzonych tkanek:

R.I.C.E. z angielskiego

R – Rest (odpoczynek), ogranicz ruch przez 2 dni po urazie oraz unieruchom uszkodzone miejsce.

I – Ice (lód), zastosuj chłodzący opatrunek. Zimny okład zmniejszy obrzęk, jednak nie stosuj lodu bezpośrednio na skórę.

C – Compression (ucisk), ważny jest ucisk. Bandaż elastyczny lub opaska elastyczna pomagają zmniejszyć obrzęk.

E – Elevation (uniesienie), jeśli uraz nie powoduje bólu, należy unieść uszkodzoną kończynę, co pomoże w zmniejszeniu obrzęku.

Algorytm postępowania przy urazach kończyn: ZŁAMANIA

Złamanie - to przerwanie ciągłości kości.

Wyróżniamy dwa rodzaje złamań:

- złamania zamknięte (złamana kość nie przebiła skóry);
- złamania otwarte (złamana kość przebiła skórę, w miejscu rany widoczne są odłamki kostne).

Niezależnie od rodzaju złamania, konieczne jest skonsultowanie go z lekarzem, aby uszkodzona kość mogła zrosnąć się prawidłowo, a kończyna wrócić do pełnej sprawności.

OBJAWY ZŁAMANIA KOŚCI:

- ból;
- obrzęk;
- może wystąpić odkształcenie kończyny;
- w wypadku złamań otwartych - uszkodzona kość przebiła skórę.

Pierwsza pomoc przy złamaniu:

- Ogranicz poruszanie uszkodzoną częścią ciała.
- Unieruchom kończynę w pozycji zastanej (unikaj poruszania czy wymuszania pozycji). Do unieruchomienia użyj jakiegokolwiek sztywnego przedmiotu, **pamiętając o tym, że dopasowujemy przedmiot do uszkodzonej kończyny (nigdy odwrotnie)**, owijając go bandażem. Nie przejmuj się jeśli nie masz specjalistycznego sprzętu. Wystarczą materiały znalezione w okolicy: np. gałęzie i tkanina (np.: podkoszulek, bandana).
- W przypadku złamania otwartego, w miejscu rany należy zastosować opatrunek (nie stosuj materiałów, które mogą przykleić się do rany). **Pamiętaj, aby nie wyjmować, ani nie wciskać do środka wystających elementów kości.**
- Wezwij pomoc, dzwoniąc na numer **112**.

Przy złamaniach unieruchom kości oraz dwa sąsiadujące z nią stawy.



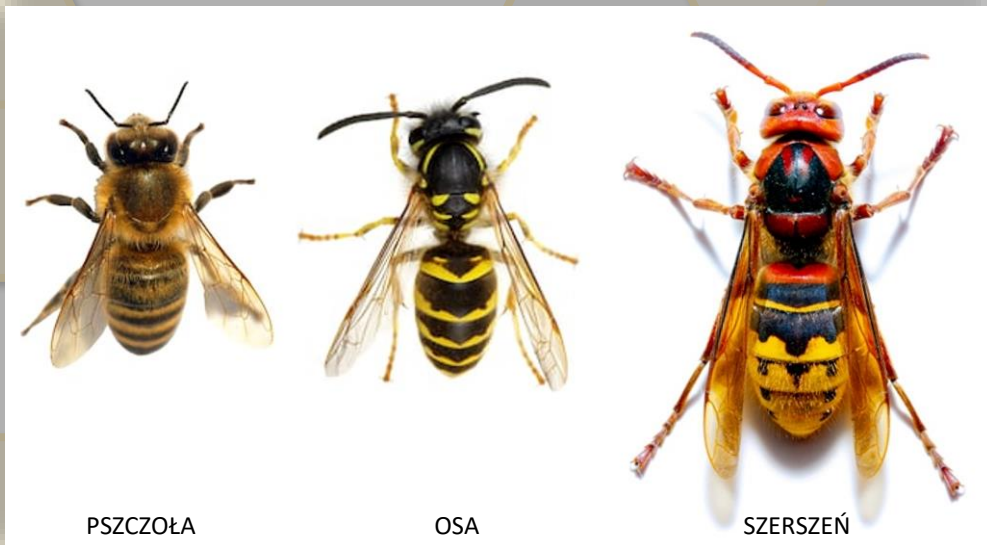
Algorytm postępowania przy ukąszeniach:

PSZCZOŁY, OSY, SZERSZENIA

Użądlenia owadów potrafią być bolesne. O ile nie mamy stwierdzonej alergii na jad poszczególnych gatunków, możemy sami zadbać o miejsce ukąszenia.

