

Ciało obce - postępowanie. Jak udzielić pierwszej pomocy osobie z ciałem obcym.

1. **Nie wyciągaj ciała obcego.**
2. **Wezwij pogotowie ratunkowe!!!**
3. Zadbaj o własne bezpieczeństwo załóż rękawiczki
4. W oczekiwaniu na pogotowie zabezpiecz przedmiot, aby nie wypadł z rany. Pozostający przedmiot w ranie jest takim "korkiem", który ogranicza krwawienie.
5. Aby zabezpieczyć przedmiot należy wziąć dwa zwykłe bandaże zbliżonych rozmiarów wyciągnąć z opakowania i bez rozwijania przyłożyć po obu stronach przedmiotu i za pomocą plastrów lub bandaża przymocować do skóry tak aby przedmiot się nie poruszał i nie wypadł.
6. Pozostań z poszkodowanym i nie pozwól mu się ruszać.
7. Czekaj na ekipę pogotowia.

W przypadku gdy przedmiot wypadnie z rany nie wkładaj go z powrotem.

Ciało obce w oku. Jak udzielić pierwszej pomocy osobie z ciałem obcym w oku.

Postępowanie w dużym stopniu zależy od rozmiaru ciała obcego. Jeśli jest to duży przedmiot np. ołówek, nożyczki, nóż to należy przyjąć schemat postępowania tak jak przy każdym ciele obcym w ranie.

1. **Nie wyciągaj ciała obcego z oka.**
2. **Wezwij pogotowie ratunkowe!!!**
3. W oczekiwaniu na pogotowie zabezpiecz przedmiot, aby nie wypadł z rany. Pozostający przedmiot w ranie jest takim "korkiem", który ogranicza krwawienie.
4. Aby zabezpieczyć przedmiot należy wziąć dwa zwykłe bandaże zbliżonych rozmiarów wyciągnąć z opakowania i bez rozwijania przyłożyć po obu stronach przedmiotu i za pomocą plastrów przymocować do skóry tak, aby przedmiot się nie poruszał i nie wypadł.
5. Drugie zdrowe oko należy zakryć gazikiem ma to na celu ograniczenie ruchu gałek ocznych.
6. Pozostań z poszkodowanym i nie pozwól mu się ruszać.
7. Czekaj na ekipę pogotowia.

W przypadku, gdy przedmiot wypadnie z rany nie wkładaj go z powrotem.

Piasek, muszka, paproch w oku - postępowanie.

Jeśli ciało obce w oku jest mniejszych rozmiarów np. piasek, muszka, paproch to należy przyjąć następujący schemat

1. **Nie pozwól, aby uszkodzony pocierał oko.**
2. Postaraj się przemyć oko czystą wodą lub solą fizjologiczną (NaCl 0.9%) celem usunięcia przedmiotu z oka. Można to zrobić za pomocą specjalnego aparatu do płukania oka, który jest dostępny na naszym rynku
Warto mieć coś takiego w domu.

Zamiast tego możesz użyć kieliszka lub szklanki napełnionych przegotowaną i wystudzoną do temperatury pokojowej wodą. Zbliź oko do naczynia tak by szczelnie przylegało. Uszkodowany powinien otwierać i zamykać powiekę (mrugać).

3. Jeśli powyższe zabiegi nie zadziałały, rozważ usunięcie ciała obcego. Jeśli istnieje ryzyko, iż drobny przedmiot jest wbity w tkanki oka i nie zdołasz go samodzielnie usunąć, natychmiast zasłoń oczy czystymi opatrunkami, aby ograniczyć ruch gałek ocznych i przewieź chorego do szpitala, najlepiej tam, gdzie jest ostry dyżur okulistyczny.

Pierwsza pomoc przy krwotoku z nosa. Jak prawidłowo udzielić pierwszej pomocy przy krwawieniu z nosa

Prawidłowe postępowanie z krwotokiem z nosa

1. Zadbaj o własne bezpieczeństwo - załóż rękawiczki
2. Osobę z krwotokiem z nosa posadź z głową lekko pochyloną do przodu. Nie odchylaj głowy do tyłu ponieważ powoduje to spływanie krwi do tchawicy lub gardła może to spowodować np. zakrztuszenie lub błędna interpretacje wyników przez lekarzy przy dalszym badaniu. Poza tym przy nisko ułożonej głowie krwawienie się nasila.
3. Daj uszkodzowanemu gazik lub chusteczkę, która ma przyłożyć sobie do nosa.
4. Poinformować uszkodzowanego aby oddychał ustami,
5. Połóż na karku zimny okład. Zimno spowoduje obkurczenie się naczyń krwionośnych i zmniejszy się krwotok. Zimny okład możesz zrobić z nasączonego zimną wodą ręcznik lub owinięte w ściereczkę kostki lodu. Możesz też mieć lepiej wyposażoną [apteczkę](#) i posiadać np. chłodzące pakiety żelowe lub chemiczne pakiety chłodzące.

