

1. Sprawdź czy jest **bezpiecznie (ocena miejsca zdarzenia, bezpieczeństwa własnego, bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia)**.

Ocena obejmuje m.in. zabezpieczenie przed kontaktem z płynami ustrojowymi, ocena ewentualnych zagrożeń (np. rozsypane szkło, niebezpieczne przedmioty, niebezpieczni świadkowie zdarzenia); ocena czy poszkodowani nadal znajdują w niebezpieczeństwie - **jeżeli tak wezwij odpowiednią pomoc!**

8. Jeśli jeszcze nie jest **wezwana pomoc** medyczna, a konieczna jest taka pomoc to musisz teraz ją wezwać.

Wzywanie pomocy:

999 – pogotowie ratunkowe

998 – straż pożarna

997 – policja

112 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego



Kolejność podawania informacji przy wzywaniu pomocy:

1. Przedstaw się - podać swoje imię i nazwisko,
2. **Podaj adres**, gdzie miało miejsce zdarzenie (jeśli nie znamy adresu podajemy charakterystyczne punkty elementy krajobrazu, który nas otacza)
3. **Co się stało**: ilu poszkodowanych i w jakim są stanie, czy oddychają poszkodowani, czy są przytomni, i jakie mają inne obrażenia,
4. Podaj inne ważne informacje o zdarzeniu.

Nie należy jako pierwszy odkładać słuchawki, ponieważ dyspozytor może mieć jakieś dodatkowe pytania do nas.

9. Resuscytacja krążeniowo - oddechowa

(Poszkodowany powinien podczas resuscytacji leżeć płasko na plecach na twardym podłożu)

Wykonaj 30 uciśnieć klatki piersiowej

(spiecione, wyprostowane w łokciach ręce ułóż na środku klatki piersiowej, uciskaj tak, aby klatka piersiowa ugięła się na głębokość 4-5 cm w rytmie 100 uciśnieć na minutę. [fot. obok]

30 : 2

Uciski klatki piersiowej

Oddechy ratownicze



Następnie wykonaj 2 oddechy ratownicze.

(Szczelnie obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego i wdmuchnij tyle powietrza, aby uniosła się klatka piersiowa poszkodowanego, [fot. obok], wtedy oddech ratowniczy jest prawidłowy. **Pamiętaj o udrożnieniu dróg oddechowych poszkodowanego.**



2. Sprawdź **reakcję** poszkodowanego.

Podejdź ostrożnie do poszkodowanego, delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: „*Czy wszystko w porządku?*”

- a) Jeżeli **reaguje**, jest przytomny, zostaw poszkodowanego w pozycji zastanej (jeżeli nic mu nie zagraża!). Dowiedz się, w jakim jest stanie.
Idź punkt 6 →→→

- b) Jeżeli **nie reaguje**, jest nieprzytomny.
Idź punkt 3 →→→



7. Jeśli poszkodowany **oddycha** i nie widzisz u niego żadnych krwotoków **dokonaj wzrokowej oceny** poszkodowanego czy nie ma innych obrażeń ciała: *oparzenie /odmrożenie, złamania/zwichnięcia kończyn.*

- ✓ Jeżeli **występują** jakieś obrażenia na ciele poszkodowanego pozostaw go w pozycji zastanej z udrożnionymi drogami oddechowymi.
- ✓ Jeżeli **nie występują** żadne obrażenia, ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.

10. Sprawdź czy poszkodowany nie ma oznak **wstrząsu**: Jeśli poszkodowany miał lub ma: krwotok, rozległe oparzenie, zawał serca, zakażenie, jest na coś uczulony i ma następujące objawy:

- błądą skórę,
- przyspieszony, płytki oddech,
- różnego rodzaju zaburzenia świadomości,
- zimny perlisty pot,

Jeśli widać u poszkodowanego w/w objawy należy:

- ✓ Zlikwidować przyczynę wstrząsu: zatamuj krwotoki, zabezpieczyć złamanie, udzielić pomocy przy oparzeniu, →
- ✓ ułóż poszkodowanego w pozycji przeciwwstrząsowej (poszkodowany leży płasko na plecach i ma uniesione nogi 30 – 40 cm nad ziemią) [fot. poniżej], →
- ✓ szczelnie okryj poszkodowanego/zabezpiecz go przed utratą ciepła, →
- ✓ cały czas utrzymuj/staraj nawiązać się kontakt słowny z poszkodowanym.



Wstrząs może być bezpośrednią przyczyną zatrzymania krążenia, dlatego obserwuj każdego poszkodowanego czy nie występują u niego objawy wstrząsu.