



**PIERWSZA POMOC**

PIERWSZA POMOC

**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



# ASPEKTY PRAWNE

ASPEKTY PRAWNE

**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



# Obowiązek udzielania pomocy

Udzielenie pierwszej pomocy osobie potrzebującej jest obowiązkiem każdego z nas.

W polskim porządku prawnym występuje wiele regulacji nakładających na nas tę powinność oraz sankcję za jej niewykonanie.



# Obowiązek udzielania pomocy

Art. 162. KK

§ 1.

Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 2.

Nie popełnia przestępstwa, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu albo w warunkach, w których możliwa jest niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej.



# Obowiązek udzielania pomocy

art. 4 ustawy o PRM

Kto zauważy osobę lub osoby znajdujące się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego lub jest świadkiem zdarzenia powodującego taki stan, w miarę posiadanych możliwości i umiejętności ma obowiązek niezwłocznego podjęcia działań zmierzających do skutecznego powiadomienia o tym zdarzeniu podmiotów ustawowo powołanych do niesienia pomocy osobom w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego –

**ZOBOWIĄZANIE BEZPOŚREDNICH ŚWIADKÓW  
ZDARZENIA DO POWIADOMIENIA ODPOWIEDNICH  
SŁUŻB**



# Obowiązek udzielania pomocy

**KW. Rozdz. 11. Wykroczenia przeciwko bezpieczeństwu i porządkowi w komunikacji.**

Art. 93. § 1.

Prowadzący pojazd, który, uczestnicząc w wypadku drogowym, nie udziela niezwłocznej pomocy ofierze wypadku, podlega karze aresztu albo grzywny.

§ 2.

W razie popełnienia wykroczenia o którym mowa w § 1 orzeka się zakaz prowadzenia pojazdów.



# Cywilnoprawne skutki Udzielenia pierwszej pomocy

**Poszkodowany może żądać od ratownika  
zadośćuczynienia za szkody.**

Prawo cywilne - udzielenie pierwszej pomocy to "niezlecone wykonanie zadania". Wykonawca niezleconego zadania odpowiada za szkody powstałe w wyniku niewłaściwie wykonanych czynności jedynie wówczas, gdy te szkody są następstwem rozmyślnego lub wyraźnie niedbałego wykonania zadania.



# Ochrona Prawna Ratownika

Osoba ratująca jest objęta ochroną prawną wg. Ustawy o Państwowym Ratownictwie medycznym w oparciu o kodeks karny, mówiącym o ochronie przewidzianej dla osoby udzielającej pierwszej pomocy. Ochrona ta ujmuje tę osobę, jako funkcjonariusza publicznego.

***Ust. o PRM, Art. 5. 1. Osoba udzielająca pierwszej pomocy, kwalifikowanej pierwszej pomocy oraz podejmująca medyczne czynności ratunkowe korzysta z ochrony przewidzianej w ustawie z dnia 6 czerwca 1997 r. - Kodeks karny (Dz. U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm.2)) dla funkcjonariuszy publicznych.***





# Ochrona Prawna Ratownika

OCHRONA PRAWNA RATOWNIKA

**Ust. o PRM, Art. 5. 2. Osoba, o której mowa w ust. 1, może poświęcić dobra osobiste innej osoby, inne niż życie lub zdrowie, a także dobra majątkowe w zakresie, w jakim jest to niezbędne dla ratowania życia lub zdrowia osoby znajdującej się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.**



# Pierwsza Pomoc - Definicja

**Pierwsza pomoc** definiowana jako zachowanie służące udzieleniu pomocy i wstępna pomoc w nagłym zachorowaniu lub urazie.

Pierwsza pomoc może być rozpoczęta przez każdego i w każdej sytuacji.



# Cele Pierwszej Pomocy

-ochrona ludzkiego życia

-ograniczanie skutków urazów lub choroby

-przygotowanie do dalszego postępowania lekarskiego.



# Motywacja do działań ratowniczych

**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



# Sytuacje, zagrożenia, Zachowania wymagające Udzielenia pierwszej pomocy

- zagrożenia w pracy
- dom

- komunikacja drogowa
- choroby cywilizacyjne



# Dlaczego pomagamy?:

- jesteśmy jedynymi świadkami danej sytuacji
- Zobowiązanie do udzielania pierwszej pomocy
- możemy ocalić komuś życie
  - odruch bezwarunkowy
  - Zostaliśmy wyznaczeni w zakładzie pracy do udzielania pierwszej pomocy( art. 207, 209 KP)



# System udzielania pierwszej pomocy

**Rozporządzenie MPiPS z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bhp (Dz. U. Nr 129, poz. 844 z późn. zm.)**

## **Pracodawca jest obowiązany zapewnić pracownikom:**

1. Punkty pierwszej pomocy w wydziałach (oddziałach) wyposażone w umywalkę z ciepłą i zimną wodą oraz w niezbędny sprzęt i inne środki do udzielania pierwszej pomocy.
2. Apteczki w poszczególnych wydziałach (oddziałach) zakładu pracy.

➤ Usytuowanie i wyposażenie oraz ilość punktów i apteczek powinna być ustalona z lekarzem sprawującym profilaktyczną opiekę zdrowotną i być uzależniona od występujących zagrożeń.

➤ Obsługa punktów i apteczek powinna być powierzona wyznaczonym pracownikom, przeszkolonym w udzielaniu pierwszej pomocy.

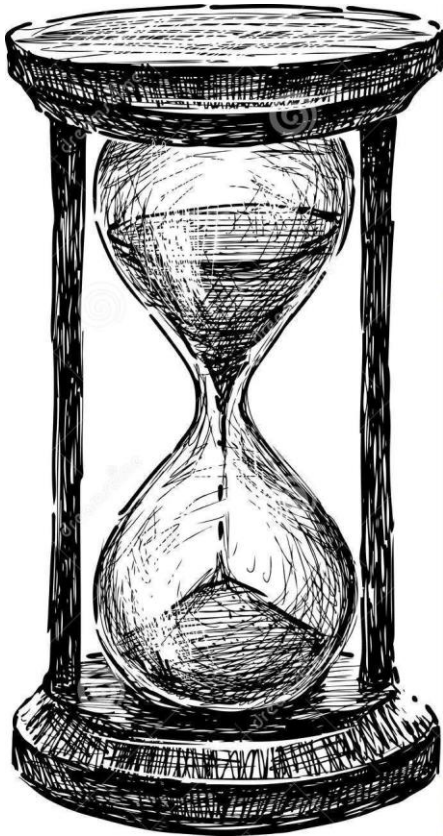
➤ W punktach i przy apteczkach powinny być wywieszone instrukcje o udzielaniu pierwszej pomocy oraz wykazy pracowników przeszkolonych w udzielaniu pierwszej pomocy.

➤ Punkty i apteczki powinny być łatwo dostępne i oznakowane zgodnie z Polską Normą.



# Czas

Czas



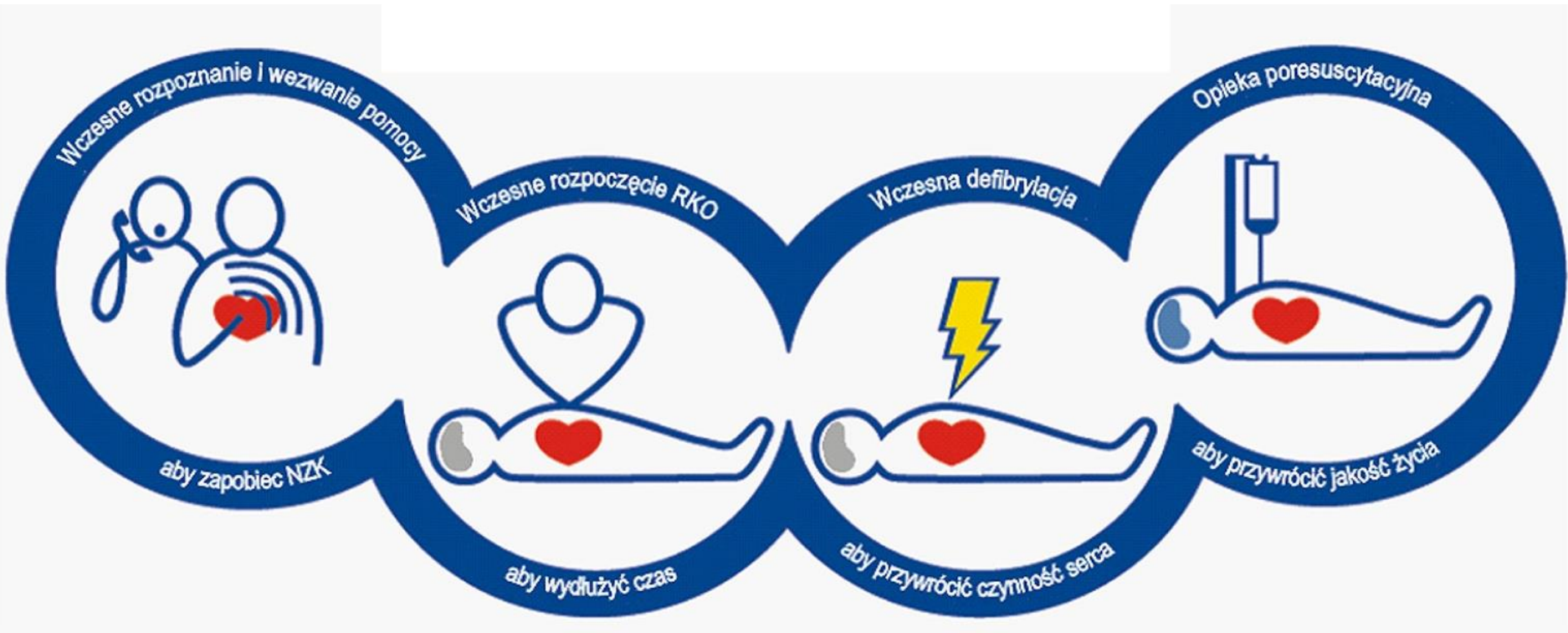
- Skuteczna pomoc maleje w raz z upływem czasu
- Nieodwracalne zmiany zachodzą w ciągu kilku minut (+/- 4 min)
- Ważny dla dzieci i osób starszych (+/- 3 min)





