

**Zespół Szkół Technicznych
w Mielcu**



mgr Andrzej Wyzga

**MATERIAŁY SZKOLENIOWE
DLA MŁODZIEŻY UCZESTNICZĄCEJ W AKCJI**

FERIE W ZST

– ZIMOWA SZKOŁA PIERWSZEJ POMOCY

2010/2011

***SZKOLENIE W ZAKRESIE POSTĘPOWANIA
W STANACH CAŁKOWITEJ LUB CZĘŚCIOWEJ
UTRATY PRZYTOMNOŚCI***

Mielec, styczeń 2011 r.

Spis treści

1. Czym jest pierwsza pomoc?	str. 3
2. Prawny obowiązek udzielania pierwszej pomocy.	str. 3
3. Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy.	str. 3
4. Numery służb ratowniczych.	str. 4
5. Telefoniczne wezwanie pomocy.	str. 4
6. Pomoc w górach.	str. 4
7. ICE (In Case of Emergency - „w nagłym wypadku”).	str. 4
8. Zestaw ćwiczeń przewidzianych do realizacji w ramach szkolenia:	
Ćwiczenie 1: Ocena bezpieczeństwa oraz badanie podstawowych funkcji życiowych (poszkodowany leży na plecach).	str. 5
Ćwiczenie 2: Wyszukiwanie obrażeń (badanie systemowe) - poszkodowany leży na plecach.	str. 5
Ćwiczenie 3: Pełny tok postępowania w przypadku osoby nieprzytomnej, z zachowanym oddechem, bez obrażeń (poszkodowany leży na plecach).	str. 6
Ćwiczenie 4: Pełny tok postępowania w przypadku osoby nieprzytomnej, z zachowanym oddechem, bez obrażeń, którą znaleziono leżącą na boku.	str. 7
Ćwiczenie 5: Pełny tok postępowania w przypadku osoby nieprzytomnej, leżącej w pozycji uniemożliwiającej skuteczne udrożnienie dróg oddechowych i zbadanie oddechu.	str. 8
Ćwiczenie 6: Resuscytacja krążeniowo oddechowa osób dorosłych.	str. 9
Ćwiczenie 7: Tok postępowania w przypadku osoby przytomnej lub spleątanej z objawami zawału serca.	str. 10
Ćwiczenie 8: Tok postępowania w przypadku osoby przytomnej lub spleątanej z objawami udaru mózgu.	str. 11
Ćwiczenie 9: Atak epilepsji – tok postępowania.	str. 12
Ćwiczenie 10: Omdlenie – tok postępowania.	str. 13

Pierwsza pomoc – zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego, wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia (...)

(Art. 4 Ustawa o Państwowym Ratownictwie Medycznym)

Prawny obowiązek udzielania pierwszej pomocy określa:

- Kodeks Karny (artykuł 162, §1 i 2),
- Ustawa o Państwowym Ratownictwie Medycznym,
- Kodeks Drogowy (Prawo o ruchu drogowym).

O udzielaniu pierwszej pomocy informuje również Kodeks Cywilny (prawo cywilne).

Prawny obowiązek udzielania pierwszej pomocy wynika z artykułu 162 Kodeksu Karnego, którego zapis brzmi:

§1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażania siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat trzech.

§2. Nie popełnia przestępstwa, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu, albo w warunkach, w których możliwa jest niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej.

Osoba udzielająca pierwszej pomocy (...) korzysta z ochrony przewidzianej w ustawie z dnia 6 czerwca 1997 r. - Kodeks karny (Dz.U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm.) dla funkcjonariuszy publicznych.

(Art. 5, pkt.1 Ustawa o Państwowym Ratownictwie Medycznym)

Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy:

1. Na miejscu zdarzenia **ocenić sytuację** (rozpoznać co się stało, jakie występują zagrożenia, dowiedzieć się jak najwięcej od świadków zdarzenia) i **zadbaj o bezpieczeństwo** (własne, poszkodowanych, świadków, miejsca zdarzenia).
2. Udzielaj pierwszej pomocy poszkodowanym w odpowiedniej kolejności (od najbardziej zagrożonych do najmniej potrzebujących).
3. Na miejscu zdarzenia korzystaj z pomocy osób postronnych (świadków wypadku).
4. Wspieraj psychicznie poszkodowanych.
5. Nie podawaj poszkodowanym żadnych napojów, jedzenia, nic do palenia, żadnych lekarstw.
6. W większości sytuacji chroń poszkodowanego przed utratą ciepła.

Numery służb ratowniczych:

999 - Pogotowie Ratunkowe,
112 - Ogólny numer ratunkowy (CPR),
998 - Straż Pożarna,
997 – Policja,

601 100 100 - numer Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego,
601 100 300 - numer Górskiego oraz Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Telefoniczne wezwanie pomocy:

- Miejsce zdarzenia (gdzie to się stało?),
- Opis zdarzenia (co się stało?, występujące zagrożenia),
- Opis poszkodowanych (ile osób?, stan poszkodowanych, kim są poszkodowani),
- Dane osoby wzywającej pomoc.

Pomoc w górach



Informacja dla śmigłowca ratowniczego.

