

# PODSTAWOWE PODTRZYMYWANIE ŻYCIA

# INSTRUKCJA PIERWSZEJ POMOCY

## WYPADEK

Oceń sytuację. Zorientuj się, co się stało?  
Określ zagrożenia dla siebie, poszkodowanego i osób postronnych.  
Zabezpiecz miejsce zdarzenia.

Jeśli konieczne, ewakuuj poszkodowanego ze strefy niebezpiecznej.

Oceń reakcję poszkodowanego. Sprawdź:

- czy poszkodowany reaguje na głos i dotyk!
- czy może wykonać proste polecenia!
- czy wie, co się stało!

Gdy nie reaguje prawidłowo

**WEZWIJ POMOC**  
tel. 999, 998, 997  
tel. kom. 112  
i przystąp do działania

Gdy reaguje prawidłowo sprawdź, czy nic mu się nie stało.

**OBRAŻENIA CIAŁA I ZATRUCIA**

## WSTRZAŚ

Objawy:

- osłabienie • niepokój • blada, zimna, wilgotna skóra • zimny pot • przyspieszone i nieregularne tętno • przyspieszony, płytki oddech • nudności, wymioty • wzmożone pragnienie • zaburzenia świadomości • szerokie źrenice, słabo reagujące na światło • ochłodzenie części dalszych kończyn • sine wargi i koniuszek nosa

Postępowanie:

- ułóż poszkodowanego z lekko uniesionymi kończynami dolnymi
- usuń przyczynę wstrząsu: zatamuj krwotok, unieruchom złamania, zwichnięcia, jak najszybciej ochłódź oparzoną skórę
- zabezpiecz przed utratą ciepła
- nie podawaj płynów, szczególnie alkoholu
- zwalczaj lęk poszkodowanego
- obserwuj stan poszkodowanego: regularnie co kilka minut sprawdzaj krążenie krwi, zwracaj uwagę na częstość oddychania i jego jakość
- przy wystąpieniu bezdechów lub zatrzymaniu akcji serca natychmiast rozpocznij podtrzymywanie czynności życiowych poszkodowanego

Postępowanie:

- odwróć poszkodowanego na plecy
- rozluźnij ubranie na szyi
- dokonaj kontroli jamy ustnej
- udroźnij drogi oddechowe: odegnij głowę poszkodowanego i unieś żuchwę
- nie dłużej niż 10 sekund obserwuj ruchy klatki piersiowej, nasłuchuj odgłosów (szmerów) oddychania, staraj się wydczuć wydychane powietrze swoim policzkiem

## ZAWAŁ SERCA

Postępowanie:

- wezwij pomoc • ułóż poszkodowanego w pozycji wygodnej (najlepiej półsiedzącej)
- podaj nitroglicerynę pod język (jeśli poszkodowany ma ją przy sobie) i aspirynę
- rozepnij części garderoby krępujące szyję i klatkę piersiową
- zapewnij dostęp świeżego powietrza, otwórz okno
- nie wpadaj w panikę, udziela się to choremu
- jeśli poszkodowany stracił przytomność, przestał oddychać i nie ma krążenia krwi, rozpocznij podtrzymywanie czynności życiowych poszkodowanego

## OCENA ODDYCHANIA

### POZYCJA BOCZNA

Gdy poszkodowany jest nieprzytomny, oddycha i ma objawy krążenia krwi

Postępowanie:

- zdejmij poszkodowanemu okulary i usuń duże przedmioty z jego kieszeni
- uklęknij obok poszkodowanego
- udroźnij drogi oddechowe, odchylając głowę i unosząc brodę
- ułóż bliższą sobie rękę poszkodowanego wzdłuż tułowia
- przenieś drugą jego rękę nad klatkę piersiową i umieść dłoń zwróconą do dołu na barku bliższym sobie
- chwyc pod kolanem nogę poszkodowanego leżącą bliżej Ciebie i pociągnij ją do góry, nie odrywając stopy od podłogi
- podłóż bliższą Ciebie rękę poszkodowanego pod jego pośladek
- połóż jedną rękę na barku poszkodowanego leżącym dalej od Ciebie, a drugą na dalej od Ciebie leżącym biodrze i przyciągnij poszkodowanego do siebie, przewracając go na bok
- jedną rękę poszkodowanego ułóż pod jego policzkiem, a drugą, wyprostowaną w łokciu, z tyłu
- popraw ułożenie poszkodowanego
- odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, udroźniając drogi oddechowe
- regularnie sprawdzaj oddychanie i krążenie krwi



- pozostawiając poszkodowanego na krótko (np. do 1 min.) zastosuj proste, boczne ułożenie (rycina po lewej stronie)



## ZADŁAWIENIE

Stałe lub płynne ciało obce w drogach oddechowych

Objawy:

- gwałtowne próby wciągania powietrza • uczucie duszenia się • sina skóra twarzy • niepokój • przerażenie • bezdech • zatrzymanie akcji serca • zgon

Postępowanie:

- wymagane natychmiastowe działanie ratownicze
- podtrzymując jedną ręką klatkę piersiową poszkodowanego nachyl go ku przodowi i uderz silnie do 5 razy w plecy między łopatkami
- podtrzymuj poszkodowanego gdy nieskuteczne:
  - obejmij poszkodowanego oburącz za brzuch, w okolicy między pępkiem i mostkiem
  - zaciśnij jedną rękę w pięść i uchwyc „małpim chwytem” jej nadgarstek drugą ręką
  - nagłymi, mocnymi ruchami przyciskaj poszkodowanego do 5 razy do siebie
  - podtrzymuj poszkodowanego gdy nieskuteczne, poszkodowany prawdopodobnie stracił przytomność:
    - ostrożnie połóż poszkodowanego na plecach
    - skontroluj i udroźnij drogi oddechowe
    - wdmuchnij powietrze skutecznie 2 razy tak aby klatka piersiowa uniosła się i opadła
  - gdy nieskuteczne:
    - oceń krążenie krwi
    - jeśli potrzeba podtrzymuj czynności życiowe poszkodowanego



## PODTRZYMYWANIE CZYNNOŚCI ŻYCIOWYCH

Gdy poszkodowany jest nieprzytomny, nie oddycha i nie ma objawów krążenia krwi

Postępowanie:

- przewróć poszkodowanego na plecy na twarde i płaskie podłoże
- wyszukaj punkt uciskania na środku klatki piersiowej (strzałka na rycinie obok)
- ułóż nasadę jednej dłoni na mostku w tym punkcie
- umieść drugą dłoń na pierwszej i złącz (splęć) palce obu rąk
- rozpocznij uciskanie klatki piersiowej
- pochyl się nad poszkodowanym, pionowo nad jego klatką piersiową, wyprostuj łokcie i naciśnij pionowo w dół na mostek, tak aby obniżył się około 4 - 5 cm
- zwolnij nacisk nie odrywając dłoni od mostka poszkodowanego, a następnie powtarzaj ucisk z częstością około 100 uciśnień na minutę, licząc głośno od 1 do 30
- po 30 uciśnięciach klatki piersiowej udroźnij drogi oddechowe, odchylając poszkodowanemu głowę i unosząc brodę, zaciśnij nos
  - wykonaj 2 wdmuchnięcia (wdmuchiwanie ma trwać około 1 sekundę, a objętość wdmuchiwanego powietrza powinna wynosić około 500 - 600 ml, aby było widoczne uniesienie mostka)
  - natychmiast po tym ponownie umieść dłoń na mostku, uciskaj 30 razy
  - kontynuuj wdmuchiwanie powietrza (sztuczne oddychanie) na przemian z uciskaniem klatki piersiowej w stosunku 2 wdmuchnięcia na 30 uciśnień



**2**



**30**