# Łańcuch przeżycia

αϭυϭηϭυ βιζεζλϭιϭ



# Oceń bezpieczeństwo

## OCENI BEZPIECZEŃSTWO

- Miejsca zdarzenia
- Ratownika
- Poszkodowanego
- Świadków



**PAMIĘTAJ!!!**

PAMIĘTAJ!!!

**NIE POMOŻESZ INNYM  
, JEŚLI SAM ZOSTANIESZ  
OFIARĄ WYPADKU!!!**

**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



# Zabezpieczenie miejsca wypadku

*Udzielenie pierwszej pomocy to nasz obowiązek. Jednak gdy sytuacja jest niebezpieczna, stwarza zagrożenie, że i my staniemy się ofiarami –nie mamy obowiązku ryzykować i udzielać pomocy innym*



# Jak sprawdzić czy miejsce zdarzenia jest bezpieczne?

- Sprawdzić, czy nie zwisają nam nad głowami jakieś mogące spaść elementy
- Sprawdzić, czy nie grozi nam porażenie prądem
- Upewnić się, że przy wypadku komunikacyjnym nie ma zagrożenia wybuchem (wyciek, dym)
- Itp.

Dodatkowo zabezpieczeniem miejsca wypadku jest np. odcięcie czynnika rażącego (przykład – czajnik z wrzącą wodą, który spowodował oparzenie), odsunięcie niebezpiecznych przedmiotów (np. kawałków szkła)



# Samoochrona Ratownika

29W00CUL0U9 K9IOMUIK9

Nie jesteśmy niezniszczalni. Grożą nam różne choroby, którymi możemy się zarazić przez kontakt z zakażonym. Dlatego przystępując do udzielania pierwszej pomocy **ZAWSZE** powinniśmy wykonywać to w rękawiczkach – nawet jeśli nie widzimy krwi, czy innych płynów ustrojowych. Bezpieczeństwo to bezpieczeństwo.

Do samoochrony ratownika zalicza się też np.:

- używanie maseczki przy resuscytacji krążeniowo-oddechowej
- używanie elementów odblaskowych – np. kamizelki (zwłaszcza przy wypadku na drodze)



# Sprawdź przytomność

Potrząśnij za barki

Zapytaj:

“Czy wszystko w porządku”

Jeżeli poszkodowany zareaguje:

- Pozostaw go w pozycji w zastanej
- Dowiedz się co jest nie w porządku
- Regularnie powtarzaj ocenę



# Wołaj o pomoc

## MOIŃ O POMOC

Na pierwszy rzut oka myślimy o wezwaniu pogotowia, policji. Otóż nie – chodzi tu o **zapewnienie sobie osoby do pomocy**. Jeżeli jesteśmy w miejscu, gdzie obok nas kręcą się inni, warto poprosić kogoś o pomoc.

Należy robić to w sposób zdecydowany:

**TAK** – „proszę pana, proszę zostać ze mną, uszykować telefon komórkowy, będzie mi pan potrzebny”

**NIE** – „czy może ktoś mi pomóc?”





# Udrożnij drogi oddechowe



**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



# Sprawdź oddech

2b19mas 0aa6cy

- Patrz, słuchaj i staraj się wyczuć obecność PRAWIDŁOWEGO oddechu



**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



# Zadzwoń

7905MOU

999- pogotowie ratunkowe

998- straż pożarna

997 - policja

112- w całej Europie



Pomoc należy wezwać po ocenie stanu poszkodowanego, natomiast wzywamy natychmiast gdy:

- Jest duża liczba poszkodowanych
- Dotarcie do poszkodowanego stwarza duże zagrożenie
- Wypadek stwarza dalsze niebezpieczeństwo (wypadek na autostradzie, wycieka benzyna, ulatnia się gaz)



# Zadzwoń

Σ90ΣMOU

- Miejsce i okoliczności zdarzenia – opisać jak najdokładniej
  - Co się stało?
- Liczba osób poszkodowanych
- Stan osób poszkodowanych
- Imię i nazwisko ratownika
  - Telefon zwrotny



# 30 uciśnień

30 uciśnień

- Połóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej
- Połóż drugą rękę na pierwszej
  - Spleć palce
- Uciskaj klatkę piersiową
  - Częstość 100-120 min
  - Głębokość 5-6 cm
  - Równy czas uciśnięcia i relaksacji
- Jeżeli to możliwe ratownicy prowadzący RKO powinni się zmieniać co 2 minuty



# 2 oddechy ratownicze

Zaciśnij nos

- Obejmij wargami usta poszkodowanego
- Dmuchaaj dopóki nie uniesie się klatka piersiowa
- Poświęć na to około 1 sekundę
- Pozwól klatce opaść
- Powtórz



# Kontynuuj RKO

ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΕΣ ΚΚΟ

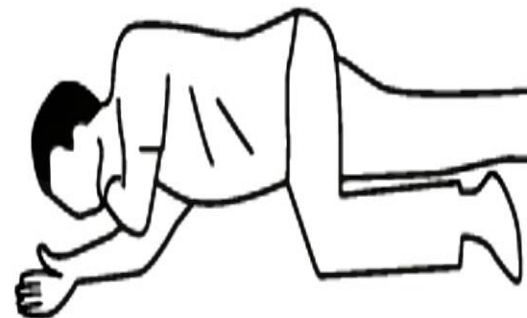
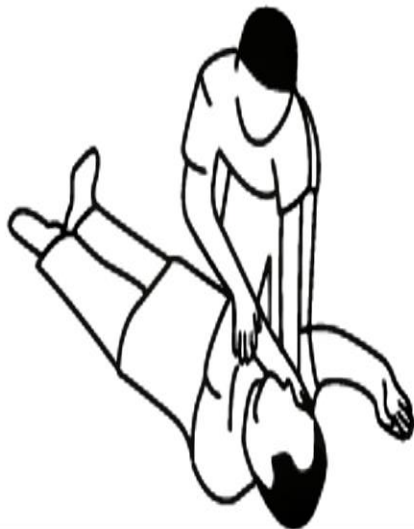
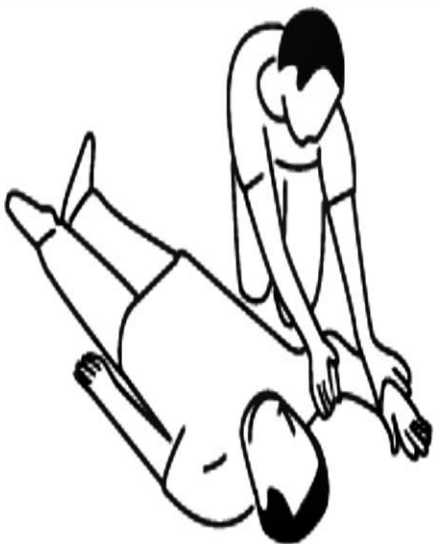


**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



# Pozycja boczna bezpieczna/ustalona



**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop





# Wsparcie psychiczne

## MZBAGICIG b2ΛCUICSUG

Osoba, która doznała urazu, często jest w szoku.

Naszym zadaniem jest odwrócić jej uwagę od zdarzenia, poprawić komfort psychiczny. W tym celu powinniśmy utrzymywać kontakt słowny.

**UWAGA – warto mówić też do osoby nieprzytomnej – słuch to zmysł, który wyłącza się jako ostatni**

### O czym można rozmawiać?

- O zainteresowaniach
- O pogodzie
- O tym, co my lubimy
- O jakichś cechach szczególnych osoby poszkodowanej (np. widzę, że lubisz bransoletki, sam je robisz?)

