

# Pierwsza pomoc przedmedyczna

**Zadaniem osoby udzielającej pierwszej pomocy jest utrzymanie przy życiu poszkodowanego i nie dopuszczenie do powstania dalszych powikłań do chwili przybycia karetki pogotowia ratunkowego.**

# Obowiązek udzielania pierwszej pomocy – przepisy

**Zgodnie z obowiązującymi w Polsce przepisami każdy, kto widzi, że poszkodowanemu w wypadku grozi utrata życia lub ciężki uszczerbek na zdrowiu, musi pod groźbą kary udzielić pierwszej pomocy.  
Mówi o tym art. 162 Kodeksu karnego.**

**Warto jednak zaznaczyć, że nie popełnia przestępstwa ten, kto nie udzieli pierwszej pomocy przy wypadku, jeśli będzie to wiązało się z narażeniem siebie lub innych na śmierć bądź spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.**

# Obowiązek udzielania pierwszej pomocy – przepisy

**Przepisy udzielania pierwszej pomocy odnoszą się do każdej sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.**

**Mówiąc o pierwszej pomocy przy wypadku drogowym, trzeba zaznaczyć, że obowiązek pomocy spoczywa na każdym, kto widzi, że doszło do wypadku, w którym mógł ucierpieć człowiek – niezależnie od tego, czy jest to sprawca, uczestnik wypadku, kierujący innym, przejeżdżającym akurat pojazdem lub jego pasażer czy przechodzący obok pieszy.**

# Udzielanie pierwszej pomocy – krok po kroku

## 1. Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i poszkodowanego.

- zatrzymaj swój rower/samochód w pobliżu miejsca wypadku (wybierz bezpieczne miejsce),
- w przypadku samochodu włącz światła awaryjne,
- jeżeli masz załóż kamizelkę odblaskową,
- w przypadku samochodu ustaw trójkąt przed miejscem wypadku.

# Udzielanie pierwszej pomocy – krok po kroku

## 2. Oceń funkcje życiowe poszkodowanego:

-podejdź do poszkodowanego i sprawdź, czy jest przytomny, zadając mu kilka prostych pytań, np. „czy mnie słyszysz?”; „co się stało?”,

-jeśli poszkodowany jest przytomny i oddycha bez przeszkód, spróbuj ustalić, co mu dolega (taka wiedza będzie cenna podczas rozmowy z dyspozytorem przy wezwaniu pomocy medycznej),

-jeśli stwierdzisz, że któryś z uczestników zdarzenia ucierpiał, musisz niezwłocznie wezwać pomoc **dzwoniąc pod numer alarmowy 112** (dyspozytor, który będzie przyjmował Twoje zgłoszenie, wezwie odpowiednie służby, czyli policję, pogotowie ratunkowe, a także w razie potrzeby straż pożarną).

# Udzielanie pierwszej pomocy – krok po kroku

## 2. Oceń funkcje życiowe poszkodowanego (ciąg dalszy):

**-jeśli nie ma zagrożenia życia lub zdrowia, nie przenoś poszkodowanego w inne miejsce, ponieważ nie wiesz, czy nie pogorszy to stanu jego zdrowia,**

**-do momentu przyjazdu karetki z ratownikami bądź przy poszkodowanym i kontroluj jego stan.**

# Udzielanie pierwszej pomocy – krok po kroku

## 3. Jeśli poszkodowany nie reaguje na twoje pytania:

- zawołaj głośno o pomoc,
- odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udroźnij jego drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy.





# Udzielanie pierwszej pomocy – krok po kroku

**4. Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem poszukaj prawidłowego oddechu:**

- ocień wzrokiem ruchy klatki piersiowej,
- nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych,
- staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku.



# Udzielanie pierwszej pomocy – krok po kroku

## 5. Jeżeli oddech jest prawidłowy:

-ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej,

-wyślij kogoś lub sam udaj się po pomoc (wezwij pogotowie),

-regularnie oceniaj oddech.



# Udzielanie pierwszej pomocy – krok po kroku

**6 . Jeżeli oddech nie jest prawidłowy rozpocznij uciskanie klatki piersiowej (resuscytacja krążeniowo-oddechowa) zgodnie z poniższym opisem:**

**-ukłęknij obok poszkodowanego,**

**-ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego,**

**-ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym,**



# Udzielanie pierwszej pomocy – krok po kroku

**6 . Jeżeli oddech nie jest prawidłowy rozpocznij uciskanie klatki piersiowej (resuscytacja krążeniowo-oddechowa) zgodnie z poniższym opisem (ciąg dalszy):**

**-spleć palce obu dłoni,**

**-pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość 4-5 cm,**

**-po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka. Powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min (nieco mniej niż 2 uciśnięcia/s),**

**-okres uciskania i zwalniania nacisku (relaksacji) mostka powinien być taki sam.**

# Udzielanie pierwszej pomocy – krok po kroku

**6 . Jeżeli oddech nie jest prawidłowy rozpocznij uciskanie klatki piersiowej (resuscytacja krążeniowo-oddechowa) zgodnie z poniższym opisem (ciąg dalszy):**

**-po wykonaniu 30 uciśnień klatki piersiowej udroźnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę, zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego, pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy, weź normalny wddech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, upewniając się, że nie ma przecieku powietrza, wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę (tak jak przy normalnym oddychaniu), obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi taki oddech ratowniczy jest efektywny,**

# Udzielanie pierwszej pomocy – krok po kroku

**6 . Jeżeli oddech nie jest prawidłowy rozpocznij uciskanie klatki piersiowej (resuscytacja krążeniowo-oddechowa) zgodnie z poniższym opisem (ciąg dalszy):**

**-utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada jego klatka piersiowa, jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów ratowniczych; następnie ponownie ułóż ręce w prawidłowej pozycji na mostku i wykonaj kolejnych 30 uciśnień klatki piersiowej, kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2.**

# Pozycja boczna ustalona



## 1. Czynności wykonywane przed obrotem poszkodowanego

- rękę po stronie ratownika zgiąć w łokciu i odwieść ramię
- nogę po stronie przeciwnej do ratownika zgiąć w stawie kolanowym
- drugą rękę zgiąć w łokciu i ułożyć na klatce piersiowej

## 2. Obrót poszkodowanego

chwytając ratowanego za kolano, a drugą ręką za ramię – ostrożnie obrócić na bok, stabilizując jego głowę



## 3. Czynności wykonywane po obrocie:

- dłoń ręki „górnej” ułożyć pod policzkiem
- odgiąć do tyłu głowę poszkodowanego, twarz kierując nieco ku dołowi

# Ciekawe filmy

<https://www.youtube.com/watch?v=BvYfJFjQrUo>

<https://www.youtube.com/watch?v=CU6Bw2uCWgY>

[https://www.youtube.com/watch?v=-yF\\_1BM3F8E](https://www.youtube.com/watch?v=-yF_1BM3F8E)

<https://www.youtube.com/watch?v=e9faCJppE2g>

<https://www.youtube.com/watch?v=1vNb-ZN8Pic>

<https://www.youtube.com/watch?v=xWZ2TIfbM40>



# Ciekawe strony:

<https://cuk.pl/porady/pierwsza-pomoc-przy-wypadku#obowiazek-udzielania-pierwszej-pomocy--przepisy>

<https://swiatzdrowia.pl/artykuly/pierwsza-pomoc-w-naglych-wypadkach-krok-po-kroku-jak-dzialac-schematy-rko-scenariusz-rozmowy-z-dyspozytorem/>

<https://www.pierwszapomoc.net.pl/index.php>

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/zawsze-udzielaj-pierwszej-pomocy-zasady>