Międzynarodowym kodem wzywania pomocy jest sygnał świetlny lub dźwiękowy nadawany **6 razy na minutę w odstępach 10-sekundowych, z minutą przerwy; ponownie 6 sygnałów itd. Potwierdzenie odbioru sygnału wezwania pomocy nadaje się z częstotliwością 3 razy na minutę z minutową przerwą.**

Pomoc można wezwać także, nadając **sygnał SOS alfabetem Morse'a: (3 krótkie, 3 długie, 3 krótkie sygnały itd.)**

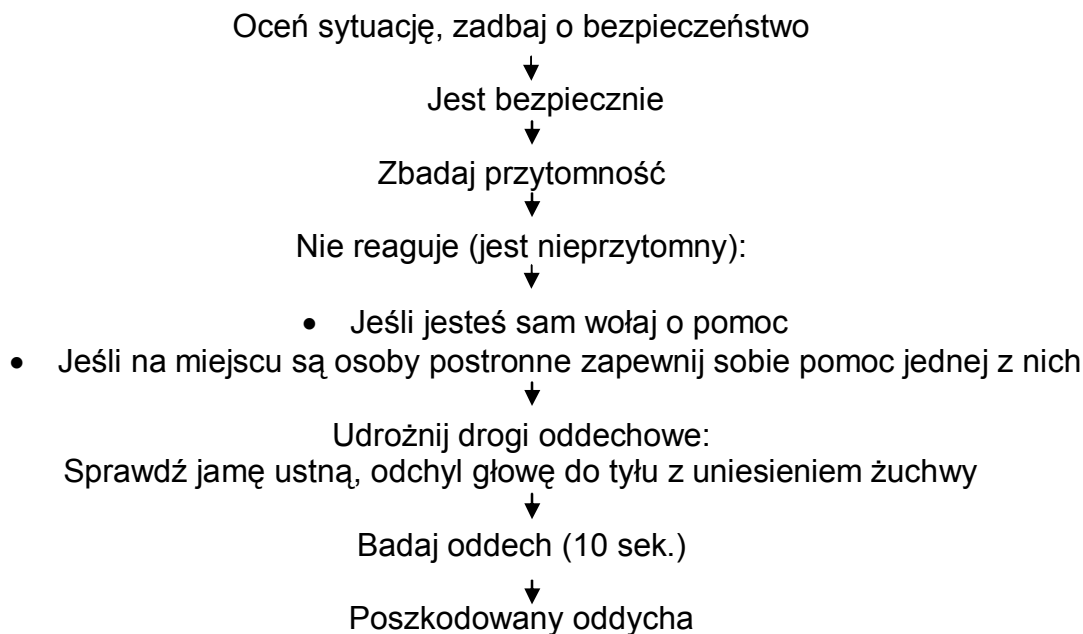
ICE (In Case of Emergency - „w nagłym wypadku”):

- Numer ICE w telefonie np.: ICE1, ICE2 itd.
- Karta ICE

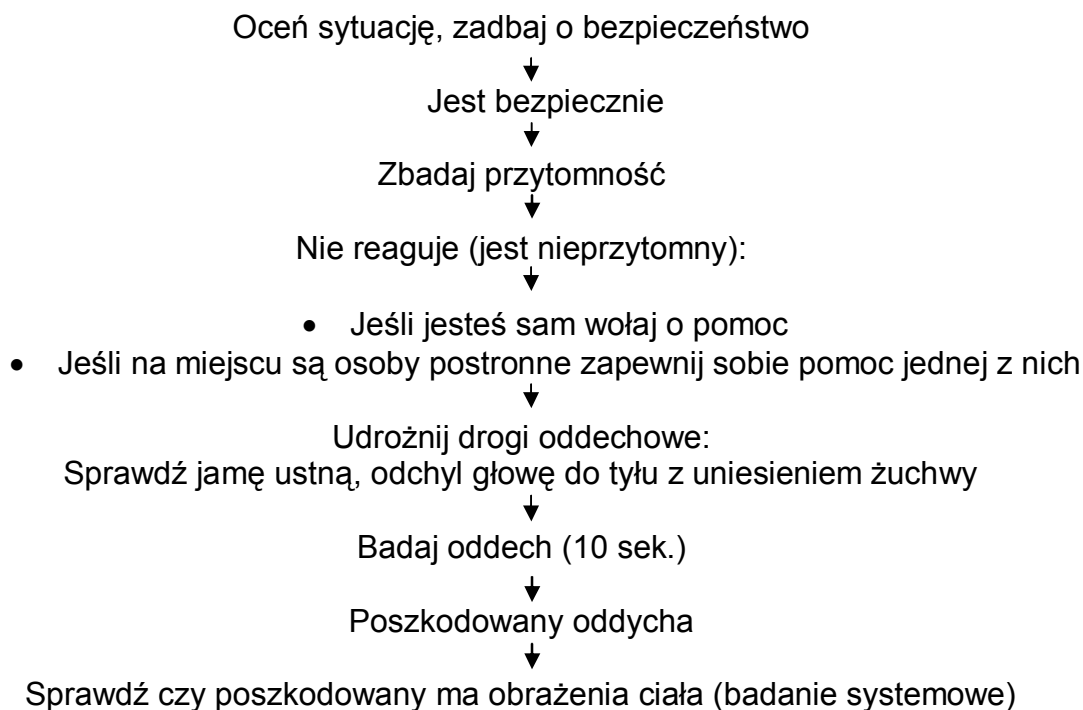
Karta I.C.E. / I.C.E. Card	
W nagłym wypadku.... / In case of Emergency...	
zadzwoń do... / call to...	
Imię i Nazwisko / Name	Telefon / Phone
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ZESTAW ĆWICZEŃ PRZEWIDZIANYCH DO REALIZACJI W RAMACH SZKOLENIA:

Ćwiczenie 1: Ocena bezpieczeństwa oraz badanie podstawowych funkcji życiowych (poszkodowany leży na plecach).