- Jeśli po ukąszeniu pozostało żądło, dokładnie umyj ręce, przy pomocy sterylnej igły usuń wystające żądło. **WAŻNE, aby nie ścisnąć go palcami** (może to spowodować automatyczne wtłoczenie pozostałości jadu w skórę).
- Zastosuj chłodny kompres, pomocna może być owinięta w chusteczkę kostka lodu, butelka ze schłodzonym napojem.
- Gdy pojawią się silniejsze objawy, możesz sięgnąć po preparaty dostępne bez recepty.

W przypadku użądleń mnogich, niezależnie od reakcji anafilaktycznej, może dojść do rozwoju reakcji toksycznej. W takich przypadkach warto skonsultować się z lekarzem.



PSZCZOŁA

OSA

SZERSZEŃ

Źródło zdjęcia: Shutterstock

ŻMIJI ZYGZAKOWATEJ

Żmije występują na terenie całej Polski. Ciało żmii może mieć różne zabarwienie: szare, brązowe lub czarne. Jej charakterystyczną cechą jest zygzak na grzbiecie, tzw. „wstęga kainowa”. Żmije są płochliwe, niesprovokowane nie powinny zaatakować.

Objawy ukąszenia:

- na ciele widoczne są dwa symetryczne, przekrwione punkty;
- zawroty i ból głowy;
- uczucie lęku;
- zaburzenia oddychania i rytmu serca;
- obrzęk wokół miejsca ukąszenia;
- spadek ciśnienia krwi;
- wymioty, biegunka, ból brzucha;
- gorączka;
- senność, zaburzenia świadomości;
- obrzęk węzłów chłonnych.



Źródło zdjęcia: Shutterstock

Postępowanie po ukąszeniu przez żmiję zygzakowatą:

1. **Wezwanie służb ratunkowych (112, TOPR/GOPR 985, Aplikacja Ratunek)**, w celu jak najszybszego przewiezienia do szpitala, i podanie antytoksyny jadu żmii.
2. **Opóźnienie wchłaniania się jadu i zapobieganie objawom zagrażającym życiu:**
 - unieruchomienie ukąszonego miejsca i ułożenie go poniżej poziomu serca, aby zmniejszyć wchłanianie toksyn (w przypadku ukąszenia w rękę należy zdjąć zegarek oraz biżuterię);
 - przemyć miejsca ukąszenia wodą z mydłem oraz założenie jałowego opatrunku;
 - uspokojenie poszkodowanego, w tym ograniczanie wszelkich jego ruchów.

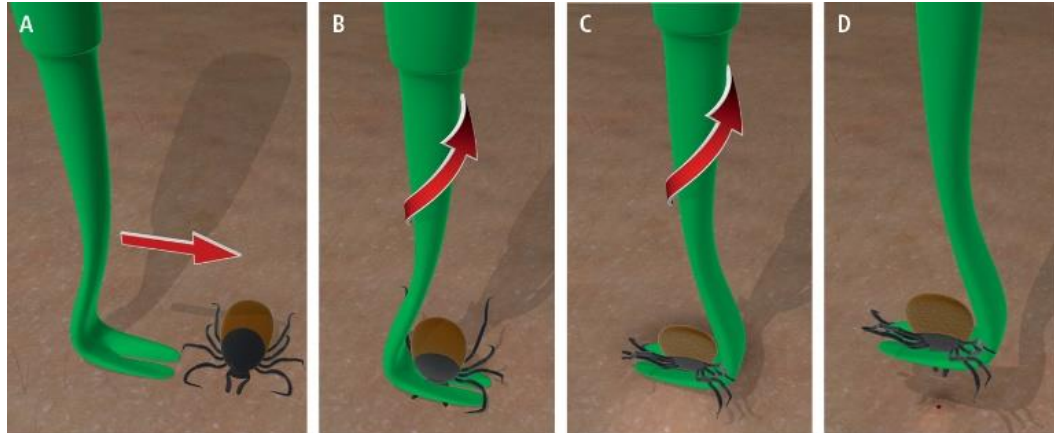
Niewskazane jest

- nacinanie rany, wyciskanie czy wysysanie jadu – może to skutkować uszkodzeniem naczyń, krwawieniem oraz zakażeniem,
- zakładanie opaski uciskowej (zwiększa się ryzyko martwicy kończyn).