Pierwsza pomoc w oparzeniach. Jak udzielić pierwszej pomocy osobie poparzonej.

Przyczyny oparzeń z powodu urazu termicznego.

- Płomienie
- Gorące płyny
- Para wodna

- Żarzące się metale
- Promienie ultrafioletowe(oparzenia słoneczne)

Postępowanie przy oparzeniach.

Oparzenia w obrębie "okolic wrażliwych" twarzy, szyi, krocza rak, stóp lub w okolicach zgięciowych stawów wymagają natychmiastowej pomocy lekarskiej

1. Upewnij się że nic ci nie zagraża.
2. Jeśli ubranie się pali lub tli - ugaś je.
Do tego celu NIE używaj gaśnicy.
3. [Wezwij pogotowie](#) jeśli oparzenie jest rozległe.
4. Zdejmij ubranie. Jeżeli ubranie jest wtopione w ciało to nie zrywaj go tylko wytnij ubranie wokół rany.
5. Jeżeli oparzona jest ręka ściągnij biżuterie - zanim narastający obrzęk uniemożliwi to.
6. Ochładzaj oparzona część ciała czystą chłodną wodą od 10 do 20 minut.
7. Po ochłodzeniu poczekaj, aż oparzona skóra wyschnie, następnie osłon opatrunkiem oparzeniowym np AQUA GEL, Hydro Gel, mokry opatrunek.

Czego NIE wolno robić... Jakich błędów unikać przy udzielaniu pomocy osobie poparzonej

- Nie wolno podawać niczego doustnie.
- Nie wolno smarować oparzonej skóry maściami, kremami, tłuszczami.
- Nie wolno przekuwać pęcherzy.
- Nie wolno smarować alkoholem
- Nie wolno zostawiać ratowanego samego, jeśli oparzenie jest rozległe.

Uwagi dodatkowe:

Jeżeli używasz opatrunku tradycyjnego to przed jego zmianą na nowy namocz go!!! W ten sposób zmiana opatrunku będzie mniej bolesna. Zwłaszcza wykorzystuj to przy zmianie opatrunków dziecku.

Pierwsza pomoc tonącemu

Najczęstszą przyczyną wypadków, a w skrajnym przypadku śmierci, dzieci i młodzieży podczas okresu letniego są utonięcia lub podtopienia. Szacuje się, że na świecie z powodu utonięcia ginie około 150 tysięcy ludzi. Są to zarówno dorośli jak i dzieci.

Pierwsza pomoc tonącemu...

1. Ocen sytuację
2. Wezwij pomoc - poproś gapiów o pomoc, o wezwanie pogotowia oraz WOPR-u (nr do WOPR-u to **601 100 100**) lub pod **112**
3. Wybierz najbardziej bezpieczny sposób ratowania, wyciągnięcia tonącego:
 - za pomocą koła ratunkowego;
 - za pomocą liny;
 - z łodzi;

- z pomostu podając rękę lub długi przedmiot tonącemu;
 - można podpłynąć i przyholować tonącego do brzegu.
4. Jeżeli to jest możliwe, nie wolno w żadnym wypadku dopuścić do faktu "oddychania" woda przez tonącego. Jak najszybciej należy wydobyc go spod wody, a przy utracie przytomności, oddechu już w momencie wydobywania na powierzchnię zalecane jest podanie mu pierwszego sztucznego oddechu. Przy konieczności holowania go do brzegu, powtórzyć należy ten zabieg kilkakrotnie na płytkiej wodzie.

Po wyniesieniu na brzeg lub w ogóle przed rozpoczęciem ożywiania nie należy stosować żadnych zabiegów w celu usunięcia wody z przewodu pokarmowego i dróg oddechowych. Jest to zabieg powodujący stratę cennego czasu. W przewodzie pokarmowym nie dochodzi do oddychania.

5. Wykonujemy kolejno czynności reanimacyjne wedle schematu Zobacz dział: [resuscytacja...](#)
6. Musimy także być psychicznie przygotowani na różne komplikacje, jakie mogą wystąpić przy stosowaniu ożywiania. Kiedy zdołamy przywrócić oddech i krążenie, należy osobę ratowaną ułożyć na boku w [pozycji bocznej](#) ustalonej, ponieważ w każdej chwili należy spodziewać się wystąpienia wymiotów. Nie wolno dopuścić do zachłyśnięcia się wymiocinami.
7. Osobom, które odzyskały przytomność można podać do picia nie za gorąca, dobrze osłodzona herbatę. Absolutnie nie wolno podawać alkoholu. Należy zapewnić sucha odzież i ciepłe okrycie np. kocem termicznym

Uwaga! Każdy, nawet pozornie błahy przypadek tonięcia, przy którym podejrzenie o wciągnięcie nawet niewielkich ilości wody do płuc musi być bezwzględnie skontrolowany przez lekarza.

