
















## Pomoc – urazy – pomoc przedlekarska:

1. **Apteczka** jest obowiązkowym wyposażeniem stanowisk pracy np. na hali produkcyjnej, brygady pracującej w terenie, itd..

### Apteczka pierwszej pomocy

Zawartość:	
 10x 72x19 mm	10x Plastry opatrunkowe hipoalergiczne
 2x 72x37 mm	2x Plastry opatrunkowe hipoalergiczne
 4x	4x Chusteczki z włókniny nasączone 1% roztworem cetrymidu B.P
 1x 1,25cmx5m	1x Samoprzylepna taśma mikroporowa
 2x 5x5cm	2x Opatrunki nieprzylegające do rany
 1x 5cmx4,5m	1x Bandaż
 2x	2x Samoprzylepny opatrunek na rany oparzeniowe
 1x 20ml	1x Sterylna sól fizjologiczna w ampułce
 1x	1x Plastikowa pinceta
 1x 1,6x2,1m	1x Koc ratunkowy foliowy
 4x	4x Rękawiczki winylowe – 2 pary
 1x	1x Okład chłodzący
 1x	1x Termometr jednokrotnego użytku
 1x	1x Nożyczki
 1x	1x Instrukcja pierwszej pomocy






2. W zakładzie powinna być **osoba przeszkolona z udzielania pomocy przedlekarskiej** (po kursie specjalistycznym). Powinien być publiczny kontakt do niej.

3. **Wyposażenie apteczki** – rękawiczki lateksowe, środki opatrunkowe, opaski uciskowe, chusta, nożyczki, maseczka do sztucznego oddychania, koc termiczny.

4. **Krwawienia**, udzielamy pomocy w rękawiczkach lateksowych:



- Zadbaj o bezpieczeństwo własne i poszkodowanego (załóż rękawiczki, okulary ochronne),
- uciśnij palcem, dłonią lub pięścią miejsca krwawienia,
- zastosuj opatrunek uciskowy,
- jeżeli bezpośredni ucisk nie tamuje krwawienia, zastosuj opaskę uciskową,
- jeżeli krwawienie znajduje się w miejscu, gdzie niemożliwe jest zastosowanie opaski, użyj opatrunku hemostatycznego (do zastosowania opatrunków hemostatycznych oraz opaski uciskowej potrzebne jest odpowiednie szkolenie),
- nie dezynfekuj rany i nie usuwaj z niej żadnych ciał obcych.

	<p><b>Krwawienie tętnicze:</b> wypływająca z rany ciągle lub w sposób przerywany jasna, żywo czerwona krew</p>		<p><b>Krwawienie żyłne:</b> krew ciemnoczerwona, wypływająca w sposób ciągły</p>
	<p><b>Postępowanie:</b> konieczność natychmiastowego zatamowania</p>		<p><b>Postępowanie przy silnym krwawieniu:</b> konieczność natychmiastowego zatamowania</p>
			
	<p><b>Tamowanie krwawienia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● uniesienie kończyny do góry</li> <li>● ucisk naczyń krwionośnych</li> <li>● opatrunek uciskowy</li> </ul>	<p><b>Postępowanie ogólne przy krwawieniu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● jałowe zaopatrzenie</li> <li>● ochrona przed zakażeniem</li> </ul> <p><b>Postępowanie przy lekkim krwawieniu:</b> krwawienie lekkie ustaje zwykle samoistnie</p>	

## 5. Złamania, skręcenia, zwichnięcia:

### Objawy:

- ból,
- obrzęk i krwiak w obrębie obrażenia,
- zniekształcenie zarysu kończyny,
- nienaturalne ułożenie,
- przy złamaniu otwartym widocznerany lub części kostne.

