



# Basic Life Support





- Formularz Rejestracji Ratowników DAN
- Poświadczenie Zrozumienia
- Formularz Członkostwa DAN
- Inne procedury administracyjne
- Przedstawienie
  - Instruktor DAN i kadra
  - Kandydaci na Ratowników DAN



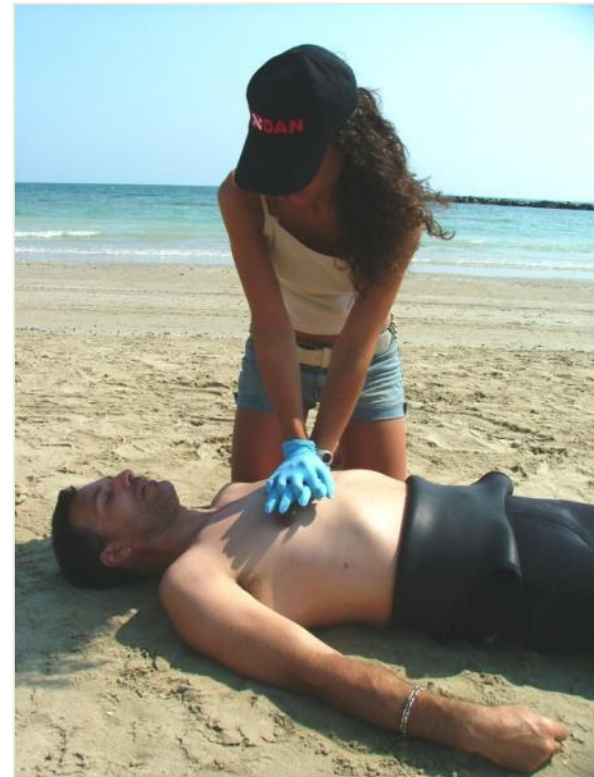


## DAN BASIC LIFE SUPPORT

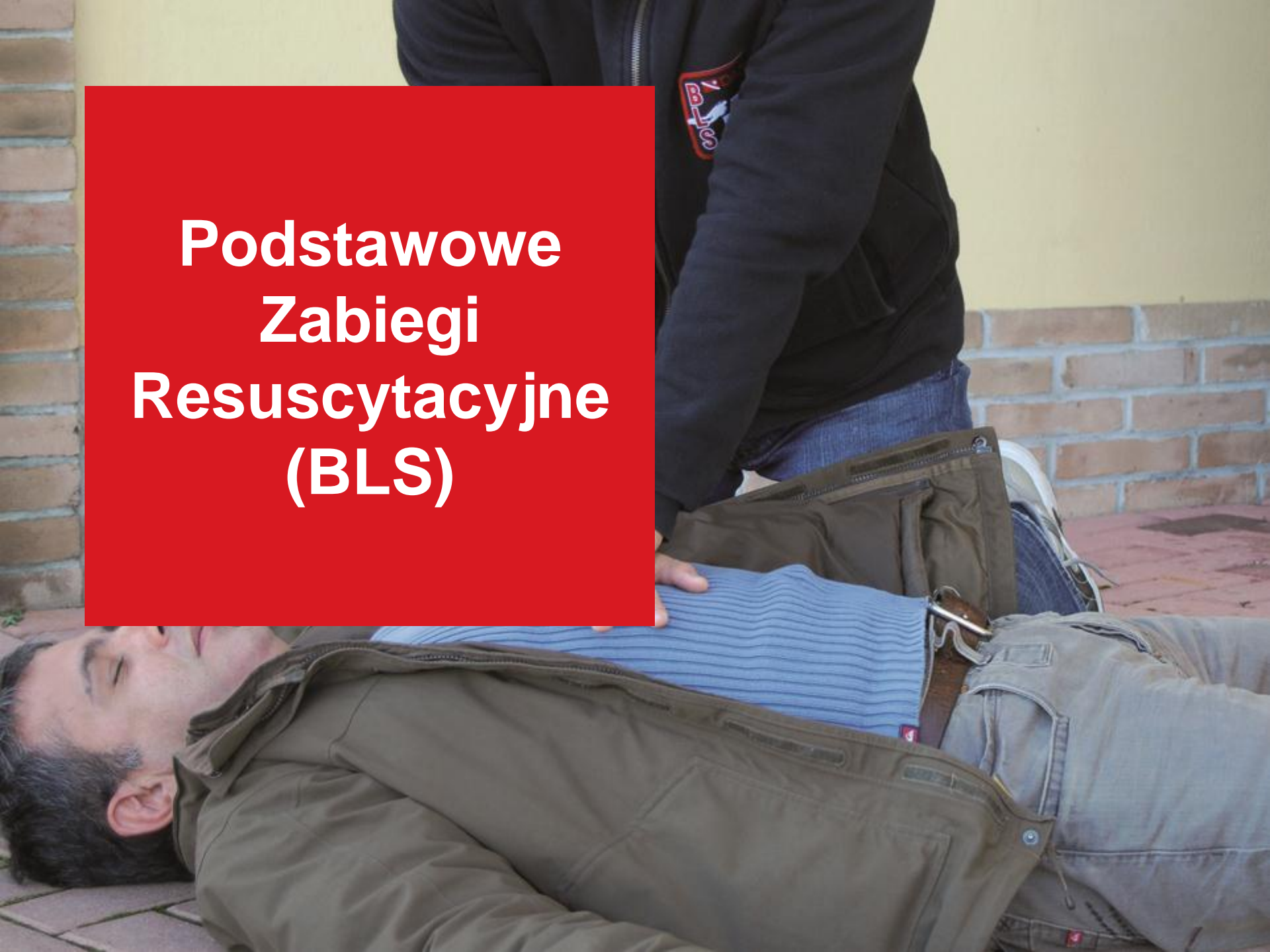
### Cele kursu

3/76

- Ocena bezpieczeństwa
- Podstawowe Zabiegi Resuscytacyjne (BLS)
- Pozycja bezpieczna
- Zadławienie
- Krwotoki
- Wstrząs



# Podstawowe Zabiegi Resuscytacyjne (BLS)





## PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE (BLS)

Co to jest BLS?

5/76

- **Podstawowe techniki pierwszej pomocy używane do podtrzymania lub przywrócenia życia**
- **Zabezpieczenie ratownika**
- **Zawiadomienie służb ratowniczych**
- **Prowadzenie resuscytacji krążeniowo - oddechowej (CPR)**
- **Ocena i podtrzymanie ABC**







## PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE (BLS)

Dlaczego BLS?

6/76

