



Podstawy pierwszej pomocy

Nawet najprostsza pierwsza pomoc może uratować życie w nagłej sytuacji.

- » Zapoznaj się z tym przewodnikiem i postaraj się zapamiętać jak najwięcej.
- » Umieść ten przewodnik w łatwo dostępnym miejscu: w torbie, kieszeni lub na lodówce.
- » Miej w domu i samochodzie dobrze zaopatrzoną apteczkę.
- » Obejrzyj nasze filmy instruktażowe dotyczące pierwszej pomocy na stronie sja.org.uk
- » Niektóre z tych czynności nie powinny być wykonywane u niemowląt. Przed rozpoczęciem należy zapoznać się z zaleceniami dotyczącymi wieku zamieszczonymi obok każdej sekcji.



Zeskanuj ten kod, aby uzyskać dostęp do dodatkowych treści cyfrowych, w tym zasobów dostępnych w brytyjskim języku migowym, w formacie ułatwiającym odczytanie i przetłumaczonych na wiele języków.



Zapytaj nas, jak pierwsza pomoc ratuje ludzkie życie. Nasza kampania „Zapytaj nas” to zaproszenie do zadawania pytań na temat tego, co robimy.

Zadławienie u osoby dorosłej lub dziecka

1+

Odkrztuszanie

- » Zachęć osobę poszkodowaną do odkrztuszenia. Jeśli to nie spowoduje usunięcia niedrożności, podeprzyj górną część ciała osoby poszkodowanej jedną ręką, aby pomóc jej pochylić się do przodu.

Oklepywanie

- » Wykonaj maksymalnie pięć uderzeń, uderzając nasadą dłoni w przestrzeń między łopatkami.



W przypadku mocnego krwawienia

W KAŻDYM WIEKU

Zastosuj ucisk

Jeśli osoba poszkodowana mocno krwawi, priorytetem jest zatrzymanie krwawienia. Zawsze rób to w rękawiczkach.

- » Uciśnij ranę bezpośrednio za pomocą gazy lub palców, za wyjątkiem przypadków, gdy w ranie znajduje się ciało obce. W takim przypadku nie wyciągaj go, lecz zastosuj ucisk obok niego.
- » Zadzwoń pod numer 999 lub 112.
- » Solidnie zabezpiecz gazę lub opatrunek bandażem, aby zatamować krwawienie.
- » Ułóż osobę poszkodowaną na ziemi, z uniesionymi nogami, aby zapobiec szokowi.
- » Zapewnij zranionej części ciała podparcie w postaci temblaka lub bandażu.

Pozycja boczna ustalona

1+

U dorosłych i dzieci

- » Uklęknij obok osoby poszkodowanej i upewnij się, że jej nogi są wyprostowane.
- » Umieść bliższe ramię osoby poszkodowanej pod kątem prostym do jej ciała.

- » Dalszą rękę przełóż w poprzek klatki piersiowej osoby poszkodowanej i ułóż dłoń pod policzkiem.
- » Drugą ręką chwyć za kolano bardziej oddalonej nogi osoby poszkodowanej i pociągnij je do siebie, by obrócić ją na bok.
- » Ustaw głowę osoby poszkodowanej tak, aby drogi oddechowe były otwarte.



Uciskanie

- » Jeśli to nie pomoże, spróbuj wykonać maksymalnie pięć uciśnień nadbrzusza
- » Stojąc za osobą poszkodowaną, obejmij obiema rękami górną część jej brzucha. Upewnij się, że osoba ta dalej jest pochylona do przodu. Zaciśnij pięść i umieść ją między pępkiem i dolną częścią żeber. Chwyć swoją pięść i pociągnij mocno do wewnątrz i w górę maksymalnie pięć razy.
- » Sprawdź jamę ustną. Jeśli ten cykl nie usunął niedrożności, zadzwoń pod numer 999 lub 112.
- » Kontynuuj cykl uderzeń w plecy i uciśnień brzucha aż do momentu usunięcia ciała obcego.
- » Jeśli dojdzie do utraty przytomności, rozpocznij RKO.

W przypadku, gdy ktoś jest nieprzytomny

1+

Otwarte drogi oddechowe

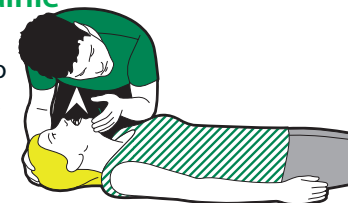
- » Sprawdź, czy drogi oddechowe są otwarte i drożne.

Odchyl głowę osoby poszkodowanej

- » Odchyl głowę osoby poszkodowanej i unieś jej podbródek.

Sprawdź, czy osoba poszkodowana oddycha normalnie

- » Przyjrzyj się jej klatce piersiowej i nasłuchuj oddechu lub postaraj się go wyczuć przez maksymalnie 10 sekund.
- » Jeśli osoba poszkodowana oddycha normalnie, ułóż ją w pozycji bocznej ustalonej. Jeśli osoba poszkodowana nie oddycha, rozpocznij RKO.



W przypadku, gdy osoba dorosła nie oddycha normalnie (RKO)

TYLKO DOROŚLI

Otwarcie dróg oddechowych

- » Jeśli osoba poszkodowana nie reaguje, otwórz drogi oddechowe poprzez odchylenie jej głowy i uniesienie podbródka.