Algorytm postępowania przy ukąszeniach kleszczy.

Z pieszych wędrówek często wracamy z pasażerem na gapę. Jeśli odkryjesz kleszcza na swojej skórze, działaj szybko. Nie musisz odwoływać swoich planów, po prostu nie zwlekaj zbyt długo z jego usunięciem.

Źródło zdjęcia: [#](https://www.rmp.pl/interna/image/B16.016_0206)



Jak usunąć kleszcza?

1. Wsuń haczyk pod kleszcza, najbliżej skóry jak to możliwe, tak aby kleszcz znalazł się między ząbkami haczyka.
2. Przekręć łopatkę kilka razy (w przeciwnym kierunku do wskazówek zegarka), aż kleszcz się wysunie.
3. Zdezynfekuj miejsce w którym był kleszcz alkoholem.



Jeśli zaczerwienienie dookoła miejsca ukłucia przez kleszcza nie schodzi lub się rozszerza, puchnie, boli, jest gorące czy pulsujące skonsultuj się z lekarzem.

Algorytm postępowania przy zatruciach pokarmowych.

Zatrucie pokarmowe to zaburzenie działania układu pokarmowego będące konsekwencją przyjętego pokarmu wraz z drobnoustrojami chorobotwórczymi lub ich toksynami tj. między innymi:

- wirusy;
- bakterie (bakterie E. coli i salmonella);
- związki chemiczne i toksyny;
- pasożyty.

POSTAW NA PROFILAKTYKĘ.

1. Przestrzegaj podstawowej higieny (częstsze mycie rąk, mycie warzyw i owoców).
2. Nie pij wody bezpośrednio z kranu.
3. Uważaj na jedzenie z niepewnego źródła.

WAŻNE!!

Zanim pójdziesz do lekarza

- Odpoczywaj. Zatrucie, jak każda infekcja, osłabia nasz organizm. Na kilka dni wstrzymaj się od aktywnych rozrywek i spędź dzień lub dwa w łóżku.
- Pij dużo wody. Wymioty oraz biegunka potrafią szybko odwodnić organizm. Pij dużo, ale w małych ilościach, aby zapobiec mdłościom Zastosuj również elektrolity, które pomogą uzupełnić utracone pierwiastki i minerały.
- Jedz lekko. Osłabiony organizm potrzebuje paliwa. Ciężkie i tłuste potrawy zastąp lekkimi i łatwostrawnymi, nieobciążającymi żołądka.

Algorytm postępowania przy zadławieniach.

Zakrztuszenie – sytuacja w której **ciało obce znajduje się w drogach oddechowych**, zamyka częściowo lub całkowicie ich „światło”. Osoba, której dotyczy ta sytuacja, będzie **silnie kaszleć, chwytać się za szyję, łzawić** oraz mieć **zaczerwioną twarz**. Może pojawić się u niej również **długi i świszczący oddech**. Zdarza się samoistne odkrztuszenie. Jednak, kiedy kaszel jest nieefektywny i osoba krztusząca się sinieje, należy natychmiast podjąć odpowiednie działania.

Zadławienie się niemowlęcia.

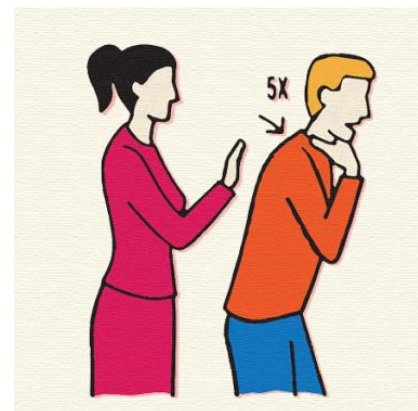
- Jeżeli w buzi widać przedmiot, należy spróbować go wyjąć. Jeśli nie jest to możliwe jednym ruchem należy zaniechać czynności.
- Jeśli dziecko kaszle efektywnie podejmowanie dodatkowych działań nie jest potrzebne. Należy natomiast je obserwować czy upora się ono same z problemem.

Kiedy dziecko jest przytomne, jednak nie kaszle. Kiedy kaszel nie przynosi rezultatu należy:



Źródło zdjęcia: GIS

Jak postępować przy zadławieniu?