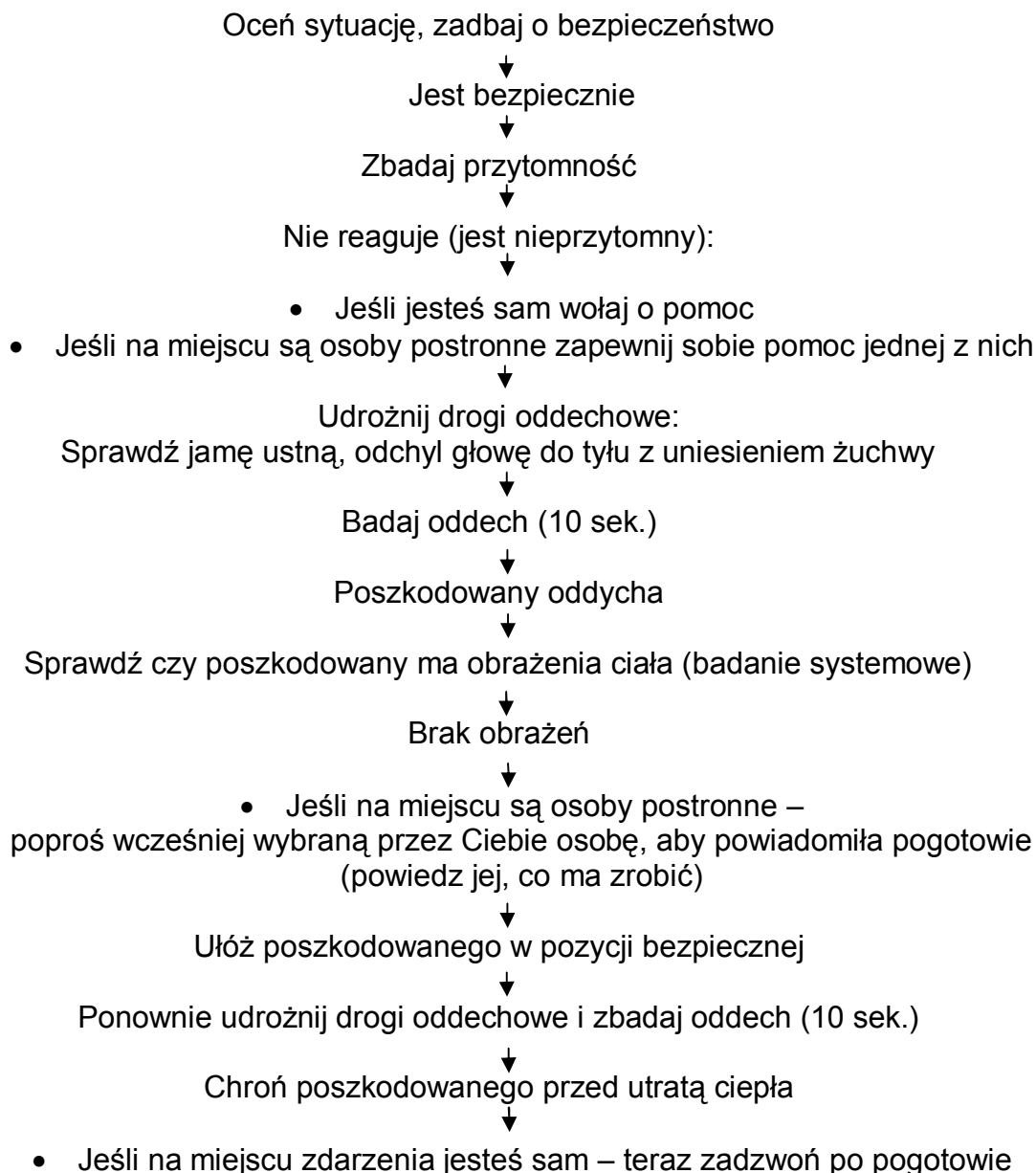
Ćwiczenie 2: Wyszukiwanie obrażeń (badanie systemowe) - poszkodowany leży na plecach.



Ćwiczenie 3: Pełny tok postępowania w przypadku osoby nieprzytomnej, z zachowanym oddechem, bez obrażeń (poszkodowany leży na plecach).

Wariant A: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych.

Wariant B: Na miejscu zdarzenia znajdują się osoby postronne.



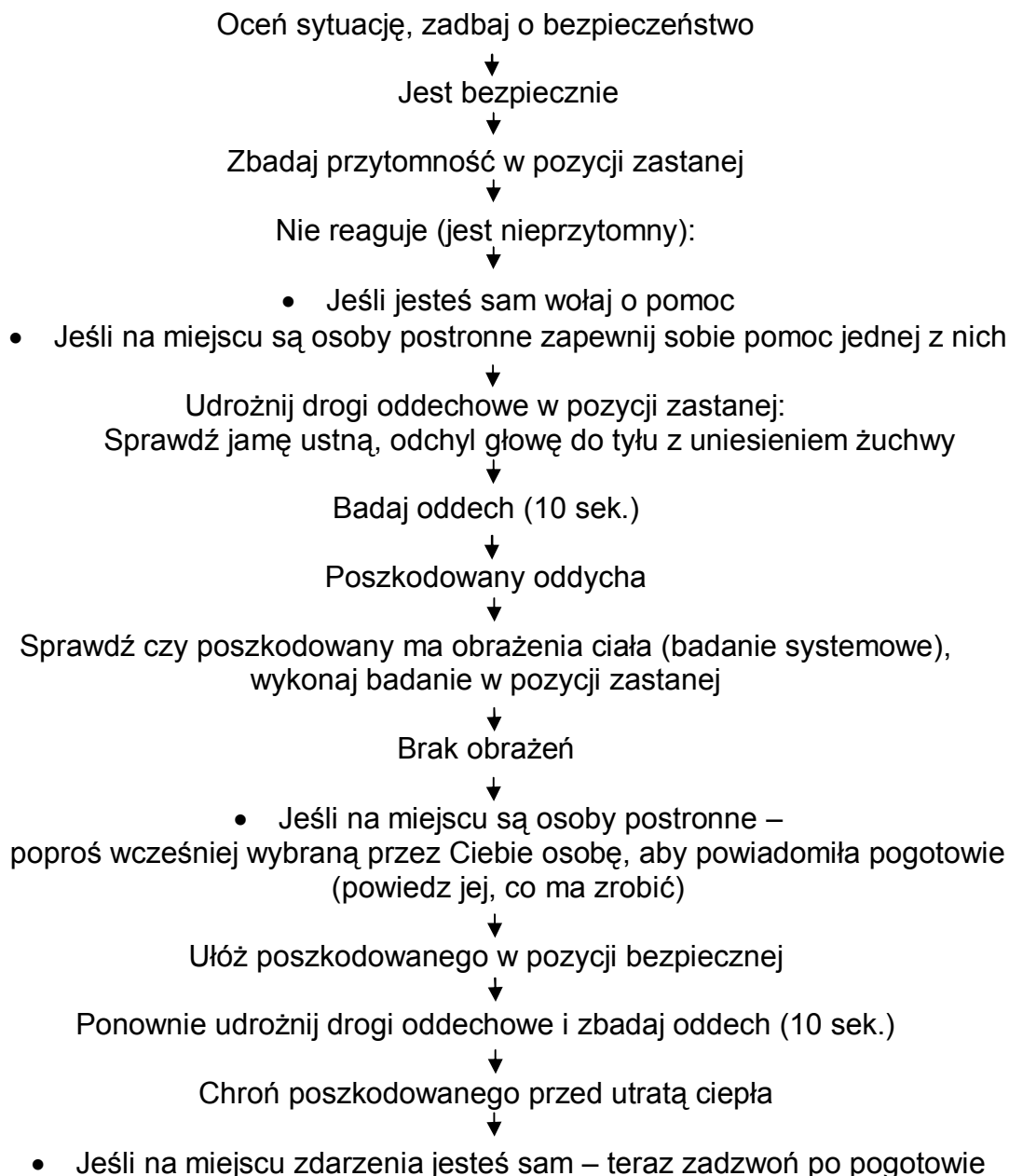
Pamiętaj:

