

ORGANIZACJA PIERWSZEJ POMOCY

Zagadnienia:

1. Co to jest pierwsza pomoc (definicja)?
2. Stany nagłe zagrożenia zdrowia i życia.
3. Prawny obowiązek pierwszej pomocy.
4. Ogólny schemat udzielania pierwszej pomocy (zakres działań w ramach pierwszej pomocy).
5. Ocena sytuacji i zapewnienie bezpieczeństwa.
6. Sposoby wezwania pomocy (służb profesjonalnych).
7. Karta i numer ICE.
8. Wyposażenie apteczki pierwszej pomocy.
9. Środki zastępcze.
10. Mini pakiety ratunkowe.

Ad.1.

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

Ad.2.

Stan nagłego zagrożenia zdrowia lub życia – stan polegający na nagłym lub przewidywanym w krótkim czasie pojawieniu się objawów pogorszenia zdrowia, którego bezpośrednim następstwem może być poważne uszkodzenie funkcji organizmu lub uszkodzenie ciała albo utrata życia; wymaga podjęcia natychmiastowych medycznych czynności ratunkowych i leczenia.

Stany nagłe zagrożenia zdrowia lub życia:

- Utrata przytomności
- Zaburzenia świadomości
- Drgawki
- Nagły i ostry ból w klatce piersiowej
- Zaburzenia oddychania
- Zaburzenia pracy serca
- Nasilona duszność
- Nagły ostry ból brzucha
- Uporczywe wymioty lub/i biegunka
- Przedwczesny, gwałtownie postępujący poród
- Ostre i nasilone reakcje uczuleniowe
- Zatrucia lekami, środkami chemicznymi, gazami i inne
- Rozległe oparzenia
- Odmrożenia
- Udar mózgu
- Udar cieplny

- Udar słoneczny
- Wyziębienie organizmu
- Porażenie prądem
- Podtopienie/utonięcie
- Upadek z dużej wysokości
- Rozległa rana będąca wynikiem urazu
- Intensywne krwawienie
- Urazy kończyn dolnych uniemożliwiające samodzielne poruszanie się
- Ukąszenia, pogryzienia, użądlenia
- I inne.

Ad.3.

Główne dokumenty prawa polskiego informujące o sprawach związanych z udzielaniem pierwszej pomocy:

- Kodeks Karny (artykuł 162, § 1 i 2)
- Ustawa o Państwowym Ratownictwie Medycznym (art. 3,4,5,6)
- Kodeks Drogowy (*Prawo o ruchu drogowym*) - art. 44 i 50.

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** znajdującej 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) przedsięwziąć 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:

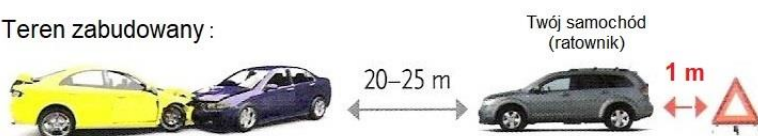
a) **poza obszarem zabudowanym - przez umieszczenie w odległości 30-50 m za pojazdem ostrzegawczego trójkąta odblaskowego** i włączenie świateł awaryjnych; w razie gdy pojazd nie jest wyposażony w światła awaryjne, należy włączyć światła pozycyjne,

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.**

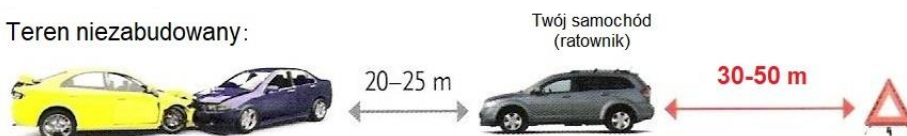
3. Sygnalizowanie, o którym mowa w ust. 1 i 2, obowiązuje przez cały czas postoju pojazdu.

Odległości bezpiecznego zatrzymania samochodu i ustawienia trójkąta ostrzegawczego na miejscu wypadku drogowego:

Teren zabudowany :



Teren niezabudowany:



Autostrada, droga ekspresowa:

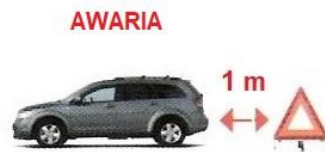


Udzielając pomocy w wypadku drogowym wykorzystaj:



Sygnalizacja postoju z powodu awarii za pomocą trójkąta ostrzegawczego:

Teren zabudowany :



Teren niezabudowany:

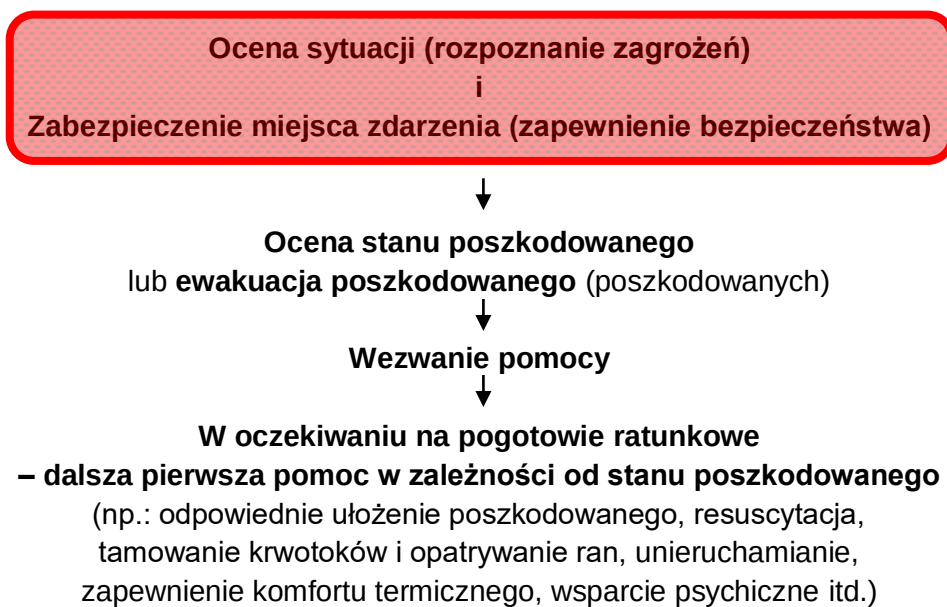


Autostrada, droga ekspresowa:



Ad.4.

Ogólny schemat udzielania pierwszej pomocy:



W przypadku wystąpienia zagrożeń, których nie da się wyeliminować (usunąć), np.:

- Miejsce objęte pożarem
- Zerwane przewody wysokiego napięcia
- Agresywne lub uzbrojone osoby
- Agresywne zwierzęta
- Katastrofa budowlana
- Wypadek komunikacyjny z udziałem cysterny przewożącej substancje toksyczne
- i inne,

Należy jedynie wezwać służby ratunkowe !!!

„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.5.

Ocena sytuacji i zapewnienie bezpieczeństwa, to pierwszy i najważniejszy krok ratowniczy podczas udzielania pierwszej pomocy. Polega na:

- rozpoznaniu tego, co się stało
- ustaleniu mechanizmu obrażeń
- rozpoznaniu występujących zagrożeń
- zebraniu wywiadu od świadków zdarzenia
- ustaleniu liczby poszkodowanych
- ubraniu środków ochrony osobistej (rękawiczki, maseczka, okulary, kamizelka odblaskowa w przypadku wypadku drogowego)
- wyeliminowaniu możliwych do usunięcia zagrożeń
- zabezpieczeniu przed dalszymi, możliwymi zagrożeniami.

Podczas oceny sytuacji i zabezpieczenia miejsca należy pracować trzema zmysłami: wzrokiem, słuchem i węchem. Najpierw należy zadbać o bezpieczeństwo własne, następnie poszkodowanych oraz świadków (osób postronnych).

Ad.6.

- **Telefoniczne wezwanie pomocy**

Numery ogólnopolskich telefonów ratunkowych:

999 – Pogotowie Ratunkowe

112, 997, 998 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego (CPR)

601 100 100 – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (WOPR) – pomoc nad wodą

601 100 300 lub 985 – Górskie oraz Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (TOPR/GOPR) – pomoc w górach

Uwaga:

- **Od stycznia 2019 r. numer 997 jest drugim numerem (obok 112) do Centrum Powiadamiania Ratunkowego!**
- **Numer 997 nie jest już bezpośrednim numerem na Policję!**
- **Do końca listopada 2021 r. numer 998 w całej Polsce będzie przyłączony do wojewódzkich Centrów Powiadamiania Ratunkowego! Numer 998 nie będzie już numerem bezpośrednim do Państwowej Straży Pożarnej, lecz trzecim numerem alarmowym CPR!**
- **W województwie podkarpackim numer 998 w kwietniu 2021 r. został przyłączony do CPR w Rzeszowie.**

Schemat telefonicznego wezwania 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.