### Zasada unieruchamiania obrażeń kończyn według POTT:

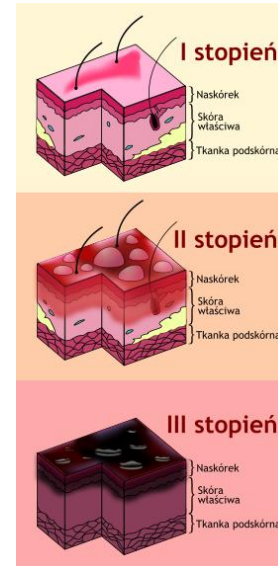
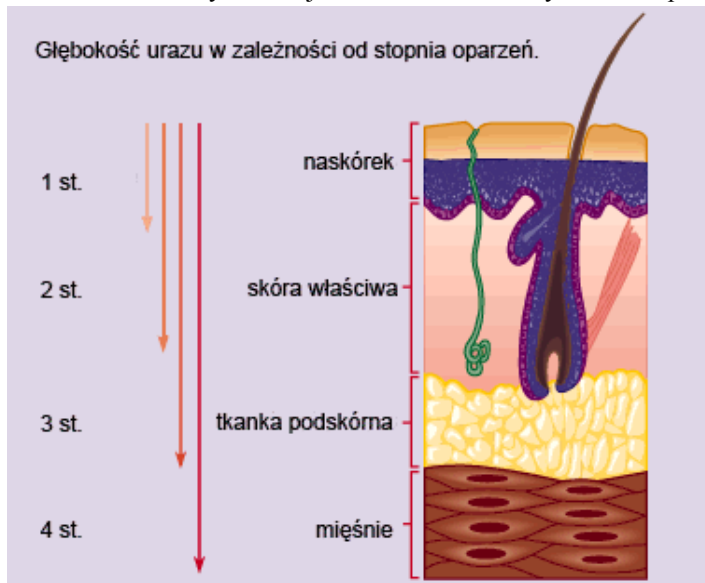
- w przypadku obrażeń kości długiej zastosuj unieruchomienie obejmujące złamana kość oraz dwa sąsiadujące stawy,
- w przypadku obrażeń w obrębie stawu zastosuj unieruchomienie obejmujące uszkodzony staw oraz dwie sąsiadujące kości.

<p><b>Podejrzanie złamania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● bolesność w miejscu urazu</li> <li>● obrzęk tkanek</li> <li>● ograniczenie ruchomości</li> </ul> <p><b>Objawy pewne złamania:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● nieprawidłowe ustawienie kończyn</li> <li>● patologiczna ruchomość</li> <li>● obecność fragmentów kości w ranie</li> </ul>		<p><b>Unieruchomienie złamań za pomocą chust trójkątnych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● złamanie obojczyka</li> <li>● złamanie kości ramiennej</li> <li>● złamanie kości przedramienia</li> <li>● złamanie kości dłoni</li> </ul>	
	<p><b>Postępowanie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● rany zaopatrzyć jałowym opatrunkiem</li> <li>● ostrożnie unieruchomić złamaną kończynę</li> </ul> <p><b>Unieruchomienie złamań za pomocą ułożenia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● złamanie żuchwy</li> <li>● złamanie żeber</li> <li>● złamanie kręgu</li> <li>● złamanie miednicy</li> </ul>		<p><b>Unieruchomienie złamań poprzez obłożenie sztywnymi przedmiotami</b></p>
			<p><b>Unieruchomienie złamań poprzez przymocowanie nogi zdrowej do złamanej</b></p>

**6. Oparzenia:** Uszkodzenie tkanek, na skutek kontaktu ze źródłem energii: wysokiej temperatury, prądu elektrycznego, promieniowania lub żrących substancji chemicznych.

**Termiczne:**

W zależności od wysokości jak oraz czasu oddziaływania temperatury, rozróżniamy trzy (cztery) stopnie oparzeń.



**Oparzenia możemy podzielić na lekkie i ciężkie.**

**Oparzenia lekkie** - są to oparzenia zwykle I i II stopnia obejmujące 1-2% powierzchni ciała. Są to zwykle oparzenia domowe wywołane gorącym lub wrzącym płynem, lub krótkotrwałym kontaktem z przedmiotami nagrzanymi.

**Oparzenia ciężkie** - są to oparzenia I i II stopnia obejmujące powyżej 15% powierzchni ciała człowieka dorosłego lub 5 – 10% powierzchni ciała dziecka. Za oparzenia ciężkie uznaje się również oparzenia lekkie I i II stopnia ale występujące w obrębie krocza, twarzy, dłoni i stóp oraz oparzenia III stopnia powyżej 2% powierzchni ciała.

**Pierwsza pomoc w oparzeniach:**

Natychmiast przystąp do schładzania powierzchni oparzonej wykorzystując w tym celu polewanie rany zimną wodą lub nadmuch zimnego powietrza. Zabieg ten należy prowadzić przez 20 do 30 minut. Schładzanie można rozpocząć nawet po dwóch godzinach. Nie należy zanurzać poszkodowanego w zbiorniku z wodą jak też okładać miejsca oparzone śniegiem lub lodem. Na ranę przyłóż suchy jałowy opatrunek i unieruchom kończynę. Na ranę przyłóż suchy jałowy opatrunek i unieruchom kończynę. Nie zapomnij zdjąć pierścionki i obrączki. Nie przekłuwaj pęcherzy i nie odrywaj przylgniętej do rany odzieży.