### Czego unikać?

- Rozmów o rodzinie (np. może właśnie mąż kobietę zdradził)
- Tematyki pracy (np. może wczoraj ktoś został zwolniony)
- Rozmów o zwierzętach (temat niby przyjemny, ale niektórzy mogą mieć fobie...)



# Wczesna defibrylacja AED



**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop





**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



- Urządzenie mówi nam, jak przykleić elektrody na ciało pacjenta, kiedy nastąpi wyładowanie, kiedy należy się odsunąć od poszkodowanego, kiedy powrócić do resuscytacji, itp.
- Należy pamiętać, że elektrody należy przykleić na ogolone ciało – często w zestawach jest maszynka do golenia, by ogolić panom klatkę piersiową w miejscu, gdzie przykleimy elektrodę
  - Nie należy stosować AED na wilgotną powierzchnię skóry – pamiętajmy, że to jednak prąd!
- Gdy zapewnimy sobie osobę do pomocy i wykona ona już telefon do służb, możemy zlecić jej udanie się po AED (jeśli w danym miejscu ono się znajduje)



# Pierwsza pomoc w wybranych stanach zagrożenia życia

**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



# Nagłe zachorowania

- Omdlenia
- Atak Epilepsji
- Zadławienie



# Omdlenie

**Omdlenie** to przemijająca utrata świadomości, po której chory samoistnie odzyskuje świadomość.

## OBJAWY

- słabe widzenie, zawroty głowy,
- mroczki przed oczyma
- skóra blada i spocona
- utrata przytomności (osunięcie się na ziemię)

## PRZYCZYNY

- emocje, stres
- długotrwałe stanie,
- upał, ból, nagła pionizacja



# Gdy już dojdzie do omdlenia...

1. Zabezpieczenie miejsca wypadku + samoochrona ratownika
2. Odsuwamy gapiów by zapewnić dostęp świeżego powietrza.
3. Układamy poszkodowanego na plecach.
4. Sprawdzamy oddech – odchylamy głowę do tyłu i przez 10 sekund metodą WIDZĘ (czy unosi się klatka piersiowa) – SŁYSZĘ (oddech) – CZUJĘ (wydychane powietrze na policzku)
5. Jeżeli poszkodowany oddycha – podnosimy jego nogi pod kątem około 45 stopni (kiedyś nazywano się to pozycją czterokończynową, gdyż podnosiło się też ręce, ale jest to mało efektywne i może sprawiać problemy osobie niedoświadczonej i słabej fizycznie. (nóg nie podnosimy pod kątem prostym, gdyż w żyłach znajdują się zastawki, które się zamkną i będą spowalniały przepływ krwi)
6. Jeżeli po chwili przytomność nie wraca, mamy do czynienia z utratą **przytomności**.





# Utrata przytomności

Jeżeli mimo naszej interwencji wobec osoby, która omdlała, pierwsza pomoc nie przynosi efektów w postaci powrotu przytomności, mamy do czynienia z utratą przytomności. Postępowanie w tym momencie wygląda tak:

1. Jeżeli uniesienie nóg do góry nie pomaga – sprawdzamy ponownie oddech
2. Następnie wzywamy pomoc –112, 999 –mówiąc, że mamy osobę nieprzytomną, która **ŹDDYCHA** (pamiętajmy, że **UTRATA PRZYŹOMNOŚCI** a **UTRATA ODDECHU** to nie to samo!!!)
3. Układamy poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej i zapewniamy komfort termiczny
4. Jeżeli jesteśmy z poszkodowanym cały czas – kontrolujemy oddech poprzez nachylenie się nad nim cały czas; jeśli nie –to minimum co 1 minutę



# Utrata przytomności

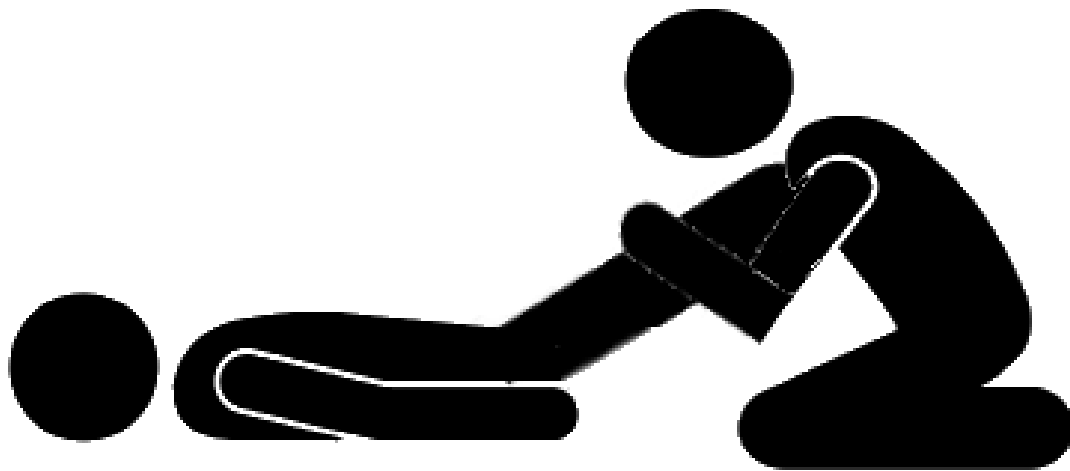
## utrata przytomności

Jak to rozróżnić? Przyjmuje się jedną prostą zasadę:

- Jeżeli ktoś zemdlał/omdlał na naszych oczach – np. na Mszy w Kościele jest to **omdlenie** (czyli stosujemy uniesienie nóg przede wszystkim)
- Jeżeli znajdujemy osobę już nieprzytomną – np. wchodząc do toalety w pracy jest to poszkodowany **nieprzytomny** (takiej osobie nie podnosimy już nóg; jeśli uznamy, że oddycha – od razu układamy w pozycji bocznej ustalonej i wzywamy służby ratunkowe)



# Postępowanie przy omdleniu



**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



# Atak epilepsji



**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



# Postępowanie - Pierwsza pomoc

1. Zabezpieczenie miejsca wypadku + samoochrona ratownika ( tu zabezpieczenie np. może polegać na odsunięciu przedmiotów znajdujących się w pobliżu poszkodowanego, który ma napad drgawek
2. **Ochrona głowy poszkodowanego przed uderzaniem o podłogę ( można podłożyć coś miękkiego, wykorzystać własne kolana ) raczej unikać podkładania własnych dłoni – może to grozić uszkodzeniem palców**
3. **Po ustąpieniu napadu poszkodowany po prostu śpi – sprawdź oddech, ułóż go w pozycji bocznej ustalonej i zapewnij komfort termiczny**
4. **Po takich napadach z reguły przytomność powraca sama – jeśli po około 7 minutach to nie następuje, wezwij służby ratunkowe ( NIE TRZEBA, jeśli osoba ta bierze leki (ale jeśli osoby nie znasz, lub był to pierwszy atak Twojego znajomego – dzwoń! W zasadzie zawsze lepiej być przeczornym)**



# Sposób w jaki można trzymać głowę podczas napadu epilepsji



**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



# UWAGA!!!

- Nie unieruchamiaj na siłę całego ciała poszkodowanego w czasie napadu
- Nie wkładaj mu nic do ust –zwłaszcza własnych palców!!! Krwawienie z ust może być spowodowane przygryzieniem języka, to nic strasznego
- Poszkodowany może w niekontrolowany sposób oddać mocz, kał lub nadmiernie zacząć się ślinić – to ludzkie odruchy, nie zaprzestawaj udzielania pomocy tylko dlatego, że się brzydzisz!



# Zadławienia

ZADŁAWIENIA

## Przyczyny:

- Jedzenie w ruchu
- Połknięcie małych przedmiotów

## Postępowanie

- pytanie:” Czy Pan(i) się krztusi”
- Zachęcanie do kaszlu
- 5 uderzeń między łopatkami
- 5 ucisków nadbrzusza





# Rękoczyn Heimlicha

Rękoczyn Heimlicha jest przeciwwskazany u:

- niemowląt,
- małych dzieci,
- ciężarnych, ( w tym przypadku uciskamy na klatkę piersiową),
- otyłych.

## Rękoczyn Heimlicha



1. Stań za ratowanym i pochyl go do przodu



2. Zaciśnij jedną rękę w pięść



3. Przyłóż zaciśniętą w pięść rękę (stroną boczną-od kciuka) do brzucha poszkodowanego, powyżej pępka, a poniżej wyrostka mieczykowatego mostka.



