



PODREČZNIK Pierwszej Pomocy

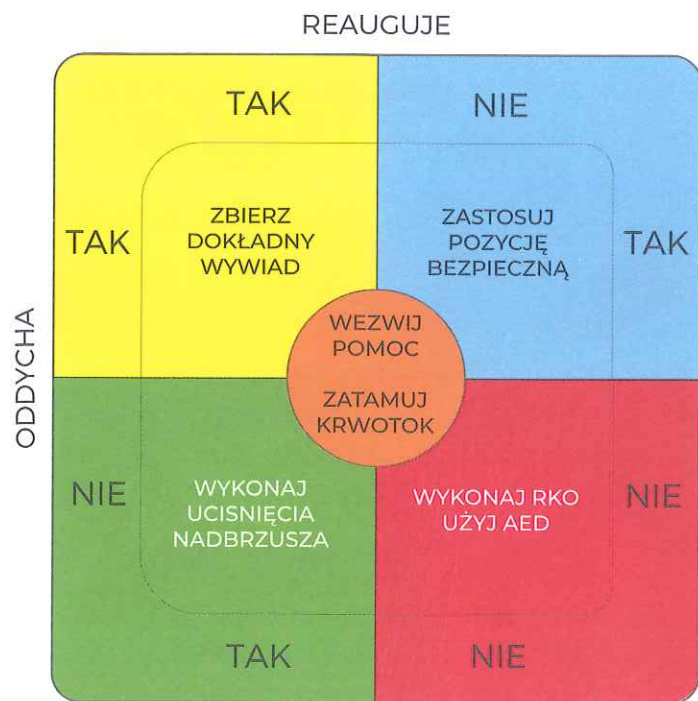


BIJE

Pierwsze kroki ratownicze w pierwszej pomocy RKO i AED u osób dorosłych

- 1 Zadbaj o bezpieczeństwo (własne i otoczenia).
- 2 Sprawdź przytomność (czy poszkodowany reaguje?).
- 3 Sprawdź oddech (czy poszkodowany oddycha prawidłowo?).
- 4 Wezwij pomoc (poproś o pomoc/zadzwoń na numer alarmowy 112/999).
- 5 Wykonaj czynności ratownicze:

- jeśli poszkodowany **reaguje** i **oddycha** - zbierz od niego dokładny wywiad (§.9).
- jeśli poszkodowany **nie reaguje** ale **oddycha** - zastosuj pozycję bezpieczną (§.5).
- jeśli poszkodowany **nie reaguje** i **nie oddycha** - wykonaj RKO i użyj AED (§.2-4).
- jeśli poszkodowany **reaguje** ale **nie oddycha** - wykonaj uciśnięcia nadbrzusza (§.5).



