

ŚWIATOWY DZIEŃ PIERWSZEJ POMOCY

PIERWSZA POMOC

„Jedna z uczestniczek mszy we wsi Majków (koło Skarżyska-Kamiennej w woj. świętokrzyskim) doznała utraty przytomności oraz niewydolności układu oddechowego. Pomimo obecności osób dorosłych, reanimacja została przeprowadzona przez uczennicę drugiej klasy gimnazjum. – Nie bałam się, wiedziałam że trzeba pomóc więc pomogłam. Kobieta, która stała bliżej, wzywała pomocy. Podbiegłam i zaczęłam reanimację. Poprosiłam też jej syna o pomoc, bo sama nie dałabym rady. W głowie miałam tylko: dwa wdechy na trzydzieści uciśnień – mówi 14-letnia uczennica. – W przyszłości chciałabym studiować medycynę – dodaje nastolatka”.

Źródło: www.gazetalekarska.pl, 27 stycznia 2015 r.

CZYM JEST PIERWSZA POMOC?

Pierwsza pomoc – zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia, w tym również z wykorzystaniem udostępnionych do powszechnego obrotu wyrobów medycznych oraz produktów leczniczych (definicja na podstawie ustawy z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym).

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa, RKO – zespół czynności stosowanych u poszkodowanego, u którego wystąpiło podejrzenie nagłego zatrzymania krążenia, czyli ustanie czynności serca z utratą świadomości i bezdechem. Celem resuscytacji jest utrzymanie przepływu krwi przez mózg i mięsień sercowy oraz przywrócenie czynności własnej układu krążenia (Wojciech Noszczyk (red.): Chirurgia, tom I. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2009).

PIERWSZA POMOC A PRAWO

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.

artykuł 162 § 1. kodeksu karnego

Ratownicy medyczni mówią: „nawet nieporadna reanimacja jest lepsza niż żadna”.

ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

1. Upewnij się, czy ty, poszkodowany oraz wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni.
2. Sprawdź reakcję poszkodowanego, delikatnie potrząsając go za ramiona zapytaj głośno: „Czy wszystko w porządku?”, „Słyszysz mnie pan/pani?”

3a. Jeżeli poszkodowany reaguje zadбай o jego komfort i bezpieczeństwo oraz wezwij pomoc, jeśli będzie potrzebna.

3b. Jeżeli nie reaguje

- wezwij pomoc
- odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udroźnij jego drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy
- umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu, pozostawiając wolny kciuk i palec wskazujący tak, aby zatkać nimi nos, jeżeli potrzebne będą oddechy ratunkowe,
- opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego, a następnie unieś ją w celu udroźnienia dróg oddechowych.
- obie czynności należy wykonać jednocześnie.

4. Utrzymując drożność dróg oddechowych, przyłóż swoje ucho do ust poszkodowanego i oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej, jednocześnie starając się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku lub uchu.

5a. Jeżeli oddech jest prawidłowy ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, regularnie oceniaj oddech i czekaj na przyjazd pogotowia.

5b. Jeżeli oddech nie jest prawidłowy, rozpocznij uciskanie klatki piersiowej zgodnie z poniższym opisem:

- uklęknij obok poszkodowanego,
- ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego,
- ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym,
- spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra poszkodowanego; nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka,
- pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość 4-5 cm,
- 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),
- okres uciskania i zwalniania nacisku (relaksacji) mostka powinien być taki sam.

6a. Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi:

- zaraz po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej ułóż rękę na czole poszkodowanego oraz palcami odegnij jego głowę udrażniając drogi oddechowe.
- zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego,
- pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie upewniając się że głowa jest odchylona zapewniając drożne drogi oddechowe,
- 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 uciśnień 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. Reanimację ograniczoną wyłącznie do uciśnień 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 uciśnień /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 przyjazdu pogotowia lub do przywrócenia czynności układu krążenia.

Źródło : BLS-AED.pdf europejskiej rady resuscytacyjnej, <http://www.prc.krakow.pl/>

GDZIE SZUKAĆ POMOCY - TELEFONY RATUNKOWE

999 - POGOTOWIE RATUNKOWE

998 - STRAŻ POŻARNA

997 - POLICJA

112 - NUMER ALARMOWY

Przydatne linki:

<https://www.youtube.com/watch?v=jyB3QutBVxo>