Sprawdzenie, czy osoba poszkodowana oddycha normalnie

- » Przyjrzyj się jej klatce piersiowej i nasłuchuj oddechu lub postaraj się go wyczuć przez maksymalnie 10 sekund.
- » Jeśli osoba poszkodowana nie oddycha normalnie, jej serce mogło się zatrzymać. Należy natychmiast rozpocząć RKO.

Wezwanie pomocy

- » Zadzwoń pod numer 999 lub 112, aby uzyskać pomoc w nagłych wypadkach, i zapytaj, czy w pobliżu znajduje się defibrylator AED

Uciśnięcia

- » Połóż jedną dłoń na środku klatki piersiowej. Połóż na niej nasadę drugiej dłoni, spletając palce i układając je tak, by nie dotykały żeber.
- » Oprzyj dłonie bezpośrednio na klatce piersiowej i uciskaj pionowo na głębokość około 5–6 cm (2–2,5 cala). Zwolnij ucisk, nie zabierając rąk.
- » Wykonaj 30 uciśnięć w tempie 100–120 na minutę, w rytmie piosenki Stayin' Alive.

Wdechy

- » Nie próbuj wykonywać oddechów ratunkowych, jeśli nie masz przeszkolenia w tym zakresie. Wykonuj ciągle uciski klatki piersiowej.
- » Jeśli masz odpowiednie przeszkolenie i jesteś w stanie to zrobić, wykonaj dwa oddechy ratownicze, utrzymując głowę osoby poszkodowanej w odchyleniu i unosząc jej podbródek.
- » Kontynuuj wykonywanie naprzemiennie 30 ucisków klatki piersiowej i dwóch oddechów ratowniczych.

Defibrylator (AED)

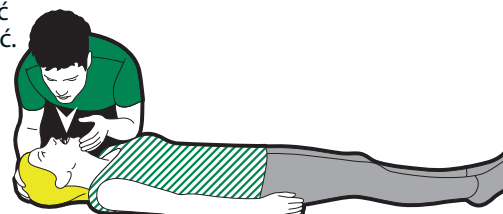
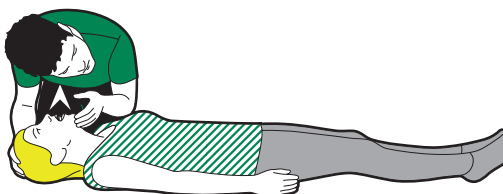
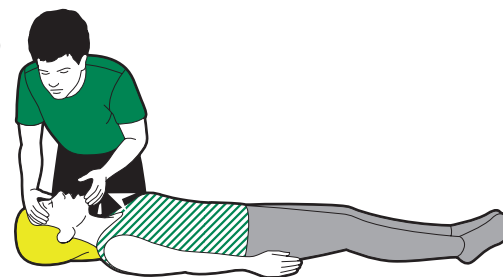
- » Jeśli dostępny jest defibrylator AED, włącz urządzenie jak najszybciej, załóż osobie poszkodowanej elektrody i postępuj zgodnie z instrukcjami.
- » Jeśli jest przy Tobie ktoś, kto może pomóc, kontynuuj uciskanie klatki piersiowej do czasu, gdy defibrylator AED będzie gotowy do użycia.
- » Jeśli konieczne jest wykonanie defibrylacji, defibrylator AED poinformuje o tym, co należy zrobić. Nasłuchuj komunikatów. Nie wykonuj już ucisków klatki piersiowej.

Dalsze czynności

- » Wykonuj RKO do czasu przybycia ratowników medycznych, do momentu, gdy poszkodowany zacznie oddychać normalnie, lub tak długo, aż zabraknie sił, by kontynuować.
- » Jeśli jest przy Tobie ktoś, kto może pomóc w uciskaniu klatki piersiowej, zamień się z nim, gdy zaczniesz odczuwać zmęczenie.

Wskazówki dotyczące tego, gdzie można znaleźć lub zarejestrować defibrylator AED, można znaleźć na stronie **thecircuit.uk**

Aby uzyskać wskazówki dotyczące postępowania w przypadku zatrzymania oddechu u dzieci, **odwiedź stronę sja.org.uk/firstaidadvice**



W przypadku zawału serca

TYLKO DOROŚLI

Wezwij pomoc

- » Zadzwoń pod numer 999 lub 112, aby uzyskać pomoc w nagłych wypadkach, i powiedz, że podejrzewasz zawał serca.

Posadź osobę poszkodowaną

- » Zapewnij osobie poszkodowanej jak największy komfort – najlepiej, by znalazła się w pozycji półsiedzącej z ugiętymi kolanami i podpartą głową oraz ramionami.

Aspiryna

- » Jeśli lek jest dostępny, a osoba poszkodowana nie ma na niego uczuleń, można podać aspirynę (300 mg) i polecić powolne żucie.
- » Pomóż jej skorzystać z leków stosowanych w leczeniu choroby niedokrwiennej serca, jeśli je posiada.
- » Monitoruj i uspokajaj osobę poszkodowaną, aż nadejdzie pomoc.

Oznaki i objawy

TYLKO DOROŚLI

Osoba z zawałem serca może:

- » odczuwać miazdzący ból na środku klatki piersiowej, który może promieniować do żuchwy i jednego lub obydwu ramion;
- » mieć duszności lub nie móc złapać tchu;
- » mocno się pocić;
- » odczuwać ból przypominający niestrawność;
- » upaść bez ostrzeżenia;
- » skarżyć się na zawroty głowy;
- » mieć bladą skórę i usta przybierające siny odcień;
- » mieć szybkie, słabe lub nieregularne tętno;
- » mieć poczucie, że nadchodzi katastrofa.