

## PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

**Kto ma obowiązek udzielić pierwszej pomocy? KAŻDY z nas!**

Wzywając pomoc, dzwonimy na nr **112** lub **998** i podajemy informacje w kolejności:

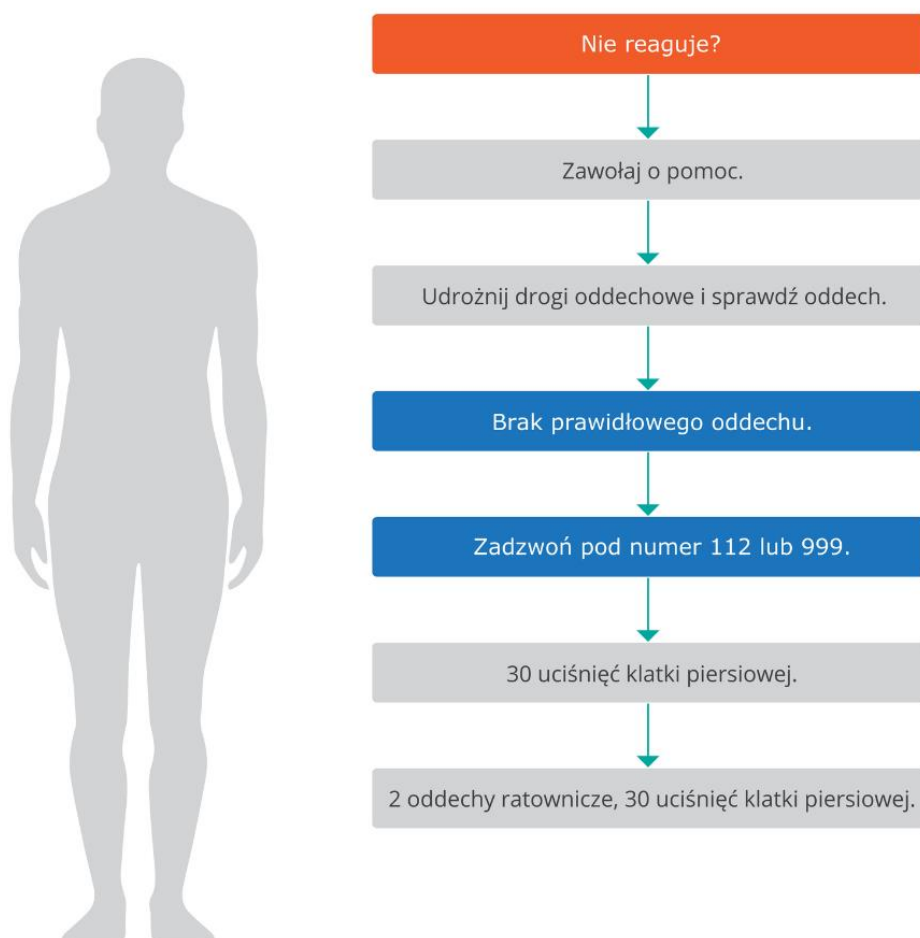
1. Przedstaw się.
2. Miejsce zdarzenia.
3. Rodzaj zdarzenia (wypadek drogowy, rowerzysty)
3. Liczbę poszkodowanych (przybliżoną, jeśli jest więcej)
4. Stan poszkodowanych - czy oddychają i są przytomni
5. Numer telefonu, z którego dzwonimy.

Nigdy nie rozłączaj się pierwszy/a! Dyspozytor pokieruje ciebie i będzie zadawał dodatkowe pytania.

### PAMIĘTAJ!

**Najpierw zadbaj o swoje bezpieczeństwo w miejscu wypadku! Dobry ratownik to żywy ratownik!**

### SCHEMAT UDZIELENIA PIERWSZEJ POMOCY



Te czynności powtarzamy aż do przyjazdu karetki pogotowia, a także jeśli czujemy się słabi, wyczerpani. Jeżeli jest ktoś obok, może nas zmienić.

## Udrożnienie dróg oddechowych



Kładziemy jedną rękę na czole poszkodowanego, dwoma palcami drugiej ręki chwytamy pod brodę, a następnie odchylamy głowę do tyłu.

## Co zrobić gdy człowiek jest nieprzytomny, ale oddycha?

Jeśli oddech jest prawidłowy, należy ułożyć osobę w **pozycji bezpiecznej (pozycja boczna ustalona)**. Ma ona na celu zabezpieczenie poszkodowanego przed ewentualnymi urazami, a przede wszystkim zapewnienie stałej drożności dróg oddechowych. Po ułożeniu osoby w pozycji bezpiecznej wzywamy pogotowie ratunkowe dzwoniąc pod numer 999 lub 112 i obserwujemy poszkodowanego.

## ZŁAMANIA I OPATRYWANIE RAN

Ranę w miejscu urazu należy nakryć jałowym (odkażonym) opatrunkiem, najlepiej jałową jednorazową gazą. Poszkodowanego należy ułożyć w bezpiecznej pozycji, a miejsce złamania unieruchomić. Nie należy nastawiać złamań i zwichnięć, a jedynie je unieruchamiać. Przy złamaniach należy unieruchamiać dwa sąsiednie stawy, czyli jeśli złamana jest kość piszczelowa, to unieruchamiamy kostkę i kolano.

**Skaleczenie i mniejsze rany wystarczy przepłukać bieżącą wodą lub solą fizjologiczną.** Jeśli rana mocno krwawi, a opatrunek przecieka – należy na opatrunek dołożyć złożony opatrunek i obandażować kończynę. Jeżeli w ranie jest ciało obce – np. nóż – **nie wyciągamy go!**

**Urazy oka** przemywamy wodą lub solą fizjologiczną.

**Oparzenia** chłodzimy pod bieżącą chłodną wodą.