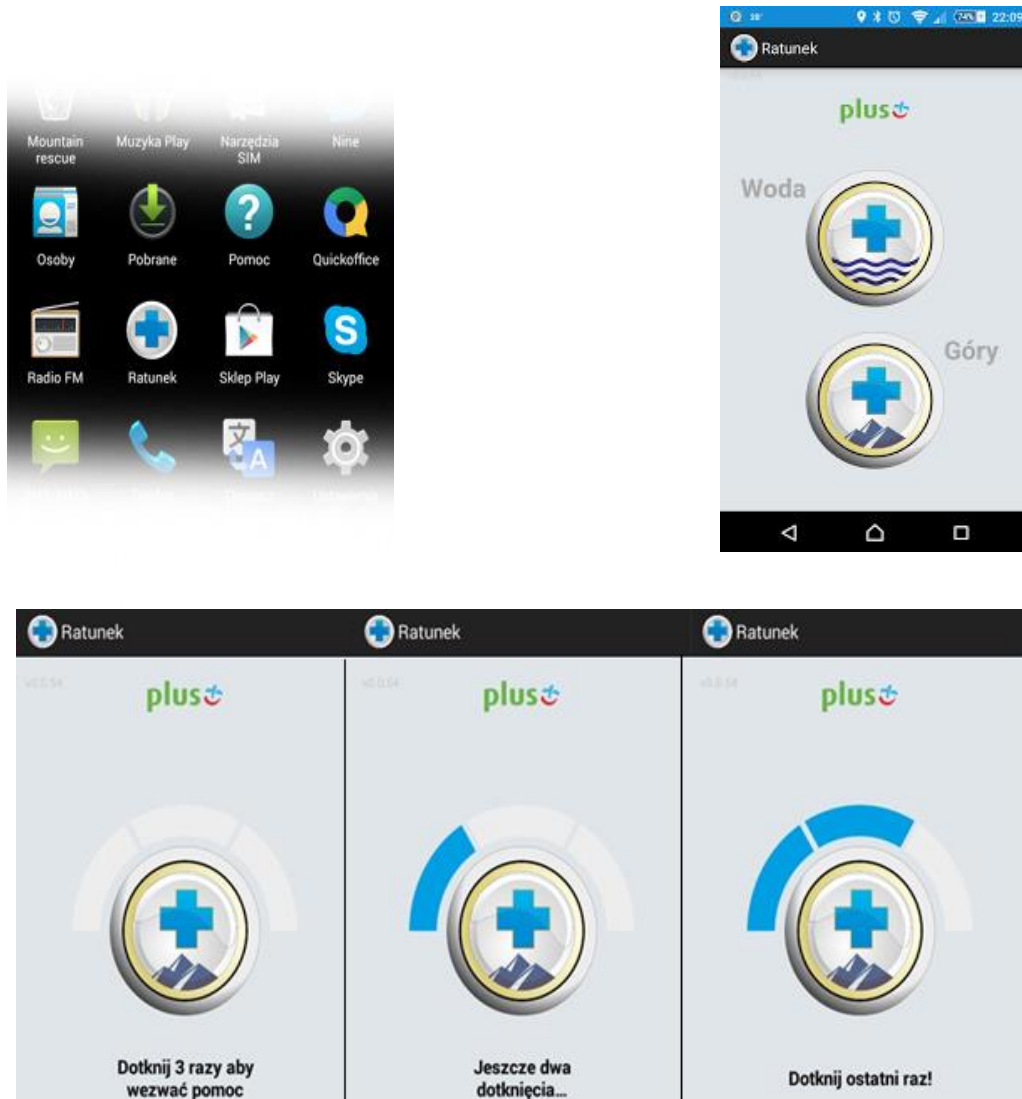
- **Aplikacja Ratunek** (pomoc nad wodą i w górach)

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/>

- **Sygnalizowanie potrzeby pomocy latarka**

W razie wypadku w górach, oprócz telefonu komórkowego, czy też aplikacji Ratunek, wzywaj pomoc również sygnałem optycznym lub akustycznym.

Międzynarodowym **kodek 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 wzywania pomocy nadaje się z częstotliwością 3 razy na minutę z minutową przerwą, ponownie 3 sygnały itd. Wiadomość o wypadku (po zaobserwowaniu sygnału wezwania pomocy z latarki), należy zgłosić do najbliższej stacji ratunkowej GOPR/TOPR lub w schronisku.

Pomoc można wezwać także nadając sygnał SOS za pomocą alfabetu Morse'a: (3 krótkie, 3 długie, 3 krótkie sygnały).

- **Sygnalizowanie potrzeby pomocy pilotowi śmigłowca**

Gdy nadleci śmigłowiec ratowniczy i ktoś z grupy potrzebuje pomocy, jedna osoba powinna stanąć w widocznym miejscu w pozycji wyprostowanej, z uniesionymi do góry obiema rękami. Sylwetką powinna tworzyć literę **Y**.

Gdy pomoc nie jest potrzebna („wszystko w porządku”), osoba powinna stanąć z jedną ręką uniesioną do góry, a drugą opuszczoną wzdłuż tułowia na kształt litery **N**.



Nigdy nie pozdrawiaj pilota śmigłowca. Może, to zamazać obraz sytuacji, wprowadzić w błąd i zdezorientować pilota, a przez to wydłużyć całą akcję ratunkową!