4. Energetycznym ruchem wgnieć ręce do siebie i ku górze.



# Zadławienie

619191916161

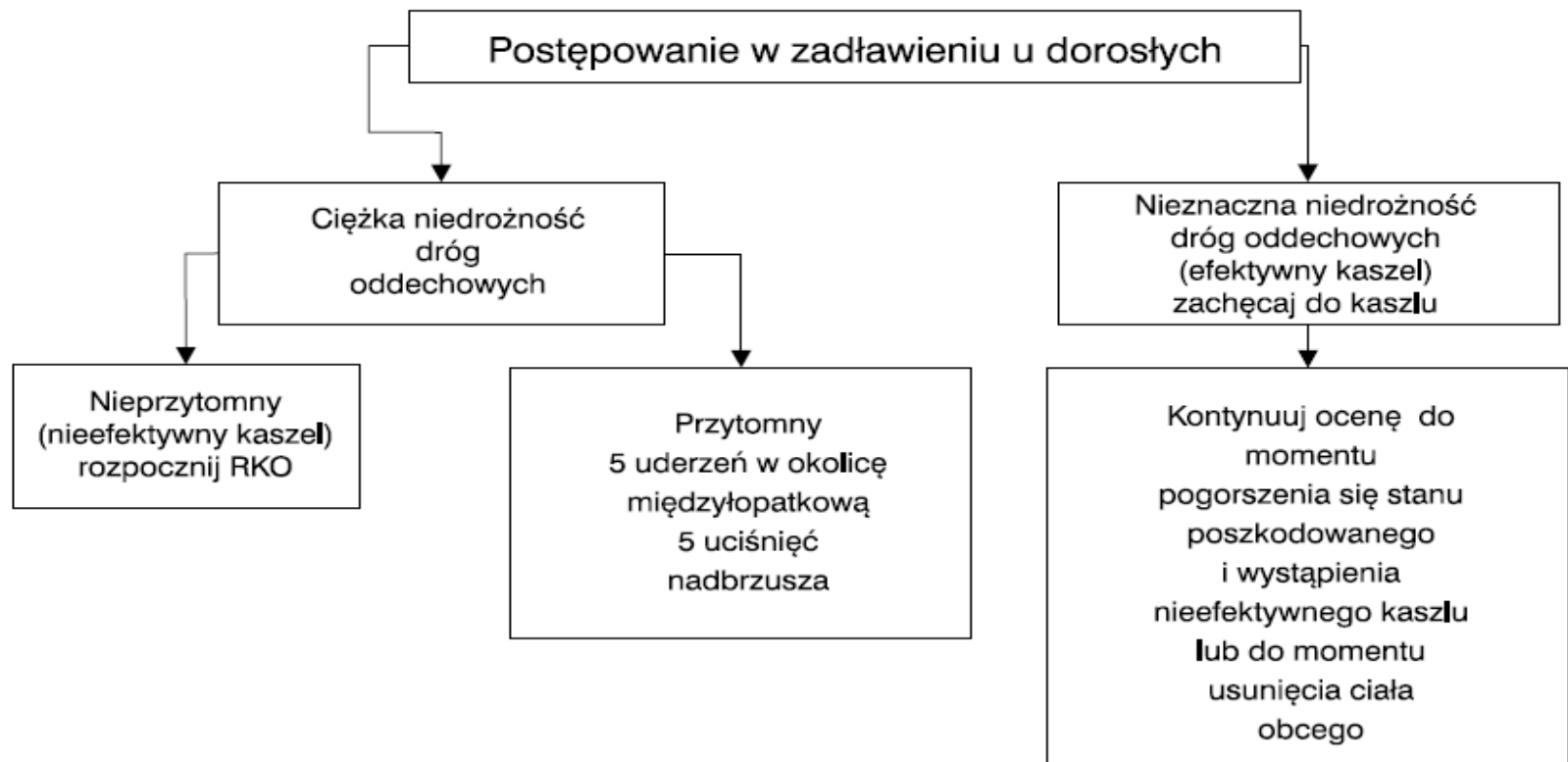


**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



# Zadławienie – Pierwsza Pomoc



# Urazy

- Złamania, zwichnięcia, skręcenia
- Amputacja i zmiżdżenia
- Ciała obcye w ranie
- Urazy kręgosłupa



# Złamania

Objawy złamań czy to kończyn dolnych, czy górnych charakteryzują się tym samym:

- Nienaturalne zniekształcenie kończyny
- Zmniejszona ruchliwość kończyny
- Obrzęk
- „autoszynowanie” przez uszkodzowanego (np. złamaną rękę będzie trzymał zgiętą pod kątem prostym)



# Co zrobić w przypadku złamania

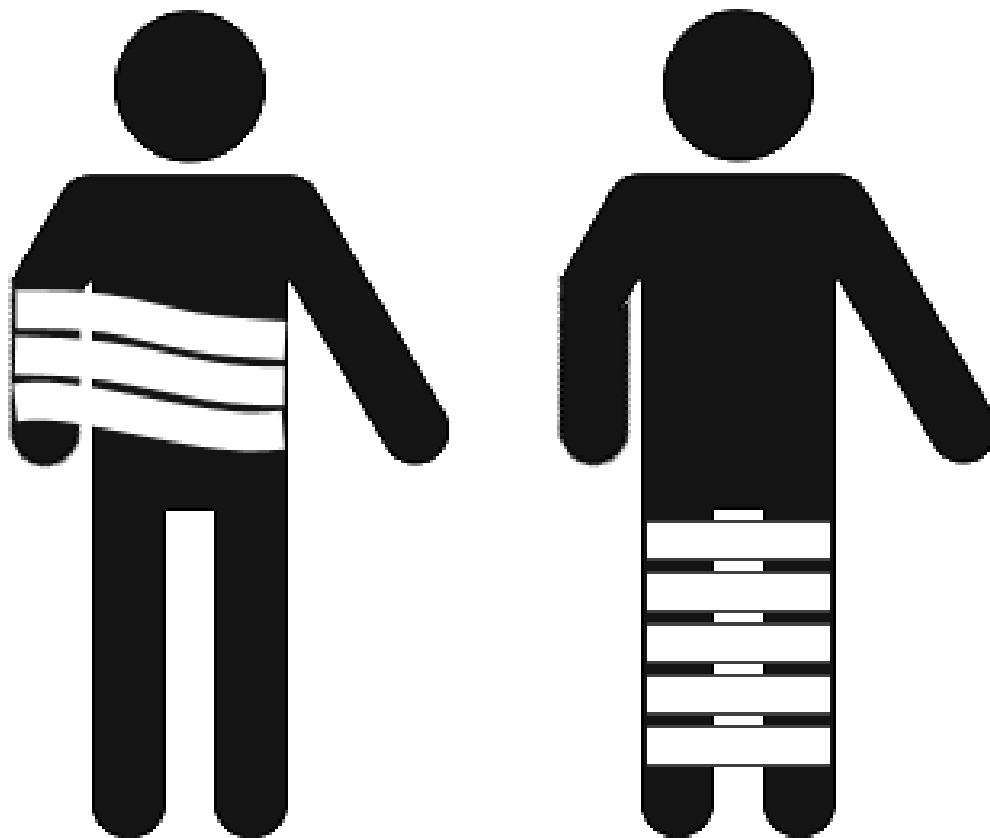
Unieruchamiamy złamaną kość i dwa sąsiednie stawy – w przypadku przedramienia - staw łokciowy i nadgarstek; w przypadku kości podudzia - staw kolanowy i staw skokowy, itp.

- W miarę możliwości **staramy się nie poruszać złamaną kończyną** – w przypadku odłamów kostnych, mogą one się **premieścić** - zadajemy też **niepotrzebny ból**
- Zapewniamy pomoc medyczną – liczymy się z tym, że ze złamaną ręką możemy sami przetransportować poszkodowanego do szpitala!
- **NIE PODAJEMY ŻADNYCH LEKÓW PRZECIWBÓLOWYCH**
- Można **obłożyć miejsce złamania lodem**, by zmniejszyć **obrzęk**



# Przykłady unieruchomień

ΠΙΣΤΑΚΙΣΤΑΛ ΠΙΣΙΕΛΑΧΟΜΙΣΤ



**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



# Zwichnięcia

ZMICHNIĘCIA

Różnią się od złamań tym, że uszkodzeniu ulega nie kość lecz staw (zerwanie więzadeł, torebki stawowej).

Pierwsza pomoc polega na **unieruchomieniu uszkodzonego stawu i dwóch sąsiadujących z nim kości.**

Konieczna jest wizyta u lekarza celem nastawienia – **NIE WOLNO ROBIĆ TEGO SAMEMU!**





# Skrećenia

2KL6C6U19

Powstają na skutek **gwałtownego ruchu stawu. Jest mniej groźne od zwichnięcia, gdyż nie zawsze dochodzi do całkowitego zerwania więzadeł, czy torebki stawowej.**

Pierwsza pomoc polega na krótkotrwałym unieruchomieniu stawu – ale konsultacja z ortopedą jest wskazana.

Zarówno przy zwichnięciach jak i skręceniach warto przy udzielaniu pomocy schłodzić miejsce urazu – zmniejszy to obrzęk.



# Amputacja i zmiążdżenie

**Amputacja urazowa** – sytuacja, w której na skutek urazu doszło do odłączenia się części ciała od reszty – np. palec, dłoń, ucho...