- U osoby nieprzytomnej badaj oddech, co około 1 minutę
- Jeśli pogotowie nie przyjechało w ciągu 20-30 minut, po upływie tego czasu poszkodowanego obróć na drugą stronę
- W przypadku osoby nieprzytomnej wychłodzonej (w stanie hipotermii) badaj oddech przez około 1 minutę
- Nieprzytomną kobietę w zaawansowanej ciąży, bez obrażeń ułóż w pozycji bezpiecznej na jej lewym boku

Ćwiczenie 4: Pełny tok postępowania w przypadku osoby nieprzytomnej, z zachowanym oddechem, bez obrażeń, którą znaleziono leżącą na boku.

Wariant A: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych.

Wariant B: Na miejscu zdarzenia znajdują się osoby postronne.



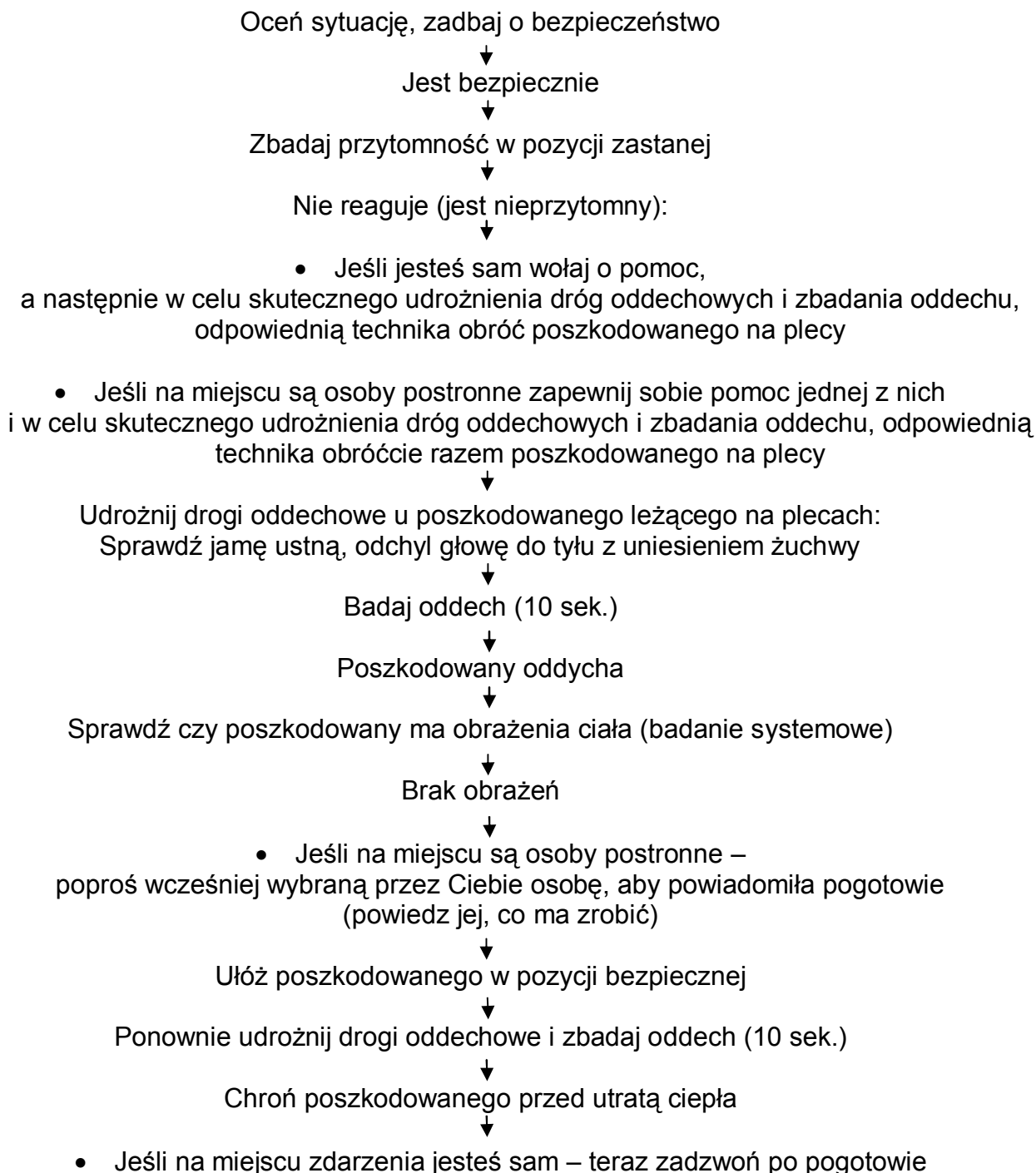
Pamiętaj:

- U osoby nieprzytomnej badaj oddech, co około 1 minutę
- Jeśli pogotowie nie przyjechało w ciągu 20-30 minut, po upływie tego czasu poszkodowanego obróć na drugą stronę
- W przypadku osoby nieprzytomnej wychłodzonej (w stanie hipotermii) badaj oddech przez około 1 minutę

Ćwiczenie 5: Pełny tok postępowania w przypadku osoby nieprzytomnej, leżącej w pozycji uniemożliwiającej skuteczne udrożnienie dróg oddechowych i zbadanie oddechu.