Źródło zdjęcia: GIS

Kiedy osoba przestała kaszleć, ale jest przytomna:

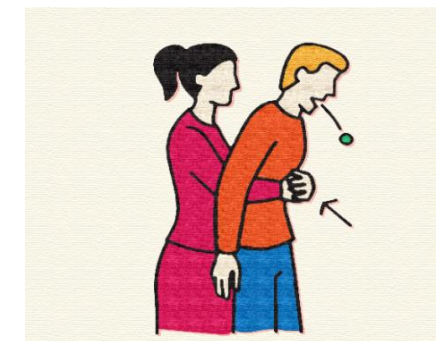
- stań za poszkodowanym,
- położyć jedną dłoń pod mostek osoby i pochylić ją do przodu,
- nadgarstkiem drugiej ręki uderz 5 razy między łopatki.

Gdy uderzenie są nieskuteczne, zastosuj chwyt Heimlicha

Chwyt Heimlicha

- stań za poszkodowanym,
- obejmij rękoma - kładąc jedną dłoń zaciśniętą w pięść na nadbrzuszu (pod mostkiem), drugą dłonią obejmij zaciśniętą pięść,
- energicznie pociągnąć do wnętrza i ku górze, wykonaj 5 powtórzeń.

Uwaga!!! U kobiet w widocznej ciąży, ucisk stosujemy nad brzuchem.



Źródło zdjęcia: GIS

Jeśli osoba straciła przytomność, należy bezzwłocznie wezwać pogotowie, dzwoniąc pod numer **112** oraz rozpocząć reanimację!

Algorytm postępowania w przypadku podtopień.

Podtopienie dotyczy osób, których całe ciało wraz z drogami oddechowymi było zanurzone w wodzie w której doszło do wstrzymania oddechu i połknięcia jej dużej ilości.

- Zawołaj ratownika. Jeśli nie jest to miejsce strzeżone - zadzwoń po pomoc używając numeru alarmowego **112** lub poproś o to osobę, znajdującą się w pobliżu.
- Oceń sytuację i wybierz najbezpieczniejszą opcję wyciągnięcia tonącego. Przy udzielaniu pomocy z brzegu, spróbuj podać wiosło, gałęzie czy część ubrania. Oferowanie dłoni nie jest zalecane - tonący ma bardzo silny chwyt, co może spowodować wciągnięciem nas do wody.

Po wyciągnięciu poszkodowanego z wody należy:

- położyć go na twardym podłożu na wznak i sprawdzić jego przytomność.

Jeżeli nie reaguje należy:

- sprawdzić i udrożnić drogi oddechowe, a następnie upewnić się czy oddycha samodzielnie. Staramy się wyczuć oddech zasadą: patrz, słuchaj i czuj. Na sprawdzenie oddechu poświęćmy **10 sekund**;
- jeżeli nie oddycha reanimację zaczniemy od **5 oddechów**, a następnie **uciskaj** klatkę piersiową **30 razy**:

 **DOROSLI – obiema rękami,
DZIECI - jedną ręką,
NIEMOWLĘTA (do 1 roku życia) - 2 palcami**

Jeżeli nie posiadamy maseczki służącej do sztucznego oddychania, decyzja co do podjęcia tej czynności jest indywidualna i należy do osoby ratującej.

- wykonujemy **2 wdechy** i powtarzamy **30 uciśnieć** klatki piersiowej. **Czynności ratunkowe wykonujemy do przyjazdu Zespołów Ratownictwa Medycznego.**
- Jeżeli jest możliwość użycia AED Automatycznego Zewnętrznego Defibrylatora należy go użyć i postępować zgodnie z jego poleceniami.

Wybierając się nad wodę PAMIĘTAJ:

- wybieraj strzeżone akweny,
- nie skacz do wody na główkę,
- przed wejściem do wody nie spożywaj alkoholu,
- podczas korzystania ze sprzętu wodnego załóż kamizelkę ratunkową.