**Pierwsza pomoc** polega na założeniu opatrunku uciskowego w miejscu amputacji. Część amputowaną należy włożyć w woreczek, a ten następnie w kolejny woreczek wypełniony wodą z kostkami lodu – **WAŻNE, by amputant nie stykał się bezpośrednio z lodem!!!**



**Zmiażdżenie** – podczas wypadku komunikacyjnego, ale też w sytuacjach domowych – np. przytrzaśnięcie palca drzwiami. Gdy na uszkodzonym oddziałuje czynnik miażdżący (np. został przygnieciony przez betonowy klocek), w ciele pojawiają się toksyny związane z rozpadem tkanek. Póki czynnik ciąży na uszkodzonym – toksyny nie rozchodzą się po organizmie. Jak powinna wyglądać pierwsza pomoc? Jeżeli byliśmy świadkami zdarzenia, próbujemy usunąć czynnik miażdżący; jeżeli trwa to już powyżej 20 minut – zostawiamy go, zapewniając uszkodzowanemu jedynie wsparcie psychiczne i wzywając służby ratunkowe.



# Ciało obce w ranie

## CIAŁO OBCE W RANIE

Procedura postępowania z ciałami obcymi w ranie dotyczy też złamań otwartych – czy złamań, w których kość „wystaje”, przerywa powłokę skórą. Ciałem obcym może być np. gwóźdź, czy kawałek szkła. Generalną zasadą jest to, by **CIAŁA OBCEGO NIE WYCIĄGAC Z RANY**, gdyż działa jak korek, gdy je wyciągniemy, stwarzamy ryzyko krwotoku.



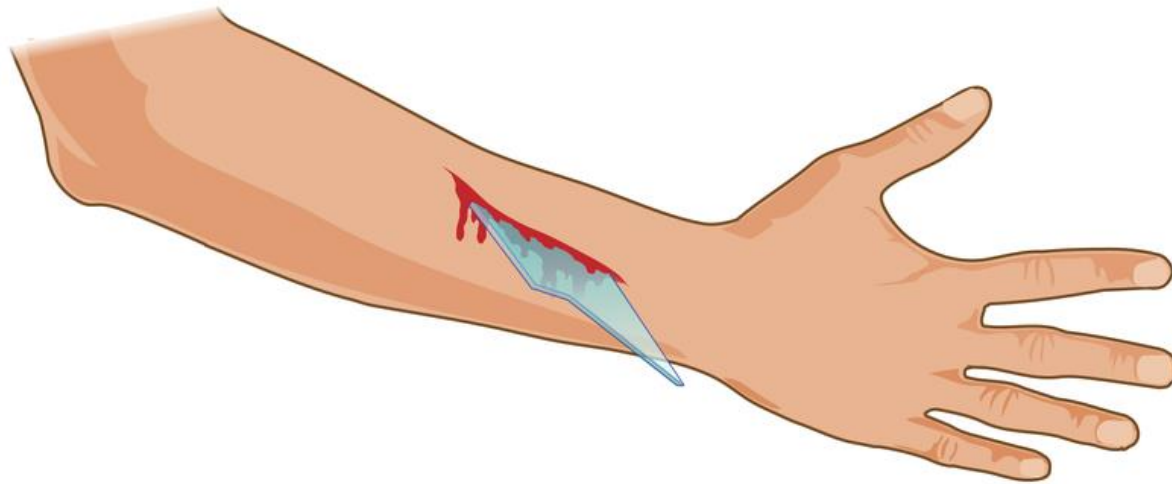
Jak zabezpieczyć ciało obce? Stosujemy tzw. **studzienkę** – czyli okładamy wystające ciało obce elementami stabilizującymi – np. małymi bandażami, a następnie bandażujemy wokół – ważne, by nie dociskać ciała obcego w głąb organizmu i nie powodować pogłębienia urazu

W przypadku ciała obcego w oku – np. zapróśzenia, a także innych rodzajów urazu oka – **opatrunek osłaniający zakładamy na OBOJE oczu**, ponieważ ruch gałek ocznych jest ze sobą sprzężony □ zatem poruszanie odkrytym okiem mogłoby pogłębić uraz drugiego



