



PIERWSZA POMOC

Co robić w nagłych wypadkach?



6 KRWOTOKI | Tamowanie

- **Zabezpiecz się** przed bezpośrednim kontaktem z krwią.
- Każ poszkodowanemu **położyć się lub usiąść**.
- Każ poszkodowanemu **ucisnąć** miejsce krwawienia.
- Poproś kogoś o **wezwanie pomocy** lub wezwij ją sam.
- Załóż **opatrunek uciskowy**; gdy przesiąknie, **dołóż** na niego kolejny.



7 RANY | Opatrywanie poważnych ran

(rany rozległe, głębokie lub silnie zanieczyszczone)

- W przypadku **poważnych zranień** należy wykonać **jałowy opatrunek** osłaniający miejsce zranienia.
- **Nie** dezynfekuj poważnych ran!
- **Nie** wyciągaj ciał obcych!



8 OPARZENIA

- We wszystkich przypadkach miejsce oparzenia schładzaj **zimną wodą** przez **15-20 minut**.
- Po schłodzeniu wykonaj **mokry opatrunek z gazy wyjąłowanej** osłaniający miejsce oparzenia.
- **Nie** ściągaj ubrania z miejsca oparzenia, jeśli przygłęzło do skóry.



9 ZŁAMANIA

- **RĘKA** – unieruchomienie na temblaku.
- **NOGA** – unieruchomienie przez obłożenie np. kurtką, kocem lub innym materiałem tak, żeby złamana kończyna była podparta i pozostał poszkodowany w pozycji dla niego wygodnej.
- **Wezwij pogotowie**, zapewnij poszkodowanemu komfort (przykryj, rozmawiaj), nie poruszaj złamaną kończyną.



10 NAGŁE STANY

OBJAWY:

- **bóle w klatce piersiowej** (czasami bóle ramienia, pleców, brzucha),
 - **pot na czole i nad ustami**,
 - **duszności, bledność skóry** (sine usta, paznokcie).
- Zapewnij poszkodowanemu pozycję półsiedzącą i wsparcie psychiczne. Gdy jest nieprzytomny, postępuj wg punktu 5.

NIE PODAWAJ ŻADNYCH LEKÓW!

(Wyjątek: poszkodowany przytomny, posiada własne, przepisane przez lekarza środki farmakologiczne; poszkodowany musi sam przyjąć lek).

OMDLENIE:

Ułóż poszkodowanego **na plecach z uniesionymi nogami**. Po odzyskaniu przytomności uspokajaj poszkodowanego.

BĄDŹ BEZPIECZNY!

Naucz się Pierwszej Pomocy Przyjdź na kurs do PCK.

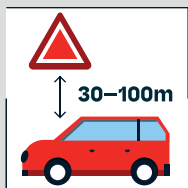
www.pck.pl

pierwszapotoc@pck.org.pl

W razie wypadku:

1 **Zadbaj o własne bezpieczeństwo.**

2 **Zabezpiecz miejsce zdarzenia.**



wypadek drogowy

- Oznakuj miejsce wypadku,
- Wyciągnij kluczyki ze stacyjki (zostaw je w pojeździe),
- unieruchom uszkodzone pojazdy (np. użyj hamulca ręcznego).

inne zagrożenia

- odsuń zbędne przedmioty (np. gorący napój, ostre narzędzia),
- zachowaj szczególną ostrożność, gdy przedmioty mogą być pod napięciem lub w pobliżu znajdują się uszkodzone pojazdy.



Poszkodowany przeprowadź wstępną ocenę stanu

sprawdź przytomność

- nawiąż kontakt słowny,
- delikatnie potrząśnij za ramiona.

gdy poszkodowany nie reaguje

- odchyl głowę do tyłu, unosząc żuchwę,
- skontroluj oddech przez 10 sekund

4 **Nie oddycha – jest nieprzytomny**

sprawdź przytomność

- wezwij pomoc (tel. **999, 112**),
- wykonaj **30 uciśnieć** na środek odśrodkowej klatki piersiowej,
- odchyl głowę poszkodowanego,
- zatkaj nos poszkodowanego,
- szczelnie obejmij jego usta swoimi (otwórz swoje usta jak najszerzej),
- przy prawidłowych wdechach klatka piersiowa powinna się unosić,
- **wykonuj na przemian 30 uciśnieć mostka – 2 wdmuchnięcia.**



5 **Oddycha – jest przytomny**

- wezwij pomoc (tel. **999, 112**),
- dbaj o drożność dróg oddechowych (**odchyl mu głowę**),
- kontroluj co minutę jego oddech,
- okryj poszkodowanego.

Jeżeli musisz zostawić poszkodowanego lub poszkodowany wymiotuje, odkrztusza krew lub ślinę – **ułóż go w pozycji bocznej bezpiecznej (ustalonej).**