OBALAMY MITY

- 1. Mit:** Tonący robi hałas. **Prawda:** Kinematografia przyzwyczała nas, że tonięcie wiąże się z pluskiem wody. W rzeczywistości, tonący ludzie nie machają rękami, rozkładają ramiona, aby utrzymać się na powierzchni wody.
- 2. Mit:** Tonący zawsze krzyczy o pomoc. **Prawda:** Układ oddechowy stworzony jest do oddychania. Aby wydać z siebie dźwięk, oddech nie może być zakłócony. Topiący się rzadko mają okazję krzyczeć, ich głowa nie znajduje się nad wodą wystarczająco długo, by zrobić wydech, a co dopiero wydać z siebie na tyle głośny dźwięk by zwrócić czyjąś uwagę. Ludzie najczęściej toną w ciszy.
- 3. Mit:** Tonący to osoby niedoświadczone. **Prawda:** Nie tylko niedoświadczeni pływacy potrafią znaleźć się w kłopotach. Zdarzają się sytuacje, w których doświadczony pływak przeceni swoje umiejętności albo złapie go skurcz.
- 4. Mit:** Tonący musi znajdować się na głębokiej wodzie. **Prawda:** Woda nie musi być głęboka, aby pochłonąć ludzkie życie. Wystarczy skurcz czy utrata równowagi, żeby znaleźć się pod wodą.

Zachowaj czujność kiedy widzisz osobę:

- której usta znajdują się na poziomie lustra wody;
- której głowa jest odchylona do tyłu, a usta pozostają otwarte;
- której włosy opadają na oczy, i nie reaguje;
- która przyjęła pozycję pionową, ale jej nogi nie pracują;
- która gwałtownie łapie powietrze;
- która stara się płynąć, ale ciągle pozostaje w miejscu.

Upewnij się, że wszystkim z nią w porządku. Jak? Zapytaj! Jeśli nie jest w stanie odpowiedzieć może potrzebować pomocy.

Algorytm postępowania podczas nagłego zatrzymania krążenia.

Nagle zatrzymanie krążenia – moment nagłego ustania czynności układu krążenia, w konsekwencji ustania czynności mięśnia sercowego (serca). Skutkiem, tego jest zatrzymanie oddechu prowadzącego do ustania funkcji układu nerwowego, a w rezultacie śmierci. **Objawami** są: utrata przytomności, brak tętna, patologiczny oddech lub jego brak.

SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO. Czy miejsce udzielania pomocy jest bezpieczne dla: poszkodowanego, ratowników, świadków.

SPRAWDŹ PRZYTOMNOŚĆ. Potrząśnij delikatnie za ramiona.

Jeśli reaguje:

- Zostaw poszkodowanego w pozycji zastanej.
- Ustal co mu dolega.
- Ponawiaj swoją ocenę.
- Zawołaj pomoc i wezwij pogotowie dzwoniąc na numer **112**.

Jeśli nie reaguje:

- Zawołaj pomoc i wezwij pogotowie dzwoniąc na numer **112**.
- Przeprowadź resuscytację krążeniową.
- **UDROŹNIJ DROGI ODDECHOWE** odchylając głowę z uniesieniem żuchwy.
- **SPRAWDŹ ODDECH** zasadą: patrz, słuchaj i czuj.

TECHNIKI RESUSCYTACJI KRĄŻENIOWO-ODDECHOWEJ

	DOROŚLI	DZIECI	NIEMOWLĘTA (do 1 r.ż.)
Sprawdź tętno	Tętnica szyjna	Tętnica szyjna	Tętnica ramienna
Resuscytacja	Masaż serca wykonujemy dwiema rękami. Przyłóż wewnętrzną powierzchnię nadgarstka na mostku (środkowa część klatki piersiowej) drugą dłoń połów na pierwszej splatając palce razem. Przy zachowaniu wyprostowanych rąk wykonaj 30 uciśnień (100-120 uciśnień na minutę na głębokość 5-6 cm). Następnie wykonaj 2 wdechy ratownicze. Powtarzaj czynność. Jeżeli to możliwe zmieniaj się co 2 minuty.	Wykonaj 5 oddechów wstępnych. Następnie przystąp do masażu serca. Masaż serca wykonujemy jedną ręką. Przyłóż wewnętrzną powierzchnię nadgarstka centymetr pod linią sutków. Przy zachowaniu wyprostowanej ręki wykonaj 30 uciśnień (100-120 uciśnień na minutę na głębokość 5 cm). Następnie wykonaj 2 wdechy ratownicze. Powtarzaj czynność. Jeżeli to możliwe zmieniaj się co 2 minuty.	Wykonaj 5 oddechów wstępnych. Następnie przystąp do masażu serca. Masaż serca wykonujemy dwoma palcami. Przyłóż palce centymetr pod linią sutków, następnie wykonaj 30 uciśnień (100-120 uciśnień na minutę na głębokość 4 cm). Następnie wykonaj 2 wdechy ratownicze. Powtarzaj czynność. Jeżeli to możliwe zmieniaj się co 2 minuty.
2 oddechy ratunkowe	zatkaj nos poszkodowanego złap normalny oddech obejmij ustami usta poszkodowanego wdmuchnij powietrze, do momentu uniesienia się klatki piersiowej pozwól klatce opaść powtórz czynność		złap normalny oddech obejmij ustami usta i nos poszkodowanego wdmuchnij powietrze, do momentu uniesienia się klatki piersiowej pozwól klatce opaść powtórz czynność
	Jeżeli nie posiadamy maseczki służącej do sztucznego oddychania, decyzja co do podjęcia czynności jest indywidualna i należy do osoby ratującej.		
Czas wykonywania czynności.	Kontynuuj czynność do momentu: Przyjechania służb medycznych. Stwierdzenia prawidłowego oddechu, tętna. Wyczerpania sił.		
Jeśli poszkodowany oddycha prawidłowo ułóż go w pozycji bezpiecznej.			