# Studzienka

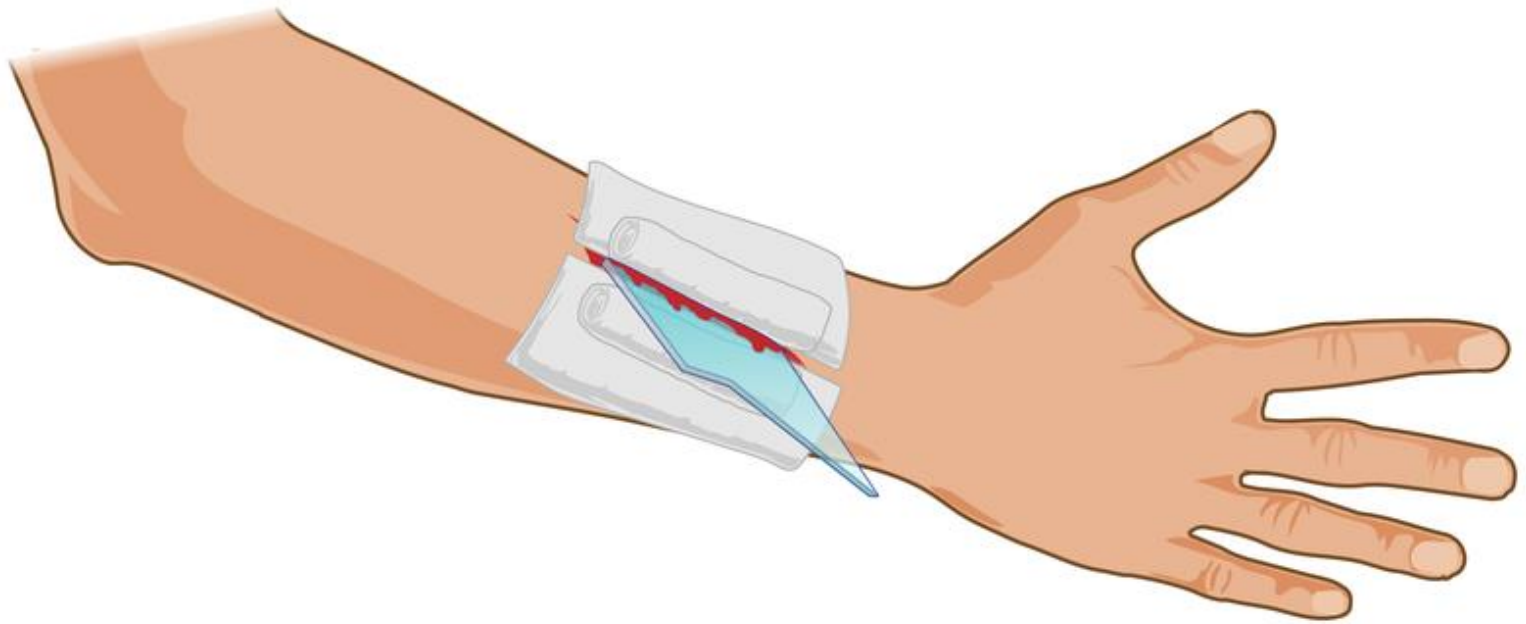
## 2100216UK9

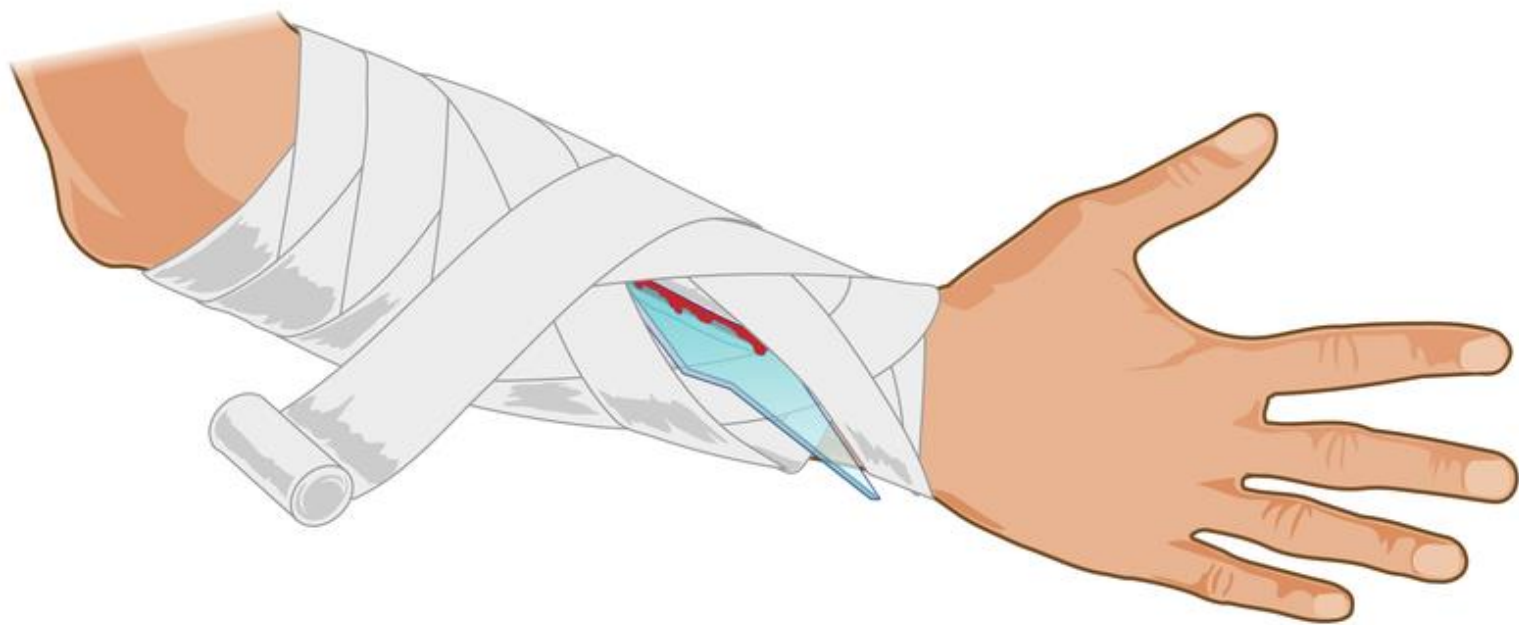


**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop









# Urazy kręgosłupa

## Urazy kręgosłupa podejrzewamy:

- Przy wypadkach komunikacyjnych
- Przy upadku z wysokości
- Przy skokach do wody



# Co zrobić?

CO ZŁOBIĆ?

Generalnie powinniśmy zostawić poszkodowanego **w pozycji możliwie zastanej i zmieniać ją tylko, gdy zajdzie taka potrzeba (np. ewakuacja poszkodowanego z samochodu, gdy nie oddycha lub gdy istnieje zagrożenie np. wybuchem )** **Ważna jest stabilizacja głowy** – jeżeli osoba raz podjęta się stabilizacji, powinna ją utrzymywać do przyjazdu pomocy! Gdy jesteś sam, trzymając stabilizację, jednocześnie możesz kontrolować oddech. Również, gdy jesteś sam, wezwij służby ratownicze przed przystąpieniem do stabilizacji – wskaż, że podejrzewasz uraz kręgosłupa (nigdy nie można być pewnym – nie mamy rentgena w oczach)



# Jak stabilizować głowę

W miarę łatwym do rozpoznania urazem ściśle powiązonym z podejrzeniami urazu kręgosłupa jest **pęknięcie podstawy czaszki**.

Rozpoznamy je po charakterystycznych wyciekach płynu pomieszanego z krwią z **uszu, nosa, ust**.

Postępowanie jest takie jak przy podejrzeniu urazu kręgosłupa – jeżeli chodzi o wycieki płynów ustrojowych – **nie tamujemy** (zwłaszcza tych z uszu – może to spowodować wzrost ciśnienia w głowie).



# Krwotoki

KRWOTOKI

Omówimy:

- Standardowe postępowanie przy krwotokach
- Krwotok z okolic głowy
- Krwotok z nosa

## STANDARDOWE POSTĘPOWANIE PRZY KRWOTOKACH

Mówimy oczywiście o krwotokach zewnętrznych. W przypadku wewnętrznych nasza rola techniczna nie jest zbyt wielka.

**KRWOTOKI TO SZCZEGÓLNE PRZYPADKI, W KTÓRYCH  
BEZWZGLĘDNI NIE MOŻEMY ZAPOMNIEĆ O  
RĘKAWICZKACH!!!**



# Postępowanie

1. Unieść krwawiącą kończynę do góry.  
(ściślej – powyżej poziomu serca)
2. Ucisnąć powyżej miejsca krwawienia.
3. Przyłożyć opatrunek jałowy oraz element uciskowy (np. zwinięty w rolkę elastyczny bandaż) i całość zabandażować ( Element uciskowy kładziemy wzdłuż kierunku rany (np. samobójca podciął żyły w poprzek – w poprzek dajemy element uciskowy) - Do zabandażowania całości możemy użyć bandaża) ; Jeżeli całość przecieka – dokładamy nowe warstwy, nie **ściągamy założonego już opatrunku**



# Krwotok z okolicy głowy

KRWOTOK Z OKOLICY GŁOWY

Głównie chodzi o krwotok z łuku brwiowego lub np. z ucha. Zakładając opatrunek w tych okolicach, stosujemy generalne zasady tego, by był element osłaniający oraz uciskowy, a całość trzymała się głowy.

Pamiętać należy o podstawowych zasadach: - Nie zabandażowujemy poszkodowanemu oczu i uszu, gdy mamy do czynienia z zaopatrzeniem rany łuku brwiowego (lub okolic) – to zaburza jego komfort, a opatrunek efektywnie można założyć inaczej - Jeżeli mamy do czynienia z krwotokiem z uszu, nie tamujemy go, gdyż może **to spowodować wzrost ciśnienia w czaszce**



# Krwotok z nosa

KRWOTOK Z NOSA

Najważniejsze jest, by pochylić głowę do przodu – nie do tyłu, **gdyż WTEDY KREW SPŁYWA TYLNA ŚCIANĄ GARDŁA I MOŻE DOPROWADZIĆ DO ZAKRZTUSZENIA!** Można dodatkowo zastosować zimny okład na kark – nastąpi zmniejszenie naczyń krwionośnych, co przyspieszy tamowanie krwotoku. **Nie należy wkładać do nosa żadnych tamponów!!!**





Tak przy krwotoku z nosa  
NIE POSTĘPUJEMY 😊

**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop





Przy krwotokach (innych urazach też) może rozwijać się **wstrząs** spowodowany utratą sporej ilości krwi.

Objawy:

- Błada zimna skóra
  - Niepokój
  - Zimne poty
  - Zasinione usta



# Wstrząs

Wstrząs

Postępowanie

- wyeliminować bezpośrednią przyczynę wstrząsu
- Jeżeli nie ustąpią objawy zastosować pozycję przeciwwstrząsową
- Termoizolacja poszkodowanego
- wspieranie psychicznie poszkodowanego
- Nie podawać nic do picia
- Wezwać pomoc medyczną



# Wstrząs – pozycja przeciwwstrząsowa



Nie wykonujemy w przypadku:

- urazu miednicy, nóg
- urazu kręgosłupa
- zawału mięśnia sercowego

**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



# Oparzenia

I stopnia – zaczerwienienie skóry, obrzęk

- Rumień
- obrzęk skóry
- ból



# Oparzenia

II stopnia – pojawiają się pęcherze z płynem

- skóra jest zaczerwieniona
- powstają pęcherze
- czucie zachowane



# Oparzenia

III stopnia – pojawia się zwęglenie, martwica tkanek

- skóra jest sucha  
biała lub szara
- może być strup
- brak czucia bólu  
ponieważ są  
zniszczone  
zakończenia nerwowe



# Oparzenia

Postępowanie przy oparzeniach:

1. Odcięcie czynnika rażącego (np. czajnika z wrzątkiem).
2. Schładzanie oparzonego miejsca (15 minut, z wysokości 15cm, wodą o temperaturze 15 stopni) - ZASADA PIĘTNASTEK
3. Założenie jałowego opatrunku (gaza + bandaż – tu nie ma już jak przy krwotokach elementu uciskowego; ważne, by opatrunek wykraczał poza granice oparzenia; założony opatrunek można schładzać).
4. Jeżeli to możliwe – usunąć biżuterię zanim najdzie obrzęk.
5. Jeżeli ubranie przykleiło się w miejscu oparzonym – NIE ŚCIAGAĆ (bo odejdzie razem ze skórą)



# Czego NIE wolno robić...

CZEGO NIE MOIHO LOPIC...

## *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.





# Zawał

Charakterystyczne objawy, dające nam do zrozumienia, że poszkodowany może mieć zawał serca to:

- Nagły, kłujący ból w okolicy mostka
- Wrażenie ciasnoty w okolicy klatki piersiowej
- Promieniowane bólu przez lewe ramię
- Chłodna i blada skóra
- niepokój, strach przed śmiercią;
- czasem nudności i wymioty;
- często nieregularny puls.

## JAKIE SĄ PRZYCZYNY ZAWAŁU SERCA?

Najczęstszą przyczyną zawału serca, obok powstania skrzepów, jest miażdżyca tętnic wieńcowych.



# Zawał - postępowanie

1. Zapewnienie poszkodowanemu pozycji wygodnej – będzie to pozycja półsiedząca, ułatwiająca oddychanie

2. Bardzo **ważne jest ułatwienie choremu oddychania**. Dlatego należy mu rozluźnić krępujące części garderoby (krawat, koszulę, pasek u spodni...).