Osoba taka musi koniecznie przebywać pod obserwacją na oddziale szpitalnym przez minimum 24 godziny od wypadku, ponieważ istnieje poważne niebezpieczeństwo wystąpienia nagłego pogorszenia stanu zdrowia, ze śmiertelnym skutkiem włącznie.

Jak udzielić pierwszej pomocy osobie porażonej prądem.

1. **Nie wolno dotykać osoby porażonej prądem, zanim nie odłączy się jej od źródła prądu.** Odłącz bezpieczniki (korki), wyjmij z gniazdka wtyczkę urządzenia elektrycznego, które spowodowało porażenie. Użyj do tego przedmiotu który nie przewodzi prądu (np. drewnianego kija od szczotki), odsuń kabel elektryczny od uszkodowanego.
2. Sprawdź stan uszkodzonego
 - Czy jest przytomny
 - Czy oddycha
3. Wezwij Pogotowie Ratunkowe nr tel to 999 lub 112
4. Jeśli ratowany nie oddycha przystąp do [reanimacji](#)
5. Jeśli ratowany jest nieprzytomny, ale oddycha, ułóż go w [pozycji bocznej](#).
6. Załóż opatrunek na oparzone miejsce.

7. Zostań z poszkodowanym do czasu przybycia Pogotowia Ratunkowego i przejęcia opieki na poszkodowanym.

Pozycja boczna ustalona (pozycja boczna bezpieczna)

Istnieje kilka wariantów pozycji bezpiecznej, każdy z nich ma swoje zalety. Żadna z pozycji nie jest idealna dla wszystkich poszkodowanych.

Pozycja boczna powinna być stabilna, jak najbliższa ułożeniu na boku z odgięciem głowy i brakiem ucisku na klatkę piersiową, by nie utrudniać oddechu.

Aby ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej należy wykonać następujące czynności:

1. Jeśli poszkodowany nosi okulary - należy je zdjąć,
2. Uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się, że poszkodowany leży na plecach i obie nogi są wyprostowane,
3. Rękę poszkodowanego bliższą Tobie ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała, a następnie zegnij w łokciu pod kątem prostym tak, aby dłoń reki była skierowana do góry,



4. Swoją ręką złap za dalszą kończynę dolną na wysokości kolana i zegnij nogę w kolanie, nie odrywając stopy poszkodowanego od podłoża,



5. Złap rękę dalszą poszkodowanego w taki sposób, aby palce dłoni poszkodowanego przeplatały się z palcami dłoni ratownika.



6. Rękę dalszą poszkodowanego przełóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj strona grzbietowa przy bliższym tobie policzku,



7. Przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalsza kończynę dolną tak, aby poszkodowany obrócił się na bok w twoim kierunku,
8. Odchyl głowę do tyłu, aby poprawić drożność dróg oddechowych i ułatwić oddychanie poszkodowanemu.



Jak Udzielić Pierwszej Pomocy Poszkodowanemu po Ukąszeniu Żmij.

1. Zadbaj o własne bezpieczeństwo.
Upewnij się, że w pobliżu nie ma już agresywnego gada. Załóż rękawiczki
2. Wezwij pogotowie ratunkowe (może to zrobić inna osoba wyznaczona do pomocy)
3. Obmyj miejsce ukąszenia najlepiej solą fizjologiczną (NaCl 0,9%) lub wodą
4. Zabezpiecz ranę jałową gazą
5. Kończynę należy unieruchomić spowolni to rozprzestrzenianie się toksyny w organizmie.
6. Kończyna powinna być poniżej poziomu organizmu, poziomu serca.
7. Schładzaj miejsce zranienia np. zimnymi kompresami.
8. Monitoruj czynności życiowe (przytomność, oddech) do czasu przyjazdu pogotowia.