**Pamiętaj nigdy nie należy stosować żadnych maści ani płynów dezynfekujących !!!** Osobie przytomnej można podać do picia lekko osolony napój i środek przeciwbólowy. Zabezpiecz poszkodowanego przed utratą ciepła okrywając go kocem i jak najszybciej zapewnić pomoc lekarską.



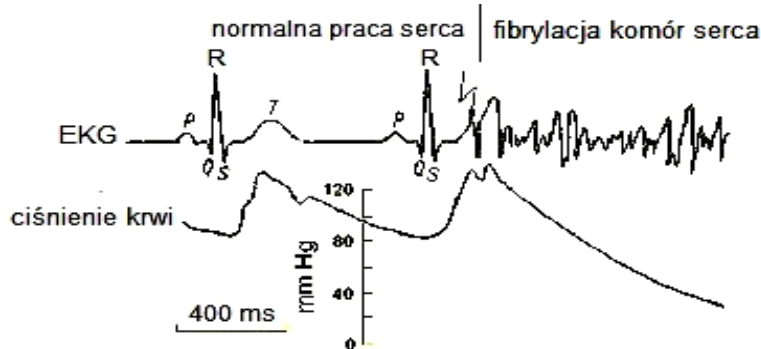
**Porażenie prądem elektrycznym:**

Działanie prądu na ciało człowieka powoduje zmiany fizyczne, chemiczne i biologiczne.

**Skutki działania prądu:**

- **skurcz mięśni**, w wyniku którego osoba porażona jest niezdolna do samodzielnego uwolnienia się od źródła prądu. Skurcz ten ustępuje dopiero w chwili wyłączenia prądu i może być przyczyną upadku, a w jego następstwie mechanicznych uszkodzeń ciała np. zranienia, złamania;
- **oparzenia** w miejscu wejścia prądu do organizmu i jego ujścia na zewnątrz;

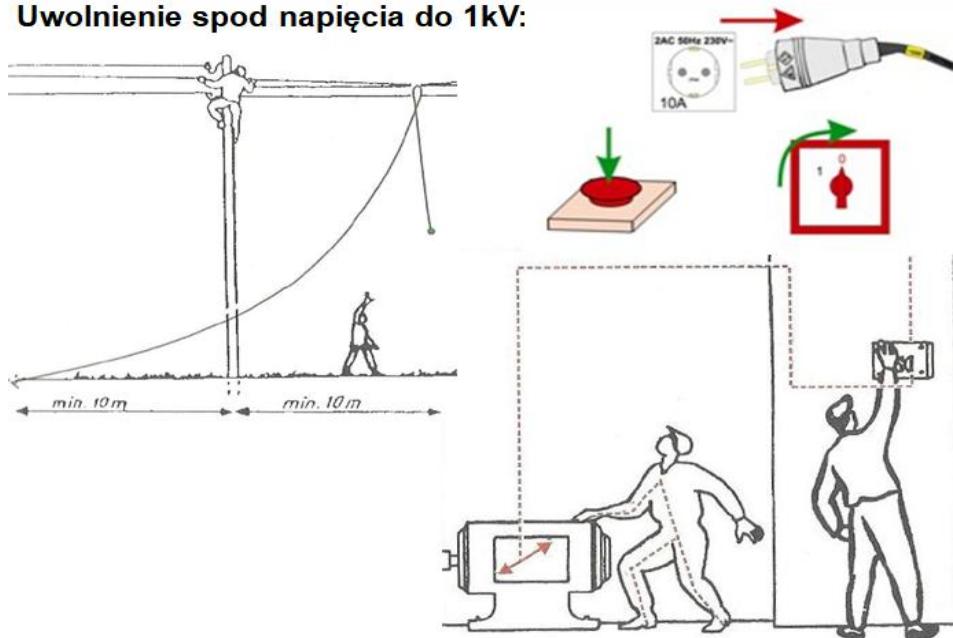
- **utrata przytomności, bezdech oraz zaburzenia rytmu serca**, które mogą prowadzić do zatrzymania akcji serca, migotania komór serca, fibrylacji. Prąd przemienny jest groźniejszy w działaniu od prądu stałego;
- **rozkład płynów ustrojowych**, elektroliza krwi, na działania prądu stałego.