3.. Generalnie pierwsza pomoc zakazuje podawania leków – często osoby chorujące na serce mają przy sobie nitroglicerynę (lub leki podobnie działające – np. aspirynę) - możesz zapytać, czy posiada taki lek i **POMÓC MU GO ZAZYC** (tylko gdy pacjent jest przytomny i komunikatywny)

4. Ważną rolę odgrywa także uspokajanie chorego, gdyż zawałowi serca towarzyszy silny niepokój i strach przed śmiercią, które dodatkowo pogarszają jego stan.

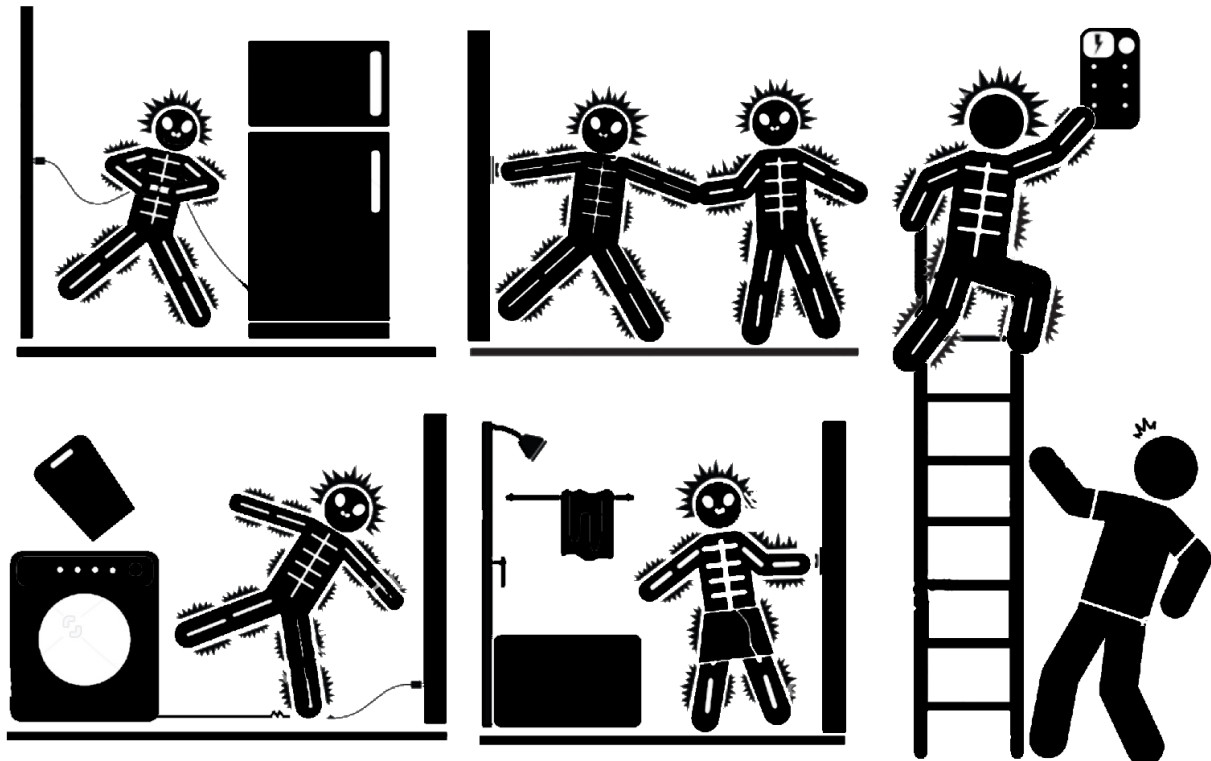


# Porażenie prądem

## BOLEŚCIE BŁAGAW

### Objawy:

- Ból
- Poparzenia skóry
- Zaburzenia w oddychaniu
- Utrata przytomności



# Porażenie prądem - pomoc

**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.

- Sprawdź stan uszkodzonego
  - Czy jest przytomny
  - Czy oddycha

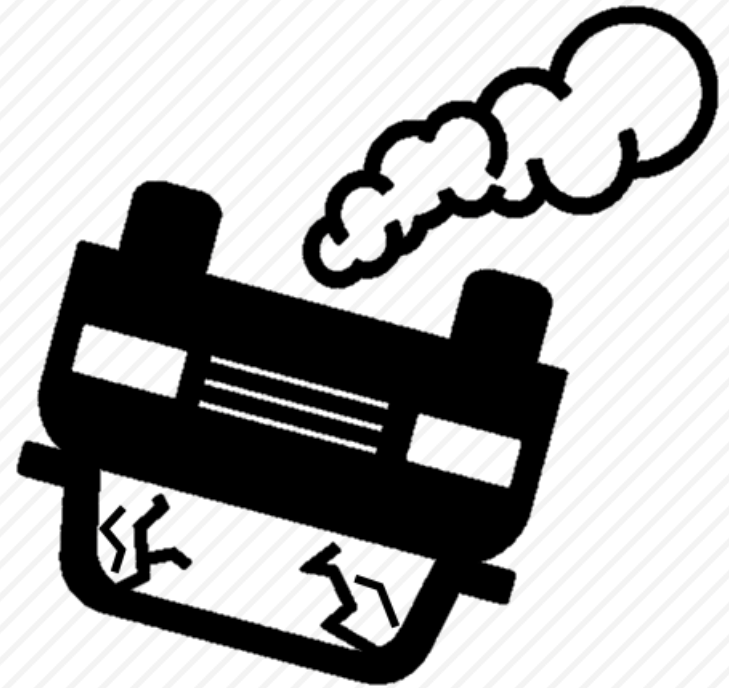
Wezwij Pogotowie Ratunkowe

- Jeśli ratowany nie oddycha przystąp do resuscytacji
- Jeśli ratowany jest nieprzytomny, ale oddycha, ułóż go w pozycji bocznej
- Załóż opatrunek na oparzone miejsce.
- Zostań z uszkodzonym do czasu przybycia Pogotowia Ratunkowego i przejęcia opieki na uszkodzonym.



# Wypadek drogowy

ΜΑΒΓΑΕΚ ΑΙΟΞΟΜΛ



**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



# Wypadek drogowy

ΜΛβ9α6κ α10δ0ΜΛ

Jeżeli znalazłeś się na miejscu wypadku albo jesteś jego uczestnikiem:

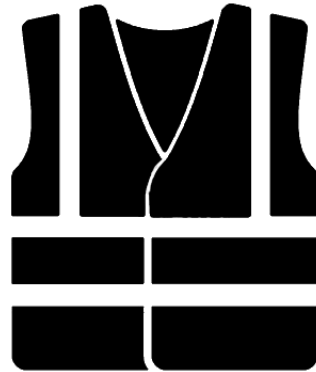
- Nie wpadaj w panikę,
- Nie wybiegaj nieostrożnie z pojazdu
- Nie czekaj biernie
- Wykonaj kilka głębszych wdechów i zacznij działać!



# Wypadek drogowy

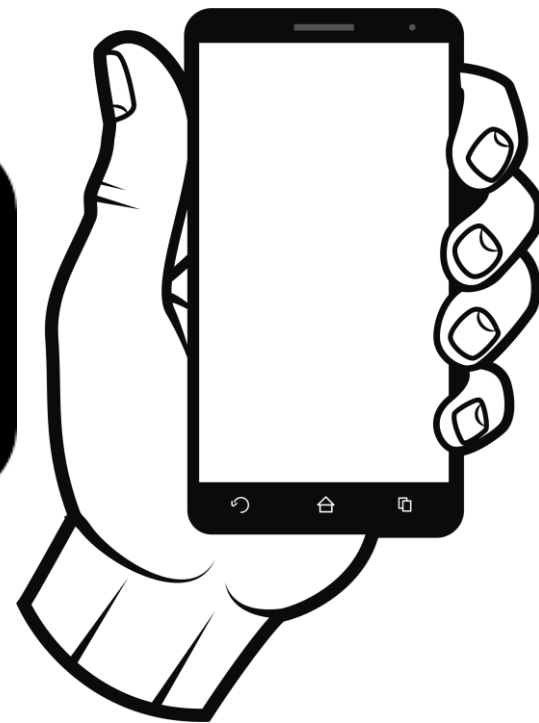
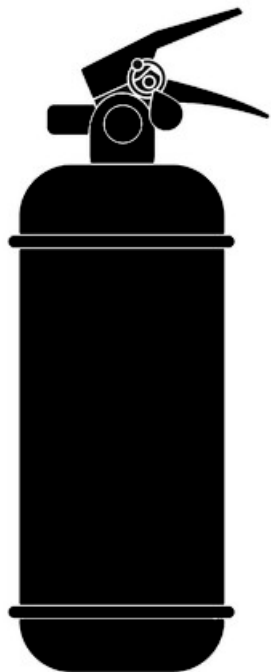
ΜΛβ9α6κ α1οδ0μλ

- Zatrzymaj się,
- Włącz światła awaryjne
- Zaciągnij hamulec ręczny
- Wyciągnij kluczyki ze stacyjki i zabierz je ze sobą
- Załóż kamizelkę odblaskowa