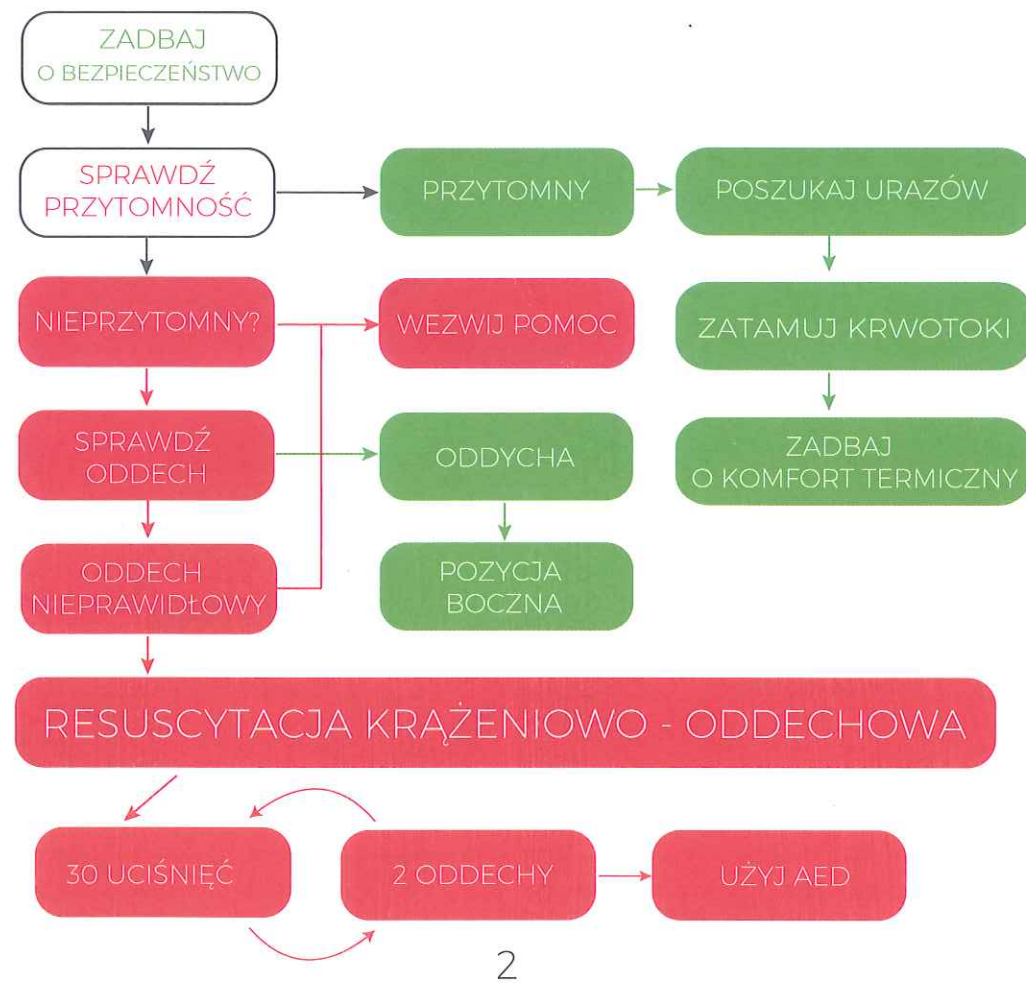
* Źródło: OPRACOWANIE J. JASKUŁA

RKO i AED u osób dorosłych

Nagłe Zatrzymanie Krążenia (NZK)

Jest to potencjalnie najtrudniejsza sytuacja jakiej możesz być świadkiem. Bardzo ważne jest jak najszybsze rozpoczęcie działań. Podczas nagłego zatrzymania krążenia, na skutek różnych przyczyn serce przestaje pracować prawidłowo i pompować krew. Największe szanse na przeżycie poszkodowanego daje natychmiastowe wezwanie pomocy, rozpoczęcie uciśnięć klatki piersiowej i jak najszybsze użycie Automatycznego Defibrylatora Zewnętrznego AED.

OGÓLNY SCHEMAT POSTĘPOWANIA



Wykonywanie RKO

Prowadząc RKO należy wykonywać cykl po 30 uciśnięć klatki piersiowej i 2 oddechy do momentu odzyskania świadomości poszkodowanego lub przybycia ratowników. Wykonuj uciśnięcia na głębokość co najmniej 5 cm, w tempie co najmniej 100 - 120 uciśnięć na minutę. Po każdym uciśnięciu pozwól na rozprężenie się klatki piersiowej do pierwotnej pozycji. Udrożnij drogi oddechowe i wykonaj 2 oddechy ratownicze. Należy jak najszybciej użyć AED (s.4).

1 SPRAWDŹ ODDECH

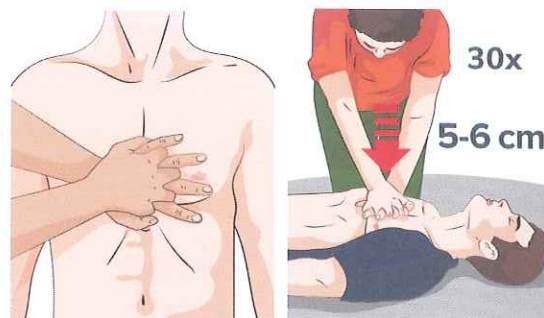
Obserwuj klatkę piersiową, słuchaj i staraj się wyczuć obecność prawidłowego oddechu przez 10 sekund.



BRAK
ODDECHU

2 WYKONAJ 30 UCIŚNIEĆ

Uciskaj klatkę piersiową na głębokość 5 - 6 cm, w tempie 100-120 razy na minutę!