Dzwoniąc pod numer 112 przekaz następujące informacje:

Co się stało - wypadek na drodze, pali się budynek itp.

Gdzie się to dzieje:

W terenie zabudowanym – podaj nazwę miejscowości, ulicę, nr domu, nr mieszkania;

W terenie niezabudowanym – nazwa miejscowości lub trasa jaką jechałeś, uwzględniając miejsca charakterystyczne (szkoła, figura, krzyż itp.).

Ilu jest poszkodowanych.

W jakim stanie znajdują się poszkodowani.

Kto wzywa pomoc, w celu potwierdzenia wiarygodności wezwania podaj swoje imię, nazwisko, nr tel. z którego się dzwonisz. Może się to okazać pomocne w przypadku trudności z dojazdem służb ratunkowych

UŁOŻENIE CIAŁA W POZYCJI BOCZNEJ BEZPIECZNEJ

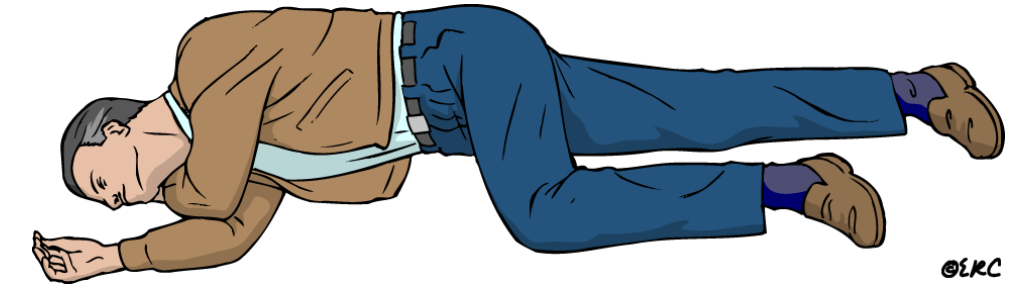
1. Jeśli poszkodowany nosi okulary – zdejmij je. Następnie klęknij przy poszkodowanym, upewniając się, że kończyny dolne są wyprostowane. Zegnij rękę leżącą bliżej Ciebie w łokciu tworząc kąt prosty – tak aby dłoń była zwrócona w kierunku głowy.



2. Drugą rękę, połącz w poprzek klatki piersiowej, układając dłoń przy policzku poszkodowanego.



3. Chwyć leżącą dalej nogę bez odrywania stopy od podłoża zginając ją w kolanie. Obróć poszkodowanego ku sobie, pociągając za zgiętą nogę.



4. Po obrocie ciała, ułóż zgiętą nogę tak, aby uzyskać między łydka a udem kąt prosty. Głowę ułóż w sposób zapewniający drożność dróg oddechowych. **REGULARNIE KONTROLUJ OBECNOŚĆ ORAZ PRAWIDŁOWOŚĆ ODDECHU.**



**Materiał opracowany przez Wydział Prewencji
Komendy Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu,**
w ramach akcji „Bezpieczne wakacje z Mazowiecką Policją”
z wykorzystaniem materiału Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Konsultacja merytoryczna: Specjalista Wydziału Kadr i Szkolenia Komendy
Wojewódzkiej z siedzibą w Radomiu, asp. T. Łabys, dyplomowany ratownik medyczny.