Wariant A: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych.

Wariant B: Na miejscu zdarzenia znajdują się osoby postronne.



Pamiętaj:

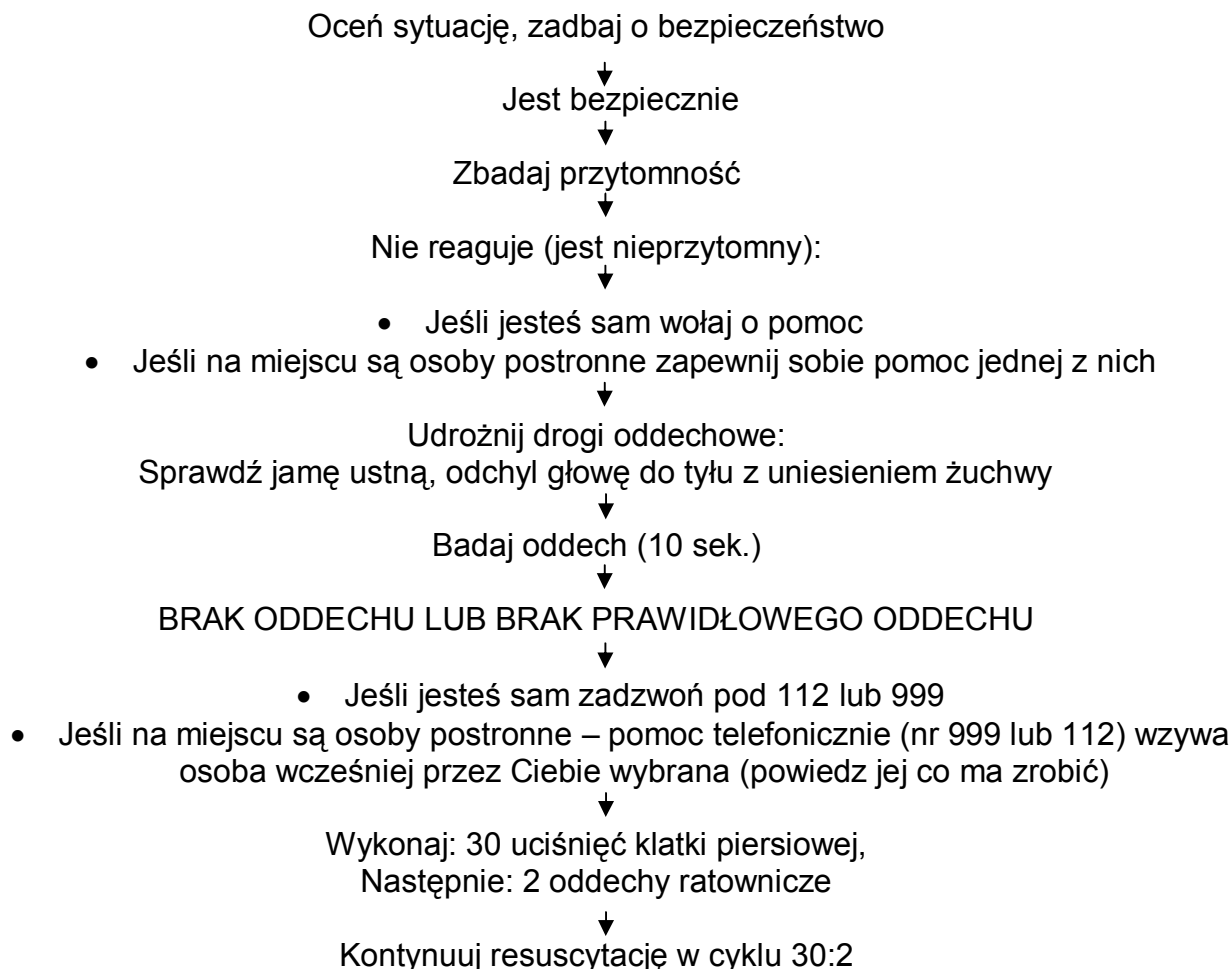
- U osoby nieprzytomnej badaj oddech, co około 1 minutę
- Jeśli pogotowie nie przyjechało w ciągu 20-30 minut, po upływie tego czasu poszkodowanego obróć na drugą stronę
- W przypadku osoby nieprzytomnej wychłodzonej (w stanie hipotermii) badaj oddech przez około 1 minutę

Ćwiczenie 6: Resuscytacja krążeniowo oddechowa osób dorosłych.

Wariant A: Na miejscu zdarzenia znajdują się osoby postronne.

Wariant B: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych.