- **System e-Call w samochodach**

Decyzją Komisji Europejskiej, od 1 kwietnia 2018 roku na terenie Europy, wszystkie homologowane nowe typy pojazdów osobowych oraz dostawczych (do 3,5 tony) muszą być wyposażone w eCall, czyli moduł wykrywania kolizji lub wypadku drogowego i automatycznego wezwania pomocy na miejsce zdarzenia.



Przeczytaj:

<https://www.gov.pl/web/numer-alarmowy-112/ecall-ogolnoeuropejski-system-szybkiego-powiadamiania>

lub:

https://europa.eu/youreurope/citizens/travel/security-and-emergencies/emergency-assistance-vehicles-ecall/index_pl.htm

Ad.7.

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.)
- Naklejka ICE we wnętrzu samochodu
- Tapeta ICE zaprojektowana samodzielnie w smartfonie (ekran blokady)

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.

Można również samemu zaprojektować tapetę ICE w swoim smartfonie na ekranie blokady.



Ad.8.

Wielkość i wyposażenie apteczki pierwszej pomocy zależy od jej przeznaczenia oraz indywidualnych potrzeb. Podstawowe rodzaje apteczek:

- zakładowa
- domowa
- samochodowa
- szkolna
- sportowa
- rowerowa
- turystyczna
- indywidualna (mini pakiety ratownicze).

PRZYKŁADOWY SKŁAD I WYPOSAŻENIE APTECZKI PIERWSZEJ POMOCY

1. **Rękawiczki ochronne** (np. nitrylowe, lateksowe, 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)



Podstawowy materiał opatrunkowy będący na wyposażeniu apteczki służący do opatrywania (zabezpieczania) ran. Wielkość stosowanej gazy zależy od siły krwawienia i wielkości rany.

4. **Bandaż zwykły (opaska dziana)** – ok. 4 szt.



5. **Bandaż elastyczny** – ok. 4 szt.



6. **Chusta trójkątna** – 1-3 szt.



7. **codofix, codotex (elastyczna siatka opatrunkowa)** – 3 rozmiary
(inne nazwy: opatrunek rękawkowy, opatrunek cylindryczny)



8. **Folia termoizolacyjna NRC** – 1-2 szt.

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



Zastosowanie:

- ochrona przed utratą ciepła (przed wyżębieniem): owinąć poszkodowanego srebrną powierzchnią do ciała (złota strona koca skierowana na zewnątrz ciała)
- ochrona przed przegrzaniem: owinąć poszkodowanego złotą powierzchnią do ciała (srebrna strona koca skierowana na zewnątrz ciała)

9. **Plaster zwykły** – 1 rolka



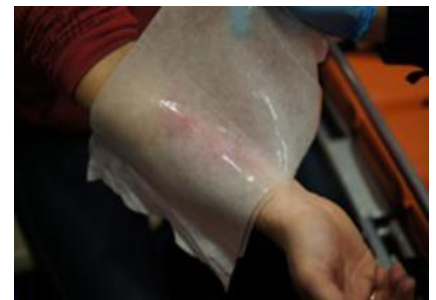
10. **Plaster z opatrunkiem (do cięcia)** – 1 opakowanie



11. **Plastry z opatrunkiem** (kilka rozmiarów)



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



13. **Latarka** (wskazana do założenia na głowę)



14. **Nożyczki ratownicze lub zwykłe**



15. **Agrafki – 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, TRÓJKĄT OSTRZEGAWCZY
ORAZ KAMIZELKA ODBŁASKOWA**



Uwaga!

Mimo, że zgodnie z obowiązującymi przepisami na terenie Polski w samochodach osobowych obowiązkowym wyposażeniem jest tylko trójkąt ostrzegawczy i gaśnica, **ze zrozumiałych względów nie wymagających komentarza zaleca się posiadanie apteczki pierwszej pomocy i kamizelek odblaskowych.**

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

NIE UMIESZCZAJ W APTECZCE WODY UTLENIONEJ, WATY I LIGNINY !

Woda utleniona służy do dezynfekcji drobnych zranień i skaleczeń. Jeśli chcesz z niej korzystać przechowuj ją w apteczce domowej (względnie stała temperatura przechowywania), stale kontrolując termin przydatności.

Ad.9.

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

Środki zastępcze – elementy odzieży, ubrania, rzeczy, które posiadamy przy sobie na miejscu zdarzenia, stanowiące pewne zamienniki elementów wyposażenia apteczki pierwszej pomocy. Korzystamy z nich w sytuacji, gdy nie dysponujemy apteczką. W większości przypadków dzięki nim jesteśmy w stanie równie skutecznie udzielić pierwszej pomocy.

Ad.10.

Zminimalizowaną formę apteczek pierwszej pomocy stanowią tzw. pakiety, mini pakiety i breloki ratownicze, które zawsze można nosić ze sobą np. w torebce, plecaku, kurtce lub poprzez zwykłe dopięcie do kluczy.