# Idąc do rozbitego auta zabierz:

Idąc do rozbitego auta zabierz:



**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop





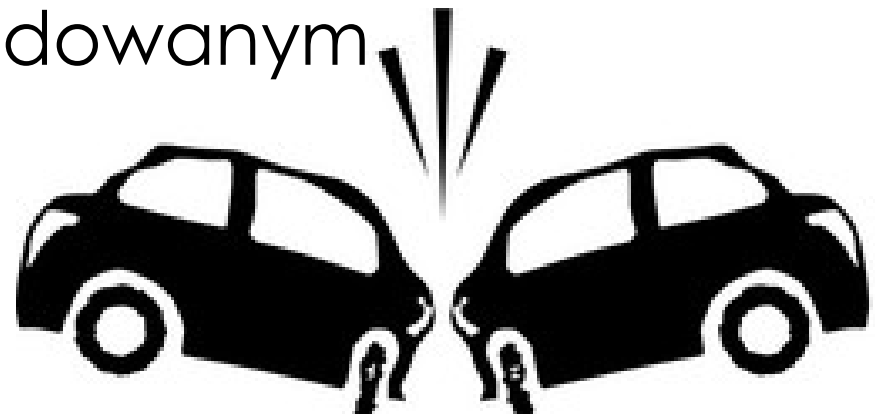
# Wypadek drogowy

Zapobiegnij zapaleniu się pojazdu

- wyciągnij kluczyki z samochodu uszkodowanego (wrzuć pod siedzenie kierowcy)
- sprawdź czy nie ma palących się papierosów
- odcinamy kable od akumulatora

Udziel pomocy uszkodowanym

Wezwij pomoc



# Ewakuacja poszkodowanego

Kiedy należy poszkodowanego ewakuować z dotychczasowego miejsca pobytu ?

Jak ewakuować poszkodowanego z urazem kręgosłupa?



# Kiedy konieczna jest ewakuacja

Jeżeli warunki pozwalają, powinniśmy zajmować się uszkodowanym w miejscu, w którym go znaleźliśmy.

Ewakuacja (bądź zmiana pozycji zastanej, najbezpieczniejszej dla uszkodowanego) konieczna jest, gdy:

- Miejsce zaczyna robić się niebezpieczne dla uszkodowanego i dla nas
  - Gdy uszkodowany stracił oddech i konieczne jest RKO (to dotyczy głównie zmiany pozycji – np. obrotu z brzucha na plecy)

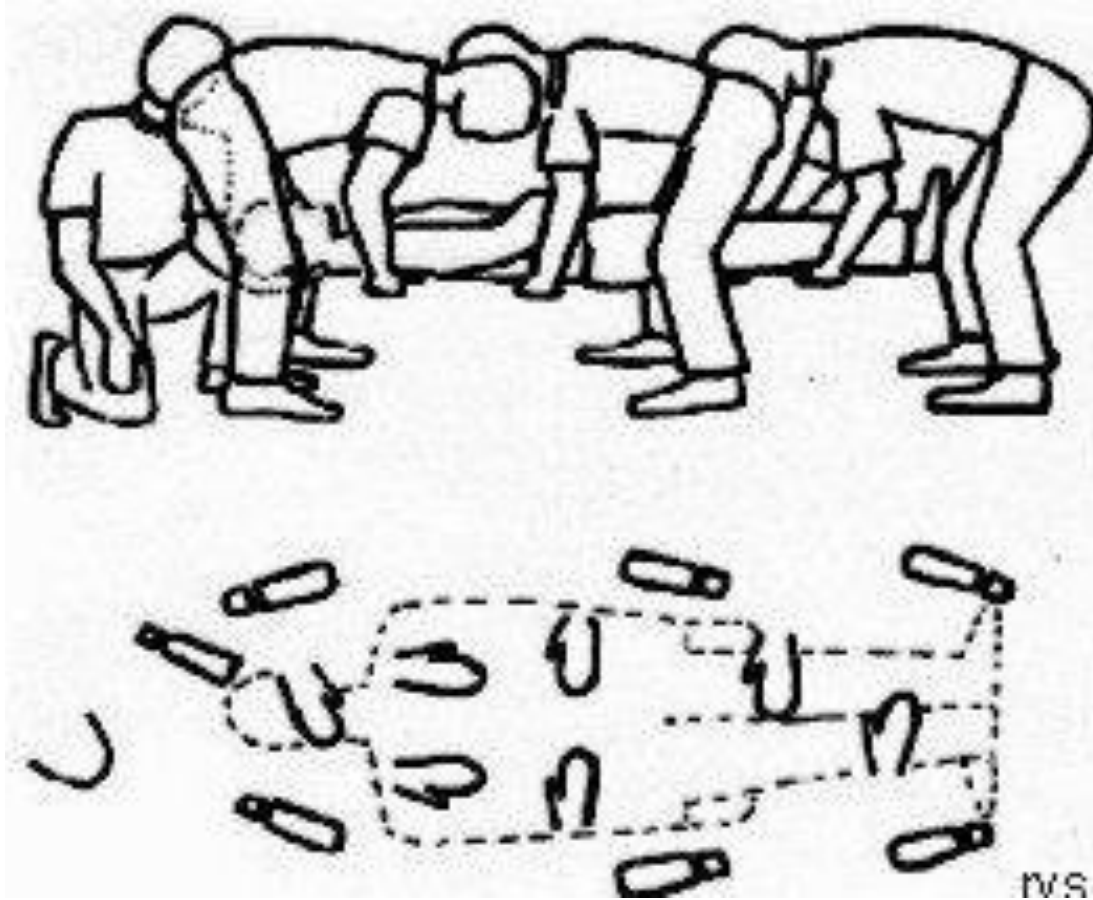


# Sposoby ewakuacji

Zależą **głównie od stanu poszkodowanego.**

- Jeżeli jest przytomny, nie podejrzewamy złamania kończyn dolnych, czy urazu kręgosłupa możemy przeprowadzić poszkodowanego w bezpieczne miejsce
  - Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, bez podejrzeń urazu kręgosłupa po prostu staramy się go „wywlec” z miejsca, które staje się niebezpieczne
- Jeżeli podejrzewamy uraz kręgosłupa najlepiej, żeby było do przenoszenia kilka osób, by nie poruszać kręgosłupem; jeśli jesteśmy sami, najbezpieczniej będzie zastosować chwyt Rauteka (popularny przy wyciąganiu z samochodu )





Ewakuacja osoby z urazem kręgosłupa w kilka osób. Osoba trzymająca głowę zarządza, by wszyscy równomiernie podnieśli poszkodowanego. Osoby najsilniejsze powinny trzymać barki i biodra.





Tak powinieneś przenosić poszkodowanego z urazem kręgosłupa, gdy jesteś sam. Ważna jest stabilizacja głowy!

**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop





Przerzucanie z brzucha na plecy – metoda dźwigni;  
będziemy w stanie obrócić nawet ciężką osobę (przy  
podejrzeniu urazu kręgosłupa najlepiej wykonywać to  
w co najmniej dwie osoby).



# Ewakuacja z samochodu

EWAKUACJA Z SAMOCHODU

Przy wypadku komunikacyjnym zawsze podejrzewamy uraz kręgosłupa, zatem staramy się możliwie jak najmniej poruszać poszkodowanym. Gdy jednak istnieje ryzyko stoczenia się auta, albo jego zapalenia, albo gdy poszkodowany nie oddycha – konieczne jest wyciągnięcie go z pojazdu.







Poszkodowany najczęściej leży głową na kierownicy. W celu sprawdzenia oddechu należy go wyprostować, stabilizując kręgosłup. W międzyczasie z tyłu powinna zasiąść osoba, która przejmie od nas stabilizację głowy. My będziemy mogli zająć się innymi urazami (wersja, gdy nie ma zagrożeń!)

**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop





Jeżeli poszkodowany jest w dobrym stanie (oddycha) i nie ma zagrożenia – jedna osoba powinna usiąść z tyłu i stabilizować głowę nie zasłaniając uszu! Raz chwycona stabilizacja musi być utrzymana do przyjazdu służb!

**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



# Wydobycie uszkodzonego z samochodu



**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop



# Zasady udzielania Pierwszej pomocy

- Poszkodowany powinien wykonywać jak najmniej czynności,
- Nie można pozostawiać poszkodowanego samego,
- Nie wolno przenosić poszkodowanego ( | można go ewakuować w sytuacjach krytycznych),
- Nie wolno sprawiać dodatkowego bólu poszkodowanemu ,
- nie wolno podawać poszkodowanemu nic do jedzenia i picia,
- Należy chronić poszkodowanego przed skrajnymi temperaturami ( izolowanie poszkodowanego od ziemi, wody, okrycie poszkodowanego).



# Dziękuję za uwagę!

DZIĘKNIĆ SZYBKO!



**KOMPLEX**  
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA BHP

BHP Komplex  
Częstochowa, ul. Niewielka 3  
506 970 986 Celina Prokop  
601 451 493 Paweł Prokop