Zakazane jest już używanie przy ukąszeniu taki metod jak:

- wysysanie - **ZAKAZANE**
- nacinanie **ZAKAZANE**
- wyciskanie- **ZAKAZANE**
- manipulacje przy ranie **ZAKAZANE**
- opaska zaciskowa **ZAKAZANA**

Jak Udzielić Pierwszej Pomocy Osobie po Zatruciu Tlenkiem Węgla (Czadem)

- **Zapewnij** natychmiast **dopływ świeżego powietrza**. Otóż okno, drzwi przewietrz pomieszczenie.
- Jak najszybciej **opuść pomieszczenie** w którym jest tlenek węgla (czad)
- Ułatw oddychanie osobie poszkodowanej. Rozluźnij odzież osoby poszkodowanej.
- **Wezwij służby profesjonalne do pomocy** (straż pożarną 998, pogotowie ratunkowe 999)
- Jeśli osoba poszkodowana nie oddycha rozpocznij reanimację, ale wykonując tylko uciski klatki piersiowej w tempie 100-120 na minutę. Nie wykonuj sztucznego oddychania jeśli nie posiadasz sprzętu medycznego worka samorozprężalnego np. typu ambu.

Jak Zapobiegać Zatruciu

- Zadbaj o sprawność instalacji gazowych
- Zadbaj o sprawność instalacji wentylacyjnych i kominowych - rób regularne przeglądy kominiarskie.
- NIE zaklejaj kratki wentylacyjnych
- Wietrz regularnie mieszkanie
- Zamontuj czujniki tlenku węgla (czadu)

Jak Udzielić Pierwszej Pomocy po Użądleniu Owada.

Ustal czy poszkodowany jest alergikiem, czy jest uczulony na użądlenia owadów np. pszczoł, os, szerszeni itp. Jeśli poszkodowany jest uczulony to użądlenie może być zagrożeniem dla zdrowia i życia. Zagrożeniem życia może być użądlenie w szyję, język, podniebienie, krtań, wewnętrzna powierzchnia policzka.

Jeśli poszkodowany NIE jest uczulony

1. Wyciągnij żądło szczypczkami lub peseta. Staraj się nie uciskać żądła.
2. Zdejmij biżuterie, później może okazać się to nie możliwe.
3. Zdezynfekuj ranę.
4. Posmaruj miejsce użądlenia np. Fenistil żel. Podaj do picia rozpuszczone w 1/2 szklanki wody 2 tabletki Calcium (wapna medycznego). Zmniejszy to uczucie swędzenia, bólu, złagodzi objawy.
5. W przypadku dużego obrzęku zastosuj zimne okłady lub okłady np. z Altacetu.
6. Poszkodowanego należy obserwować przez co najmniej godzinę i w przypadku pogorszenia stanu skonsultować się z lekarzem.

Jeśli poszkodowany JEST uczulony.

1. Zadzwoń na pogotowie ratunkowe 999 lub 112. Ta czynność może wykonać osoba która poprosisz o pomoc.
2. Wyciągnij żądło szczypczkami lub peseta. Staraj się nie uciskać żądła.
3. Jeśli poszkodowany ma przy sobie leki, które musi zażyć w przypadku użądlenia owada - pomóż mu je zażyć.
4. Zdejmij biżuterie, później może okazać się to nie możliwe.
5. Zdezynfekuj ranę.
6. Posmaruj miejsce użądlenia np. Fenistil żel. Podaj do picia rozpuszczone w 1/2 szklanki wody 2 tabletki Calcium (wapna medycznego). Zmniejszy to uczucie swędzenia, bólu, złagodzi objawy.
7. Daj poszkodowanemu kostkę lodu do ssania zmniejszy to obrzęk dróg oddechowych - oczywiście tylko wtedy kiedy poszkodowany jest świadomy i przytomny.
8. Obserwuj poszkodowanego kontroluj czynności życiowe w razie konieczności rozpocznij reanimację.
9. Czekaj na przybycie pogotowia ratunkowego.

Jeśli użądlenie nastąpiło w szyję, język, podniebienie, krtań, wewnętrzna powierzchnia policzka.

1. Zadzwoń na pogotowie ratunkowe 999 lub 112. Ta czynność może wykonać osoba która poprosisz o pomoc.
2. Wyciągnij żądło szczypczkami lub peseta. Staraj się nie uciskać żądła.
3. Daj poszkodowanemu do picia rozpuszczone w 1/2 szklanki wody 2 tabletki Calcium (wapna medycznego). Zmniejszy to uczucie swędzenia, bólu, złagodzi objawy oraz kostkę lodu do ssania zmniejszy to obrzęk dróg oddechowych - oczywiście tylko wtedy kiedy poszkodowany jest świadomy i przytomny.
4. Obserwuj poszkodowanego kontroluj czynności życiowe w razie konieczności rozpocznij reanimację.
5. Czekaj na przybycie pogotowia ratunkowego.
Rana po użądleniu przez nieznanego owada. W wyniku użądlenia wystąpiła reakcja uczuleniowa, obrzęk oraz stan zapalny.