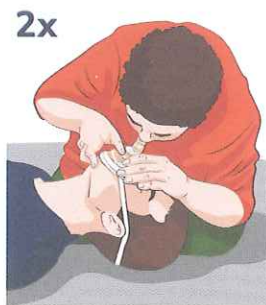
3 UDROŹNIJ DROGI ODDECHOWE

Odczył głowę do tyłu i unieś podbródek.



4 WYKONAJ 2 ODDECHY

Wdmuchuj powietrze przez około 1 sekundę, obserwuj czy klatka piersiowa unosi się.



KONTYNUUJ
30 uciśnięć : 2 wdechy

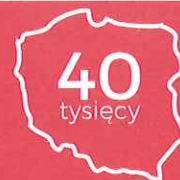
SAME UCIŚNIĘCIA TEŻ RATUJĄ ŻYCIE

Jeżeli nie jesteś przeszkolony w zakresie wykonywania oddechów ratowniczych lub nie masz maseczki - możesz prowadzić same uciśnięcia klatki piersiowej nieprzerwanie w tempie 100-120 razy na minutę.

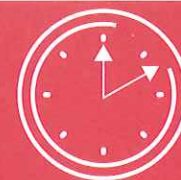
Pamiętaj o pełnej relaksacji klatki piersiowej!

Stosowanie AED

Jeżeli jest dostępny defibrylator AED, jak najszybciej go użyj i postępuj zgodnie z jego poleceniami. Szybka defibrylacja znacznie zwiększa skuteczność akcji ratowniczej.



Tyle osób w Polsce doznaje NZK każdego roku. Umieralność w Polsce z powodu chorób układu krążenia jest nawet o 70% wyższa niż w krajach UE.



W Nagłym Zatrzymaniu Krążenia najważniejszy jest czas.

75%

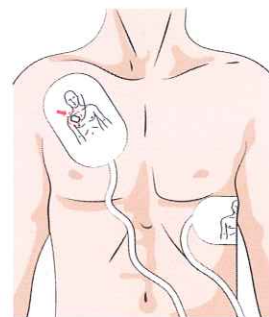
Tyłu poszkodowanych udaje się uratować dzięki szybkiej i skutecznej resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO) z wykorzystaniem defibrylatora AED.

Defibrylatory AED są bezpieczne i łatwe w użyciu. Urządzenie samodzielnie wykonuje analizę rytmu serca osoby poszkodowanej i zaleci wykonanie defibrylacji jeśli są do tego wskazania. Po włączeniu, AED informuje za pośrednictwem komunikatów głosowych, co należy robić - krok po kroku.

Użyj go zawsze gdy jest dostępny a osoba poszkodowana nie reaguje i nie oddycha.

1 WŁĄCZ AED I PRZYKLEJ ELEKTRODY

Naklej elektrody zgodnie z rysunkiem znajdującym się na każdej z nich.



2 POSTĘPUJ ZGODNIE Z POLECENIAMI

AED informuje za pośrednictwem komunikatów głosowych, co należy robić - krok po kroku.