### Pomoc przy porażeniu prądem elektrycznym:

- ratując poszkodowanego należy przede wszystkim zadbać o własne bezpieczeństwo:
- **uwolnić porażonego spod napięcia** przez wyłączenie urządzenia, obwodu za pomocą wyłącznika np. awaryjnego, wyjęcia wtyczki z gniazda zasilającego, wyłączenie zabezpieczenia np. wyłącznika instalacyjnego, wkładki bezpiecznikowej, przy zachowaniu bezpieczeństwa przez odcięcie przewodu, wykonanie zarzutki na linię itd.:

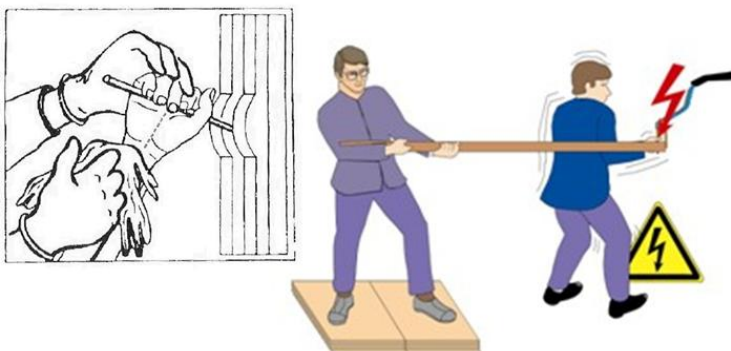
### Uwolnienie spod napięcia do 1kV:



Jeśli z jakiegoś powodu jest to niemożliwe, należy odciągnąć poszkodowanego od obwodu elektrycznego.

W tym celu należy samemu być odizolowanym np. stanąć na suchej desce lub innym materiale izolującym, a następnie przy pomocy przedmiotu nie przewodzącym elektryczności (np. suchym, drewnianym kijem od szczotki, drążkiem izolacyjnym, rurą z tworzywa sztucznego) odsunąć od poszkodowanego przedmiot (przewód), który znajduje się pod napięciem. Jeżeli nie ma innego sposobu, można odciągnąć poszkodowanego za odzież od źródła prądu, ale tylko wówczas, gdy samemu jest się izolowanym.

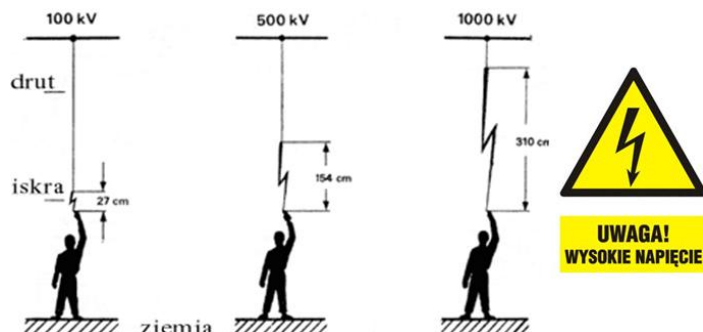
### Uwolnienie spod napięcia do 1kV:



**Przy porażeniu prądem w instalacji powyżej 1kV** może nastąpić porażenie łukiem elektrycznym przy zbliżeniu się części pod napięciem.

Jeżeli osoba ratująca nie zna wysokości napięcia nie powinna podchodzić do elementów urządzeń na odległość mniejszą niż 5 m. Pomoc należy ograniczyć do powiadomienia służb ratowniczych. Przy zgłaszaniu wypadku należy poinformować, że wypadek dotyczy porażenia prądem wysokiego napięcia.

- po usunięciu uszkodzowanego ze strefy niebezpiecznej, udziela się pomocy stosując się do tych samych zasad, co przy porażeniu prądem o niskim napięciu. Łuk elektryczny może spowodować wytworzenie wysokiej temperatury, w następstwie czego mogą powstać groźne oparzenia, uszkodzenie wzroku i inne zaburzenia, które występują przy porażeniach prądem niskiego napięcia.



Przy porażeniu prądem w instalacjach o napięciu powyżej 1 kV uwolnić spod napięcia można uszkodzowanego tylko po wyłączeniu niebezpiecznego napięcia i przy użyciu specjalnego sprzętu elektroizolacyjnego. Mogą to czynić wyłącznie wyspecjalizowane służby.



## 112 EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY

999 Pogotowie Ratunkowe

998 Straż Pożarna

997 Policja

## PRAWDŁOWE WEZWANIE POMOCY

**Podstawowe informacje, jakie powinniśmy przekazać:**

- dokładny adres z nazwą miejscowości, co się stało,
- rodzaj zdarzenia, liczbę osób uszkodzanych,
- stan uszkodzowanego, swoje nazwisko i numer telefonu.

**!** Nigdy nie rozłączaj się jako pierwszy, dyspozytor może zadać Ci dodatkowe pytania oraz instruować w zakresie udzielania pierwszej pomocy do momentu przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego.