

Organizacja pierwszej pomocy

Zagadnienia:

1. Obowiązek świadczenia pierwszej pomocy.
2. Ogólny schemat udzielania pierwszej pomocy.
3. Ocena sytuacji i zapewnienie bezpieczeństwa.
4. Telefoniczne wezwanie pomocy.
5. Karta i numer ICE.
6. Wyposażenie apteczki pierwszej pomocy.
7. Środki zastępcze.
8. Mini pakiety ratownicze.

Ad.1.

Dokumenty informujące o sprawach związanych z udzielaniem pierwszej pomocy:

- Kodeks Karny (artykuł 162, § 1 i 2)

- Ustawa o Państwowym Ratownictwie Medycznym (art. 4,5,6)

- Kodeks Drogowy (*Prawo o ruchu drogowym*) - art. 44.

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.

USTAWA O PAŃSTWOWYM RATOWNICTWIE MEDYCZNYM

Art.3.

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

Art. 4.

Kto zauważy osobę lub osoby znajdujące się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego lub jest świadkiem zdarzenia powodującego taki stan, w miarę posiadanych możliwości i umiejętności ma obowiązek niezwłocznego podjęcia działań zmierzających do skutecznego powiadomienia o tym zdarzeniu podmiotów ustawowo powołanych do niesienia pomocy osobom w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.

Art. 5.

1. 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.

2. Osoba, o której mowa w ust. 1, może poświęcić dobra osobiste innej osoby, inne niż życie lub zdrowie, a także dobra majątkowe w zakresie, w jakim jest to niezbędne dla ratowania życia lub zdrowia osoby znajdujące się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.

Art. 6.

1. Osobie, która poniosła szkodę na mieniu powstałą w następstwie udzielania przez nią pierwszej pomocy, przysługuje roszczenie o naprawienie tej szkody od Skarbu Państwa reprezentowanego przez wojewodę właściwego ze względu na miejsce powstania szkody.

KODEKS DROGOWY

Art. 44.

1. Kierujący pojazdem w razie uczestniczenia w wypadku drogowym jest obowiązany:

- 1) zatrzymać pojazd, nie powodując przy tym zagrożenia bezpieczeństwa ruchu drogowego;
- 2) podjąć odpowiednie środki w celu zapewnienia bezpieczeństwa ruchu w miejscu wypadku;
- 3) niezwłocznie usunąć pojazd z miejsca wypadku, aby nie powodował zagrożenia lub tamowania ruchu, jeżeli nie ma zabitego lub rannego;
- 4) podać swoje dane personalne, dane personalne właściciela lub posiadacza pojazdu oraz dane dotyczące zakładu ubezpieczeń, z którym zawarta jest umowa obowiązkowego ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej, na żądanie osoby uczestniczącej w wypadku.

2. Jeżeli w wypadku jest zabity lub ranny, kierujący pojazdem jest obowiązany ponadto:

- 1) udzielić niezbędnej pomocy ofiarom wypadku oraz wezwać zespół ratownictwa medycznego i Policję;
- 2) nie podejmować czynności, które mogłyby utrudnić ustalenie przebiegu wypadku;
- 3) pozostać na miejscu wypadku, a jeżeli wezwanie zespołu ratownictwa medycznego lub Policji wymaga oddalenia się - niezwłocznie powrócić na to miejsce.

3. Przepisy ust. 1 i 2 stosuje się odpowiednio do innych osób uczestniczących w wypadku.

Art. 50.

1. Kierujący pojazdem jest obowiązany sygnalizować postój pojazdu silnikowego lub przyczepy z powodu uszkodzenia lub wypadku:

- 1) na autostradzie lub drodze ekspresowej - w każdym przypadku;
- 2) na pozostałych drogach twardych:
 - a) poza obszarem zabudowanym - w razie postoju na jezdni w miejscu, w którym jest to zabronione, a na poboczu, jeżeli pojazd nie jest widoczny z dostatecznej odległości,
 - b) na obszarze zabudowanym - w razie postoju na jezdni w miejscu, w którym zatrzymanie jest zabronione.

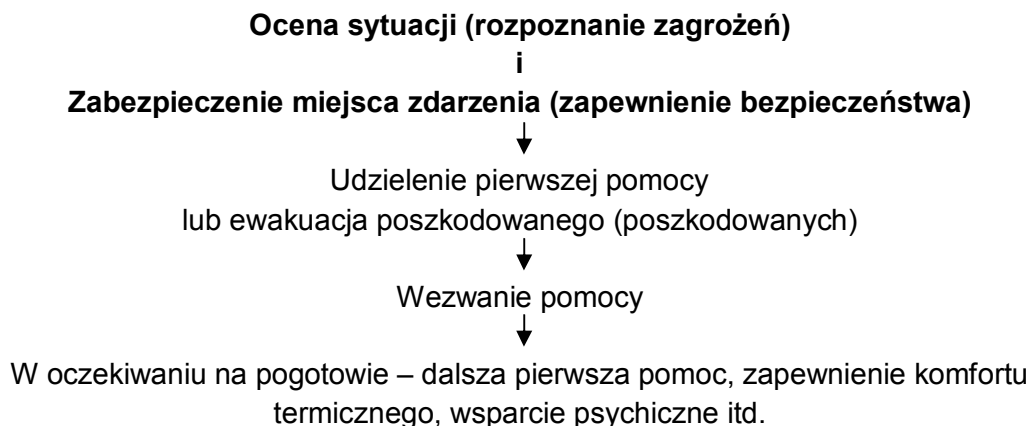
2. Postój pojazdu, o którym mowa w ust. 1, należy sygnalizować w sposób następujący:

- 1) na autostradzie lub drodze ekspresowej - przez:
 - a) włączenie świateł awaryjnych pojazdu, a jeżeli pojazd nie jest w niego wyposażony, należy włączyć światła pozycyjne,
 - b) umieszczenie ostrzegawczego trójkąta odblaskowego w odległości 100 m za pojazdem; trójkąt ten umieszcza się na jezdni lub poboczu, odpowiednio do miejsca unieruchomienia pojazdu;
- 2) na pozostałych drogach:
 - a) poza obszarem zabudowanym - przez umieszczenie w odległości 30-50 m za pojazdem ostrzegawczego trójkąta odblaskowego i włączenie świateł awaryjnych; w razie gdy pojazd nie jest wyposażony w światła awaryjne, należy włączyć światła pozycyjne,
 - b) na obszarze zabudowanym - przez włączenie świateł awaryjnych, a jeżeli pojazd nie jest w niego wyposażony, należy włączyć światła pozycyjne i umieścić ostrzegawczy trójkąt odblaskowy za pojazdem lub na nim, na wysokości nie większej niż 1 m.

3. Sygnalizowanie, o którym mowa w ust. 1 i 2, obowiązuje przez cały czas postoju pojazdu.

Ad.2.

Ogólny schemat udzielania pierwszej pomocy



„Złota godzina” – czas liczony od momentu zdarzenia (wypadku) do chwili udzielenia poszkodowanemu specjalistycznej pomocy w szpitalu. Nie powinien być dłuższy niż 60 minut.

„Platynowe minuty” – okres kiedy świadek zdarzenia podejmuje czynności mające na celu ratowanie życia i zdrowia poszkodowanego, trwający od momentu zdarzenia (wypadku) do czasu przyjazdu służb ratowniczych.

Ad.3.

Ocena sytuacji na miejscu zdarzenia (wypadku) – polega na:

- rozpoznaniu tego, co się stało
- ustaleniu mechanizmu obrażeń
- rozpoznaniu występujących zagrożeń
- zebraniu wywiadu od świadków zdarzenia
- ustaleniu liczby poszkodowanych.

Podczas oceny sytuacji należy pracować trzema zmysłami: wzrokiem, słuchem i węchem.

Zapewnienie bezpieczeństwa - polega na wyeliminowaniu możliwych do usunięcia zagrożeń i zabezpieczeniu przed dalszymi, możliwymi zagrożeniami. Należy pamiętać, aby najpierw zadbać o bezpieczeństwo własne, potem poszkodowanych i świadków (osób postronnych).

Ad.4.

Numery telefonów ratunkowych:

999 - Pogotowie Ratunkowe

112 - Ogólny numer ratunkowy (CPR – Centrum Powiadamiania Ratunkowego)

998 - Straż Pożarna

997 - Policja

Pomoc w górach i nad wodą:

601 100 100 - Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (WOPR)

601 100 300, 985 - Górskie oraz Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (TOPR/GOPR)

APLIKACJA RATUNEK - pobierz: <http://www.ratunek.eu/>

986 – Straż Miejska

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.

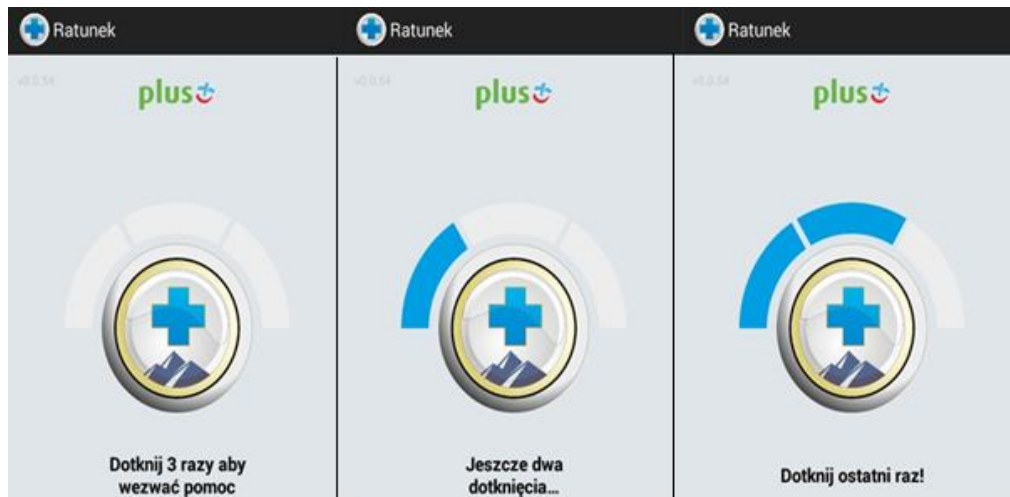
Aplikacja Ratunek

Aplikacja Ratunek to idealny przykład użycia najnowszych technologii do względów poprawy bezpieczeństwa. Adresowana jest do osób uprawiających turystykę górską lub wodną. Dotychczas, bazując tylko na informacjach podanych przez poszkodowanego, ratownicy mieli problem z szybkim określeniem miejsca, w którym się znajduje. Sygnał wysłany przez aplikację pozwala natomiast na precyzyjne zlokalizowanie takiej osoby i skuteczniejszą pomoc. Aplikacja działa od 2014 r.

Najważniejsze funkcje aplikacji Ratunek:

- **wzywanie pomocy (zgłoszenie wypadku)** – poprzez kontakt telefoniczny ze Służbami Ratowniczymi działającymi w Polsce, w regionach górskich, czyli GOPR, TOPR oraz na obszarach wodnych - WOPR. W trakcie wzywania pomocy aplikacja automatycznie wybiera zintegrowany z nią numer ratunkowy w górach 601 100 300 lub nad wodą 601 100 100, łączy się z właściwą Służbą Ratowniczą,
- **lokalizacja osoby potrzebującej pomocy** – automatyczne wysłanie informacji z dokładną lokalizacją (do 3 m) osoby dzwoniącej do wybranej Służby Ratowniczej. Wysłanie lokalizacji następuje poprzez SMS w trakcie rozmowy telefonicznej.





Aplikacja wyposażona jest w funkcję Książeczki Medycznej, do której użytkownik może wpisać wszelkie dane istotne w razie wypadku: imię, nazwisko, kontakt do osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku, grupa krwi, choroby czy alergie. Ponadto dzięki aplikacji ratownicy mają informację o stanie baterii w telefonie poszkodowanego.

Aplikacja Ratunek jest jedyną zaaprobowaną i dołączoną do systemu powiadamiania o zgłoszeniu wypadku używanego przez Ochotnicze Służby Ratownicze.

Pobierz: <http://www.ratunek.eu/>

Ad.5.

ICE - In Case of Emergency - „w nagłym wypadku”

Formy zastosowania ICE:

- Numer ICE w telefonie np.: ICE1, ICE2 itd.
- Karta ICE (np. umieszczona w dokumentach, portfelu itp.)

Numer ICE w telefonie lub kartę ICE wykorzystują przybyłe na miejsce zdarzenia (wypadku) służby ratownicze celem:

- powiadomienia osób najbliższych o zaistniałym zdarzeniu (wypadku)
- uzyskania informacji od najbliższych na temat stanu zdrowia poszkodowanego (alergie, choroby, przyjmowane leki itp.).

Karta ICE zawiera imię i nazwisko właściciela i numery telefonu do 3 osób, które należy powiadomić w trakcie wypadku. Osoby podane do kontaktu powinny umieć udzielić informacji o stanie zdrowia właściciela karty.



Celowe jest również wpisanie numerów telefonów w książce telefonicznej swojego telefonu komórkowego np. ICE1-ICE3. Dzięki tym informacjom służby ratownicze będą mogły szybko pomóc poszkodowanej osobie.

Kartę ICE, jako pierwszy w Polsce, wprowadził Polski Czerwony Krzyż. Pomysł karty ICE powstał z inicjatywy włoskich ratowników, którzy zauważyli lukę informacyjną w kontakcie z rodziną i bliskimi poszkodowanych. Skrót ICE jest znany ratownikom na całym świecie.



Ad. 6, 7, 8.

PRZYKŁADOWY SKŁAD I WYPOSAŻENIE APTECZKI PIERWSZEJ POMOCY

1. rękawiczki ochronne (np. lateksowe, nitrylowe, winylowe) – ok. 10 par



2. maseczka do sztucznego oddychania – 1-2 szt.





3. gaza opatrunkowa sterylna (kompresy) – ok. 8 opakowań
(inne nazwy: jałowa gaza, kompres jałowy, opatrunek jałowy, opatrunek sterylny)



4. bandaż elastyczny - ok. 4 szt.



5. bandaż zwykły (opaska dziana) – ok. 4 szt.



6. chusta trójkątna – 1-3 szt.



7. codofix (elastyczna siatka opatrunkowa) - 3 rozmiary



8. folia termoizolacyjna NRC – 1-2 szt.

(inne nazwy: koc ratunkowy, folia NRC, koc NRC, koc termoizolacyjny, folia izotermiczna, koc przeciwwstrząsowy itd.)



9. plaster zwykły - 1 rolka



10. plaster z opatrunkiem (do cięcia) - 1 opakowanie



11. plastry z opatrunkiem (kilką rozmiarów)



12. Opatrunek hydrożelowy (zastosowanie: opatrunek na oparzenia) – kilka rozmiarów
(inne nazwy: hydrożel, watergel, waterjel, aquagel itd.)



13. latarka (wskazana do założenia na głowę)



14. nożyczki ratownicze lub zwykłe



15. agraiki - 6 szt.



16. instrukcja udzielania pierwszej pomocy



17. młotek do zbijania szyb (apteczka samochodowa)



18. nóż do cięcia pasów (apteczka samochodowa)



19. kamizelka odblaskowa (apteczka samochodowa)



**W SAMOCHODZIE OSOBOWYM, W BEZPOŚREDNIEJ BLISKOŚCI APTECZKI,
POWINNA ZNAJDOWAĆ SIĘ GAŚNICA ORAZ TRÓJKĄT OSTRZEGAWCZY**



**OBECNIE NIE ZALECA SIĘ PRZETRZYMYWANIA W APTECZCE PŁYNÓW
DEZYNFEKCYJNYCH I LEKARSTW !**

NIE UMIESZCZAJ W APTECZCE WODY UTLENIONEJ, WATY I LIGNINY !

**W SYTUACJI BRAKU APTECZKI – NIE JESTEŚ BEZRADNY, RÓWNIE SKUTECZNIE
MOŻESZ UDZIELIĆ POMOCY UŻYWAJĄC ŚRODKÓW ZASTĘPCZYCH !**

**ZMINIMALIZOWANĄ FORMĘ APTECZEK PIERWSZEJ POMOCY STANOWIĄ TZW.
PAKIETY I BRELOKI RATOWNICZE, KTÓRE MOŻNA NOSIĆ ZAWSZE ZE SOBĄ NP.
W TOREBCE, PLECAKU, KURTCE LUB POPRAZ ZWYKŁE DOPIĘCIE DO KLUCZY.**