Podsumowanie akcji RKO AED



Pozycja boczna

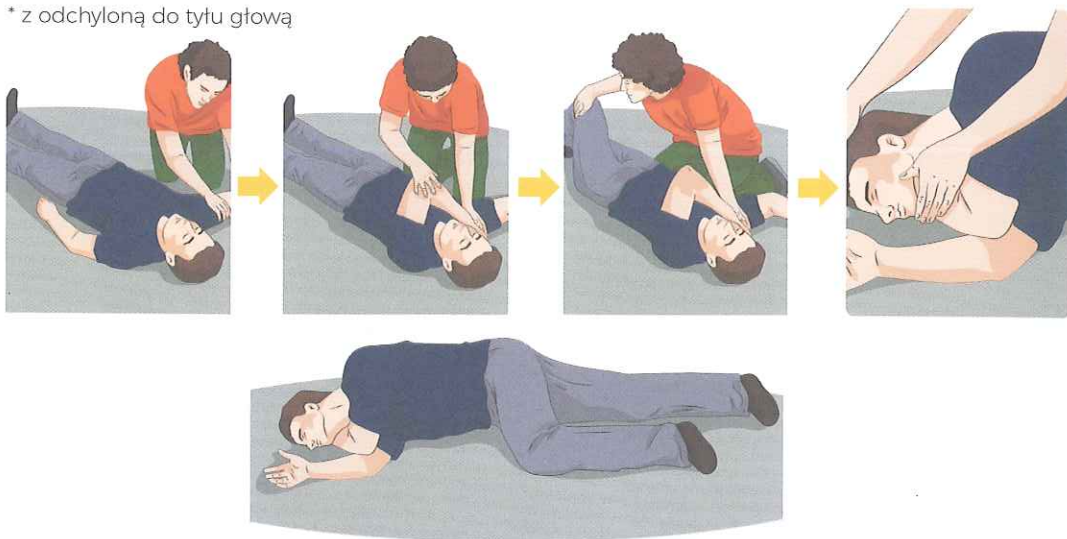
Jest to pozycja, w której należy ułożyć osobę nieprzytomną z zachowanym prawidłowym oddechem o ile nie ma podejrzeń urazu kręgosłupa.

Pozycja na boku* zapewnia drożność dróg oddechowych, a także zapobiega zachłyśnięciu się krwią, śliną czy wymiocinami.

Po ułożeniu w pozycji bezpiecznej regularnie oceniaj oddech poszkodowanego. Kobiety w widocznej ciąży ułoż na lewym boku.

Nie układaj w pozycji bocznej osób, u których podejrzewasz uraz kręgosłupa (osoby po wypadku komunikacyjnym, upadku z wysokości, porażeniu prądem itp.)

* z odchyłoną do tyłu głową



Zadławienie

Zadławienie ma miejsce, gdy pokarm lub inne ciało obce utknie w drogach oddechowych. Takie ciało obce nie pozwala na doływ powietrza do płuc.

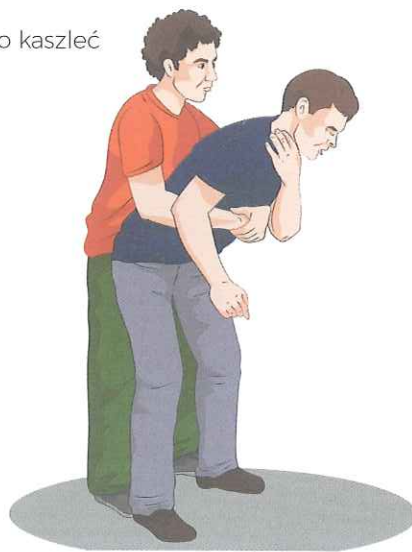
Zadławienie może być łagodne lub poważne:

łagodne - poszkodowany wydaje dźwięki i może głośno kaszleć

poważne - poszkodowany nie może oddychać, ma bezgłośny kaszel, nie może mówić, wykonuje gesty oznaczające duszenie się.

Przy poważnym zadławieniu należy wykonać gwałtowny ucisk na przeponę nieco powyżej pępka. Ucisk wypycha powietrze z płuc i pomaga w usunięciu ciała obcego z dróg oddechowych.

Jeśli zadławioną osobą jest kobieta w zaawansowanej ciąży, należy zamiast brzucha w ten sam sposób uciskać klatkę piersiową.



RKO dzieci

Za dziecko uważa się osobę w wieku powyżej 1 roku życia, u której nie ma widocznych cech dojrzewania płciowego. W razie wątpliwości w kwestii wieku osoby poszkodowanej należy ją traktować jako osobę dorosłą.

Układ krążenia u dzieci zazwyczaj funkcjonuje w sposób prawidłowy. Do zatrzymania krążenia dochodzi przeważnie w mechanizmie oddechowym tzn. dziecko przestaje oddychać np. z powodu zadławienia lub podtopienia. Dlatego w przypadku NZK u dzieci bardzo istotne jest **wykonywanie wdechów ratowniczych** w trakcie prowadzenia RKO (30:2).

Defibrylator AED można stosować u każdego dziecka, które wymaga RKO. Jeśli jest dostępne AED, poszukaj elektrod dziecięcych, klucza lub przełącznika ustawiającego AED w tryb pediatryczny. W przypadku braku trybu pediatrycznego użyj trybu dla dorosłych.

