

1. OCEŃ BEZPIECZEŃSTWO

Oceń miejsce zdarzenia pod kątem zagrożeń dla ratownika (prąd, pracujące maszyny, ogień).



Podjmij działania zabezpieczające lub powiadom odpowiednie służby (odłączenie prądu, ugaszenie pożaru).

Przygotuj się do udzielenia pierwszej pomocy wybierając odpowiednie środki ochrony własnej.

2. OCEŃ REAKCJĘ POSZKODOWANEGO

Zadaj głośno pytanie. Potrząśnij za ramiona.

REAGUJE?



3. SPRAWDŹ CZY ODDYCHA

Umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij głowę do tyłu. Opuszki palców drugiej ręki umieść na zuchwie w celu udrożnienia dróg oddechowych.



Wykorzystując 3 zmysły oceń czy oddycha:

- wzrokowo
 - słuchowo
 - dotykowo
- 10 SEKUND

ODDYCHA?



WEZWIJ POMOC NUMER ALARMOWY 999 LUB 112

4. ROZPOCZNIJ RESUSCYTACJĘ I PODŁĄCZ DEFIBRYLATOR AED

30 uciśnieć klatki piersiowej

2 ODDECHY RATOWNICZE

Pamiętaj o udrożnieniu dróg oddechowych



STANY ZAGRAŻAJĄCE ŻYCIU

KRWAWIENIA



Zatamuj krwawienie poprzez założenie jałowego opatrunku uciskowego na krwawiącą ranę.

Nie usuwaj wbitych ciał obcych.

BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ (ZAWAŁ MIĘŚNIA SERCOWEGO)

Wezwij natychmiast pomoc.

Nie pozwól poszkodowanemu wykonać żadnego ruchu.



Wspieraj psychicznie.

Ułóż poszkodowanego w pozycji półsiedzącej.

Podaj 1 tab. Aspiryny - nie podawaj dorosłym z bólem w klatce piersiowej niejasnego pochodzenia

ATAK PADACZKI



Ochroniaj głowę aby nie uderzyła o podłoże.

Nie pozwól się oddalić poszkodowanemu póki nie odzyska świadomości.

W przypadku drgawek gorączkowych schładzaj ciało letnią wodą.

Bezpośrednio po napadzie nie podawaj nic do picia lub jedzenia

ZATRUCIA

Ustal przyczynę.

Sporokuj wymioty
(nie przy środkach chemicznych!)

Wezwij pogotowie.

OPARZENIA



Odetnij od źródła ognia.

Zdejmij z poszkodowanego
palące się ubranie.

Schładzaj oparzone miejsca wodą.

Zabezpiecz miejsce oparzenia
suchym jałowym opatrunkiem.

Zabezpiecz poszkodowanego
przed utratą ciepła.

ZŁAMANIA



Unieruchom złamaną kończynę
(unieruchamiając dwa sąsiednie
stawy złamanej kości).

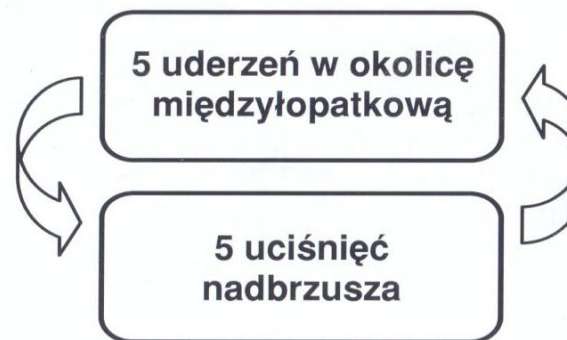
Jeżeli jest złamanie otwarte
zabezpiecz ranę jałowym
opatrunkiem.

Nie nastawiaj kończyny!

CIAŁO OBCE W DRÓGACH ODDECHOWYCH

Jeśli poszkodowany jest przytomny, pochyl go do przodu i nakłaniaj do kaszlu.

Jeśli poszkodowany jest przytomny ale nie może kaszleć lub kaszel jest nieefektywny, pochyl go do przodu.



Jeśli poszkodowany straci przytomność wezwij pomoc i rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową.

112 - centrum powiadamiania ratunkowego (jednolity ogólnoeuropejski numer alarmowy).
981 - pogotowie drogowe.
984 - pogotowie rzeczne, MOPR.
985 - WOPR, GOPR i TOPR.
987 - centrum zarządzania kryzysowego.
991 - pogotowie energetyczne.
992 - pogotowie gazowe.
993 - pogotowie ciepłownicze.
994 - pogotowie wodno-kanalizacyjne.
995 - Komenda Główna Policji - system Child Alert[3].
996 - Centrum Antyterrorystyczne[4].
997 - policja.
998 - straż pożarna.
999 - pogotowie ratunkowe.