RKO U DOROSŁYCH



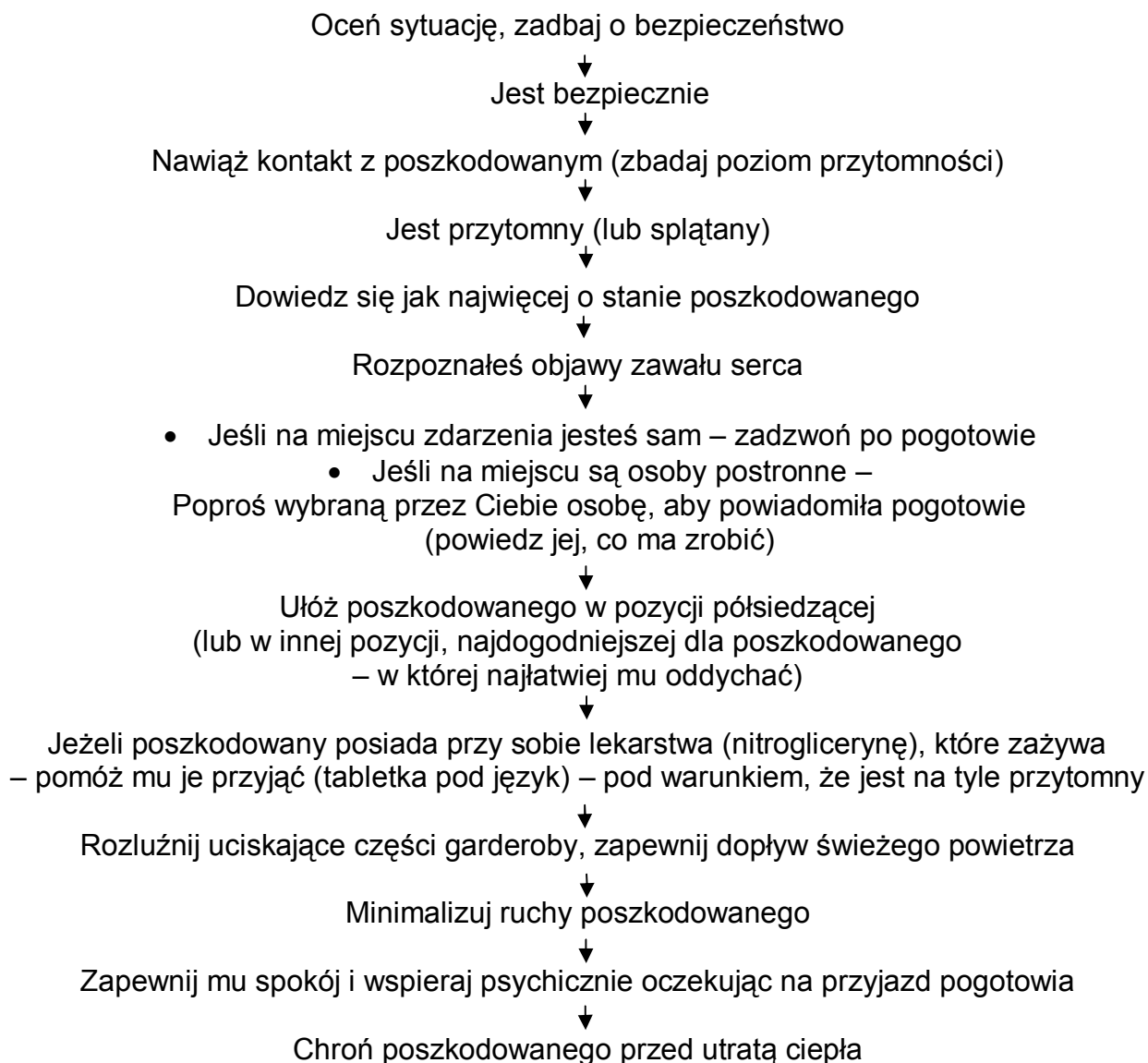
RKO wykonuj nieprzerwanie do:

- Przyjazdu pogotowia
- Wyczerpania sił własnych
- Powrotu samoistnego oddechu (jeśli oddech powróci - sprawdź, czy poszkodowany posiada obrażenia, jeśli nie – ułóż go w pozycji bezpiecznej i chroń przed utratą ciepła)
- Momentu wystąpienia nagłego, nieprzewidzianego zagrożenia, które wcześniej nie występowało

W przypadku resuscytacji kobiety w zaawansowanej ciąży:

- podłóż pod jej prawe biodro klin (kurtka, plecak, bluza itp.)
- celu wykonania ucisków klatki piersiowej - ręce ułóż na mostku nieco wyżej niż w przypadku typowej resuscytacji (uwaga na brzuch!)

Ćwiczenie 7: Tok postępowania w przypadku osoby przytomnej lub splątanej z objawami zawału serca.