W przypadku bardzo małego dziecka niezbędne może być umieszczenie jednej elektrody na klatce piersiowej a drugiej na plecach.

SCHEMAT POSTĘPOWANIA

30 : 2

ZADBAJ
O BEZPIECZEŃSTWO

NIEPRZYTOMNY?

WEZWIJ POMOC

ODDECH
NIEPRAWIDŁOWY



RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA

30 UCIŚNIĘĆ

2 ODDECHY

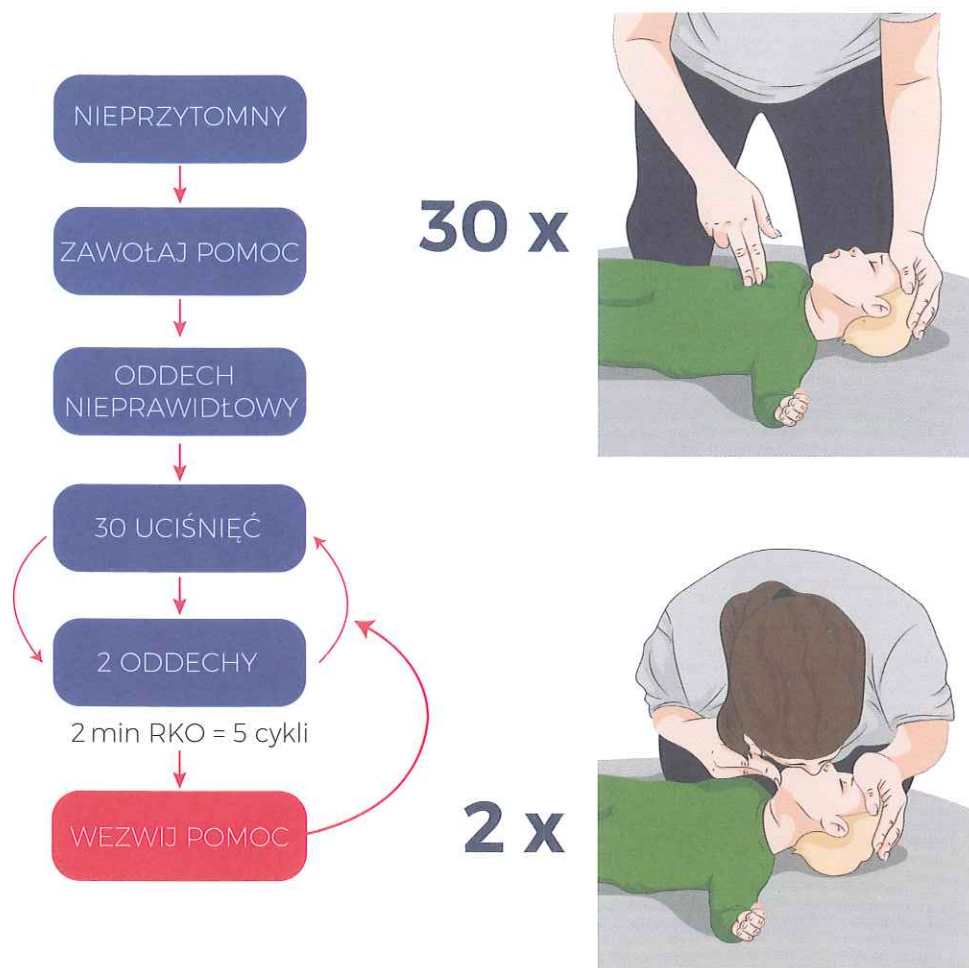
UŻYJ AED

RKO niemowląt

Za niemowlę uważa się dziecko do 1 roku życia.

Ponieważ niemowlęta mają przeważnie zdrowe serca a przyczyną problemów z sercem są u nich często kłopoty z oddychaniem, istotne jest jak najszybsze wykonanie u niemowlęcia oddechów ratowniczych. Z tego względu przed telefonicznym wezwaniem pomocy należy wykonać 5 cykli RKO. Jeśli w pobliżu jest inna osoba, należy ją poprosić o jak najszybsze wezwanie pomocy. Prawidłowe uciskanie klatki piersiowej jest najważniejsze w prowadzeniu skutecznego RKO. Staraj się nie przerywać uciskania klatki piersiowej na dłużej niż kilka sekund, nawet w celu wykonania oddechów ratowniczych.

SCHEMAT POSTĘPOWANIA



Zadławienie u dzieci

Zadławienie ma miejsce, gdy pokarm lub inne ciało obce utknie w drogach oddechowych. Takie ciało obce nie pozwala na dopływ powietrza do płuc.

Aby pomóc zadławionemu dziecku należy wykonać następujące czynności:

1. Stań lub uklęknij za dzieckiem. Obejmij dziecko od tyłu, aby dłoń znalazły się z przodu.
2. Zaciśnij 1 rękę w pięść.
3. Umieść rękę zaciśniętą w pięść nieco powyżej pępka i poniżej mostka.
4. Chwyć pięść drugą ręką i wykonaj gwałtowny ucisk brzucha ku górze.
5. Wykonuj uciski aż do wypchnięcia ciała obcego i przywrócenia oddechu, możliwości kaszlu lub mówienia, albo do chwili, gdy dziecko nie straci przytomności.



Jeśli dziecko przestanie reagować należy rozpocząć RKO. Po wykonaniu 30 uciśnień i udrożnieniu dróg oddechowych sprawdź czy w ustach nie ma ciała obcego. Jeśli je zobaczysz, wyjmij je. Kontynuuj RKO, jeżeli dziecko nadal nie reaguje i nie oddycha prawidłowo.

Zadławienie u niemowląt

Gdy niemowlę zadławi się, należy usunąć ciało obce blokujące drogi oddechowe przez klepnięcia w plecy i uciski klatki piersiowej.

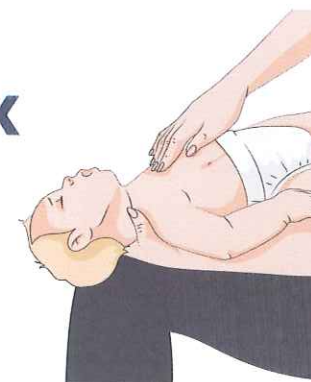
Aby pomóc zadławionemu niemowlęciu należy wykonać następujące czynności:

1. Połóż niemowlę na swoim przedramieniu twarzą w dół. Podtrzymuj głowę i żuchwę niemowlęcia ręką.
2. Nasadą dłoni wykonaj 5 klepnięć w plecy między łopatkami.
3. Jeśli ciało obce nie zostanie usunięte po 5 klepnięciach, odwróć niemowlę na plecy przytrzymując głowę.
4. Wykonaj 5 ucisków klatki piersiowej dwoma palcami w tym samym miejscu jak przy RKO.
5. Powtarzaj cykle 5 klepnięć i 5 ucisków klatki piersiowej do chwili, gdy dziecko zacznie oddychać, kaszleć lub płakać.

5 x



5 x



LifeVac - pierwsza pomoc w zadławieniach

LifeVac to urządzenie ssące opracowane w celu ratowania życia osoby dławiącej się nie tylko dla profesjonalistów, ale także dla osób nie będących specjalistami. Oznacza to, że LifeVac może być bezpiecznie stosowany przez każdego. Obsługa urządzenia, zawiera się w 3 prostych krokach - Przyłóż - Przyciśnij - Pociągnij.



1
PRZYŁÓŻ MASKE
DO TWARZY
OBEJMUJĄC USTA I NOS



2
PRZYSIŚNIJ RĄCZKĘ
URZĄDZENIA
W KIERUNKU TWARZY



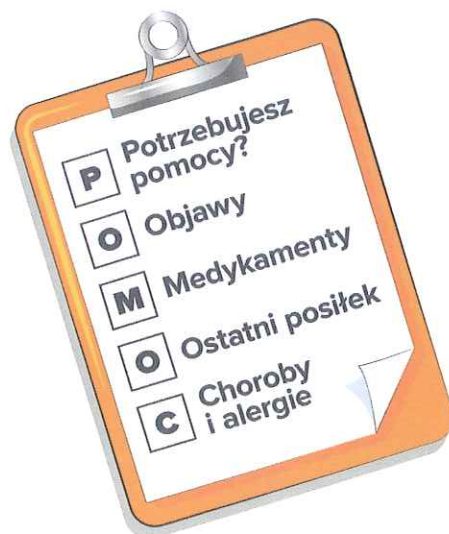
3
POCIĄGNIJ ZA RĄCZKĘ
DO SIEBIE

Wywiad ratowniczy - POMOC

Jeśli poszkodowany reaguje – zbierz wywiad.

