T: Pierwsza pomoc przedmedyczna

Niestety trudno jest przeprowadzić zajęcia z pierwszej pomocy na odległość.

Może uda mi się przybliżyć najważniejsze rzeczy. Za tydzień zaczynamy przerabiać testy próbne. Powodzenia.

- <https://brd.edu.pl/> : „pierwsza pomoc przedmedyczna”, jest tego dużo, obejrzyjcie chociaż filmiki.

- zapoznajcie się z poniższym materiałem:

**Pierwsza pomoc**

[](http://karta-rowerowa.cba.pl/wp-content/uploads/2014/06/TELEFONY-ALARMOWE1.jpg)

**Co to jest Pierwsza pomoc?**

**Pierwsza pomoc** — zespół czynności wykonywanych w razie wypadku, urazu lub nagłego ataku choroby w celu ochrony życia lub zdrowia poszkodowanego oraz zminimalizowania niekorzystnych następstw, zanim możliwe będzie udzielenie specjalistycznej pomocy medycznej (po przewiezieniu do szpitala).

**Czy za złe udzielenie pierwszej pomocy jest kara?**

Nie. Nie ma żadnej kary ,ale za nieudzielenie: Tak. Samo udzielenie pomocy to zadzwonienie po pomoc medyczną.

**Jak udzielić pierwszej pomocy oraz jak wykonać reanimację?**

Zadaniem osoby udzielającej pierwszej pomocy jest utrzymanie przy życiu poszkodowanego i nie dopuszczenie do powstania dalszych powikłań do chwili przybycia karetki pogotowia ratunkowego.

1. Upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni.

2. Sprawdź reakcję poszkodowanego:

* delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj:
* „Czy wszystko w porządku?”

[](http://karta-rowerowa.cba.pl/wp-content/uploads/2014/06/001.jpg)

3a. Jeżeli reaguje:

* zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo.
* dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego i wezwij pomoc, jeśli będzie potrzebna, l regularnie oceniaj jego stan.

3b. Jeżeli nie reaguje:

* głośno zawołaj o pomoc,
* odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udrożnij jego drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy,

[](http://karta-rowerowa.cba.pl/wp-content/uploads/2014/06/002.jpg)

4. Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem poszukaj prawidłowego oddechu

* oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej,
* nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych,
* staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku,

[](http://karta-rowerowa.cba.pl/wp-content/uploads/2014/06/003.jpg)

W pierwszych minutach po zatrzymaniu krążenia poszkodowany może słabo oddychać lub wykonywać głośne, pojedyncze westchnięcia. Nie należy ich mylić z prawidłowym oddechem. Na ocenę wzrokiem, słuchem i dotykiem przeznacz nie więcej niż 10 sekund. Jeżeli masz jakiekolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy, działaj tak, jakby był nieprawidłowy.

5a. Jeżeli oddech jest prawidłowy:

* ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej,
* wyślij kogoś lub sam udaj się po pomoc (wezwij pogotowie),
* regularnie oceniaj oddech.

5b. Jeżeli oddech nie jest prawidłowy:

* wyślij kogoś po pomoc, a jeżeli jesteś sam, zostaw poszkodowanego i wezwij pogotowie, wróć i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej zgodnie z poniższym opisem:

1. uklęknij obok poszkodowanego,
2. ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego,
3. ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym,

****

****

1. spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra poszkodowanego; nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka,
2. pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość 4-5 cm,
3. po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka. Powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min (nieco mniej niż 2 uciśnięcia/s),
4. okres uciskania i zwalniania nacisku (relaksacji) mostka powinien być taki sam.

6a. Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi:

* po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej udrożnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę,
* zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego,
* pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy,
* weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, upewniając się, że nie ma przecieku powietrza,
* wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę (tak jak przy normalnym oddychaniu), obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi taki oddech ratowniczy jest efektywny,
* utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada jego klatka piersiowa,
* jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów ratowniczych; następnie ponownie ułóż ręce w prawidłowej pozycji na mostku i wykonaj kolejnych 30 uciśnięć klatki piersiowej,
* kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2
* przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, gdy zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji. Jeżeli wykonany pierwszy oddech ratowniczy nie powoduje uniesienia się klatki piersiowej jak przy normalnym oddychaniu, wykonaj następujące czynności
* sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń widoczne ciała obce,
* sprawdź, czy odgięcie głowy i uniesienie żuchwy są poprawnie wykonane,
* wykonaj nie więcej niż 2 próby wentylacji za każdym razem, zanim podejmiesz ponownie uciskanie klatki piersiowej. Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, ratownicy powinni się zmieniać podczas prowadzenia reanimacji co 1-2 minuty, aby zapobiec zmęczeniu. Należy zminimalizować przerwy w resuscytacji podczas zmian.

6b. Reanimacje ograniczoną wyłącznie do uciśnięć klatki piersiowej możesz prowadzić w następujących sytuacjach:

* Jeżeli nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, zastosuj uciśnięcia klatki piersiowej.
* Jeżeli stosujesz wyłącznie uciśnięcia klatki piersiowej, wykonuj je bez przerwy, z częstotliwością 100 uciśnięć /min,
* Przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, jeżeli zacznie on prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji.

7. Kontynuuj resuscytację do czasu gdy:

* przybędą wykwalifikowane służby medyczne i przejmą działania,
* poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać,
* ulegniesz wyczerpaniu,

*Źródło: Polska Rada Resuscytacji*

**Reanimację warto przećwiczyć na fantomie. Może uda nam się to zrobić w IV klasie.**