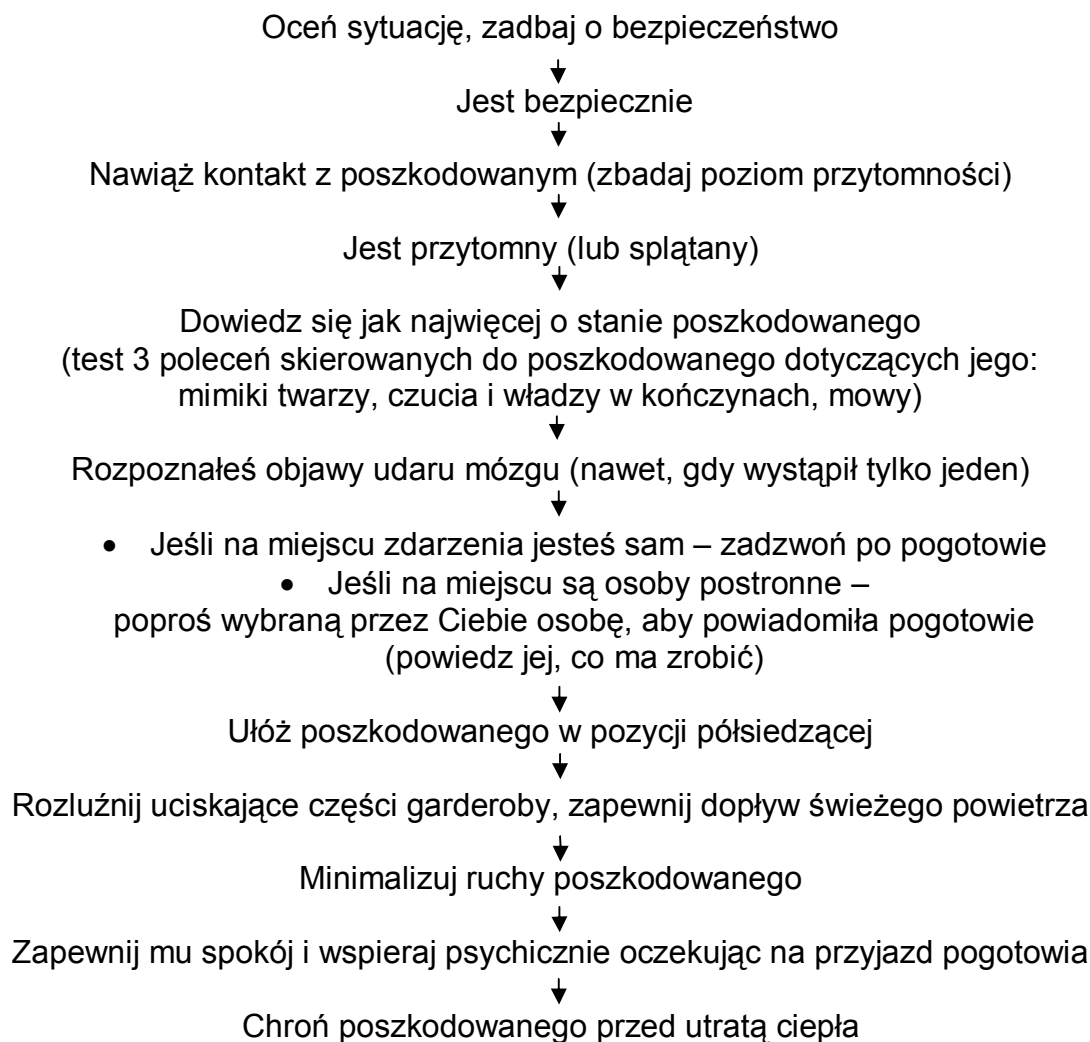


Pamiętaj:

Gdy poszkodowany z objawami zawału serca straci przytomność - sprawdź podstawowe funkcje życiowe:

- Jeżeli oddech jest zachowany – ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, co około minutę badaj oddech
- Jeżeli wystąpi brak oddechu (lub oddech agonalny) przystąp niezwłocznie do resuscytacji krążeniowo-oddechowej

Ćwiczenie 8: Tok postępowania w przypadku osoby przytomnej lub splątanej z objawami udaru mózgu.

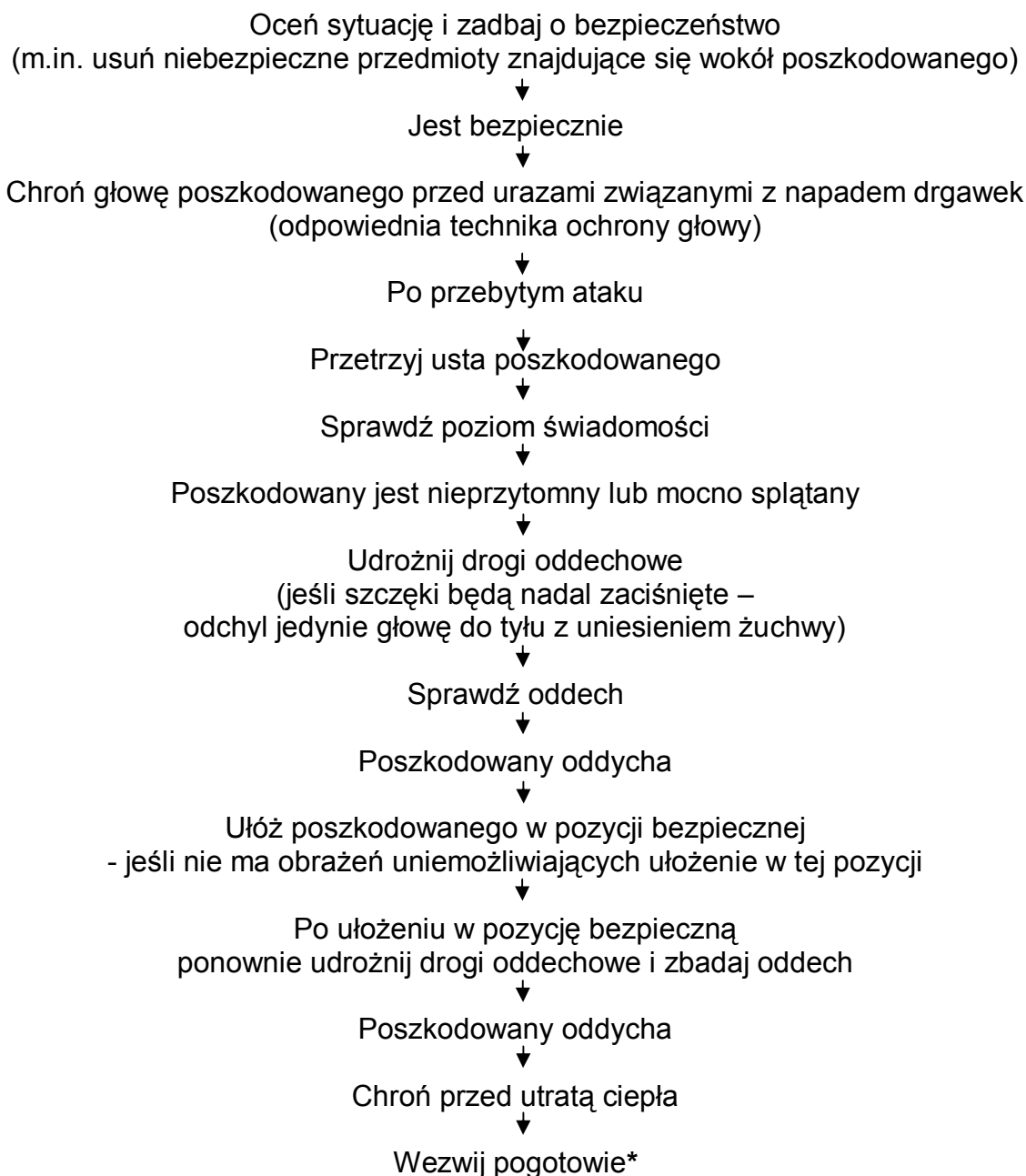


Pamiętaj:

Gdy poszkodowany z objawami udaru mózgu straci przytomność - sprawdź podstawowe funkcje życiowe:

- Jeżeli oddech jest zachowany – ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, co około minutę badaj oddech
- Jeżeli wystąpi brak oddechu (lub oddech agonalny) przystąp niezwłocznie do resuscytacji krążeniowo-oddechowej

Ćwiczenie 9: Atak epilepsji – tok postępowania.