Te informacje mogą być kluczowe dla dalszego udzielenia pomocy oraz mogą pomóc personelowi medycznemu w późniejszym postępowaniu.

Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, postaraj się uzyskać te informacje od rodziny; ewentualnie poszukaj, czy poszkodowany ma identyfikatory medyczne (np. bransoletka z informacją o cukrzycy, padaczce itp).

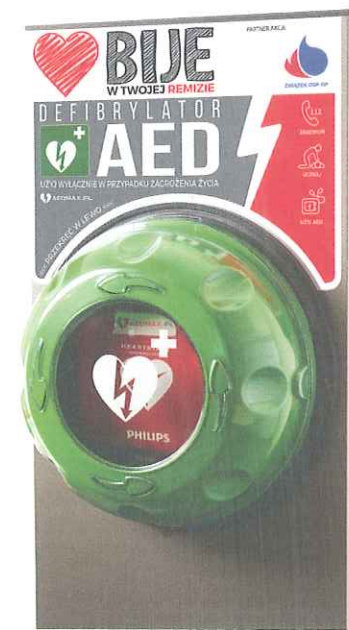


Notatki



DEFIBRYLATORY AED

NA KAŻDEJ REMIZIE



POSTĘPOWANIE W NAGŁYM ZATRZYMANIU KRAŻENIA

**NIEPRZYTOMNY?
NIE ODDYCHA?**

UŻYJ AED



1



**SPRAWDŹ
PRZYTOMNOŚĆ**

A) ZAPYTAJ GŁOŚNO:
„CO SIĘ STAŁO?”
B) POTRZAŚNIJ ZA RAMIONA

2



**SPRAWDŹ
ODDECH**

OBSERWUJ KŁATKĘ
PIERSIOWĄ, SŁUCHAJ
I STARAJ SIĘ WYCZUĆ
PRAWIDŁOWY ODDECH

3



**NIEPRZYTOMNY
I NIE ODDYCHA**

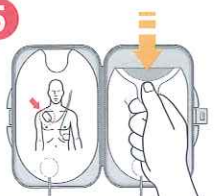
A) ZADZWOŃ NA NR 112
B) ROZPOCZNIJ UCIŚNIĘCIA
KŁATKI PIERSIOWEJ

4

PRZYNIEŚ I WŁĄCZ DEFIBRYLATOR
ODSŁOŃ KŁATKĘ PIERSIOWĄ

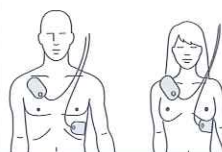


5



**ODKLEJ KAŻDĄ
Z ELEKTROD**

6



**POSTĘPUJ
ZGODNIE
Z POLECENIAMI
GŁOSOWYMI AED**

PRZYKLEJ ELEKTRODY

7

**NIE DOTYKAJ POSZKODOWANEGO
W TRAKCIE ANALIZY ORAZ DEFIBRYLACJI**



WCIŚNIJ MIGAJĄCY PRZCISK
„DEFIBRYLACJA”

8

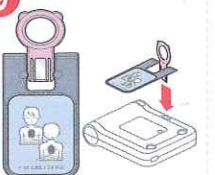


**KONTYNUUJ
UCIŚNIĘCIA**

UCISKAJ
KŁATKĘ PIERSIOWĄ
SZYBKO I MOCNO

POSTĘPOWANIE U NIEMOWLĄT I DZIECI poniżej 8 roku życia

9



**NA POCZĄTKU AKCJI
RATOWNICZEJ
WŁOŹ
KLUCZ
PEDIATRYCZNY**

10



**POSTĘPUJ
ZGODNIE
Z POLECENIAMI
GŁOSOWYMI AED**