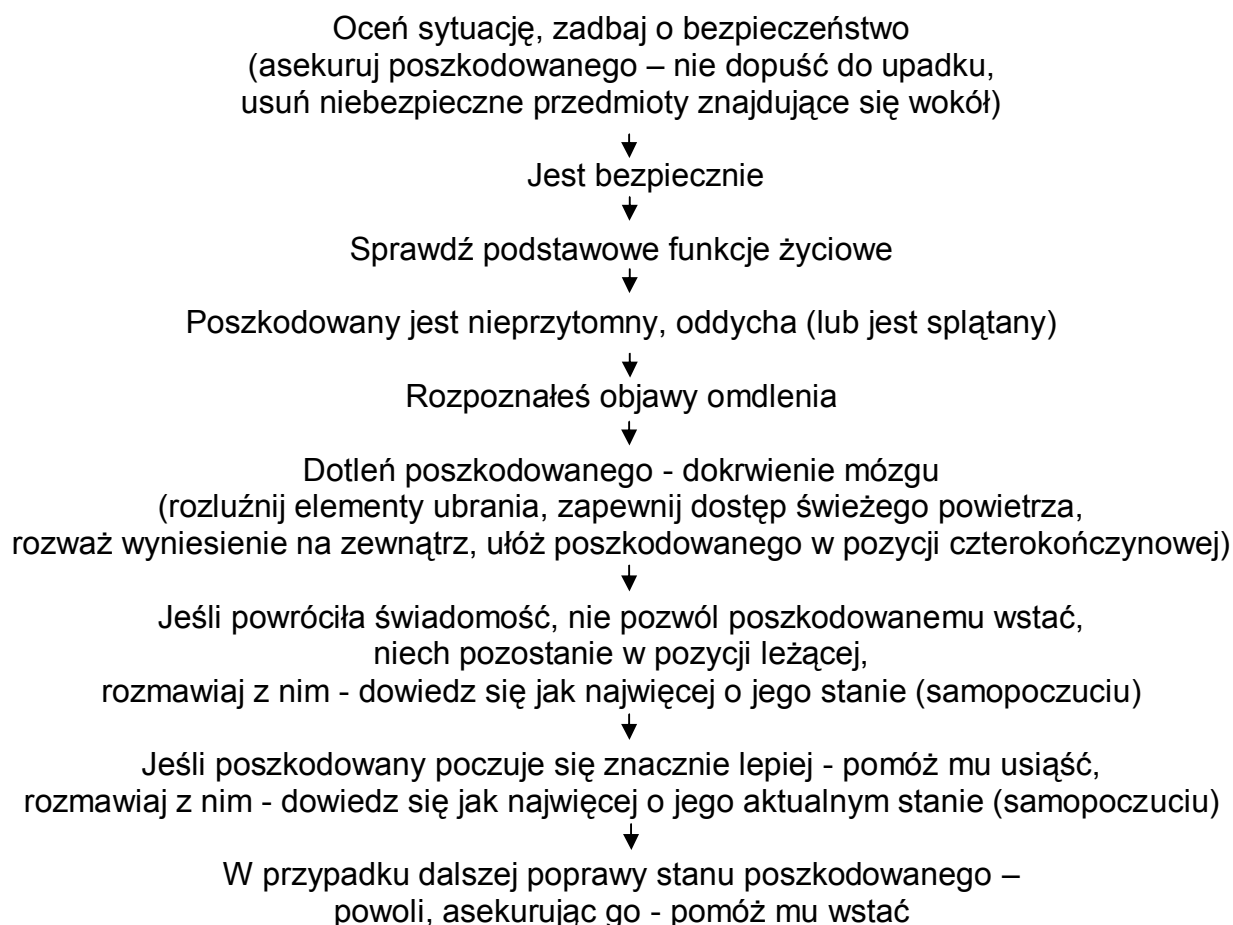


Pamiętaj:

- Do przybycia pogotowia stale kontroluj funkcje życiowe poszkodowanego (badaj oddech, co około 1 minutę)
- Jeśli pogotowie nie przyjechało w ciągu 20-30 minut, po upływie tego czasu poszkodowanego należy obrócić na drugą stronę

* Wezwanie pogotowia może nastąpić wcześniej, szczególnie w sytuacji, gdy na miejscu zdarzenia znajdują się osoby postronne

Ćwiczenie 10: Omdlenie – tok postępowania.



Pamiętaj:

- Jeśli poszkodowany w ciągu około 2 minut nie odzyskał świadomości – postępuj jak w przypadku typowej (głębszej) utraty przytomności
- Wezwij pogotowie ratunkowe, gdy:
 - poszkodowany w trakcie omdlenia uderzył głową o jakiś przedmiot
 - poszkodowany nie odzyskał świadomości do około 2 minut
 - długo utrzymuje się stan spleątania
 - masz jakiegokolwiek wątpliwości odnośnie stanu poszkodowanego, mimo że odzyskał świadomość (np. nadal utrzymująca się bladość skóry, niepokojące zachowanie itp.).

Materiał opracował:

Nauczyciel
pierwszej pomocy przedmedycznej
mgr Andrzej Wyzga