- **Nasz organizm wymaga stałego dostarczenia tlenu**
- **Bez dostarczenia tlenu nasze organy ulegną uszkodzeniu i będą obumierać**
- **BLS / CPR zapewnia:**
  - **Drożność dróg oddechowych**
  - **Uciskanie klatki piersiowej czasowo zastępuje samodzielną pracę serca**
  - **Sztuczne oddychanie dostarcza powietrze (tlen) do płuc**
  - **Pomoc jest w drodze**
    - **Czas jest bardzo ważnym czynnikiem**





## PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE (BLS)

Zegar cyka...

7/76

- **Po zaledwie kilku minutach zaczyna obumierać mózg**
- **CPR zapobiega uszkodzeniu ważnych organów poprzez rozprowadzanie natlenionej krwi**
- **W większości przypadków samo CPR nie spowoduje, że serce zacznie pracować prawidłowo**
  - **Zaawansowane Zabiegi Resuscytacyjne (pogotowie) powinny być wdrożone najszybciej jak to możliwe w celu zwiększenia szansy na przeżycie**
  - **AED lub inne defibrylatory mogą zrestartować serce**



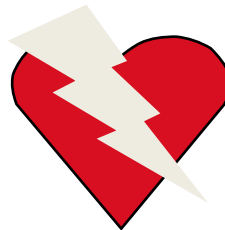
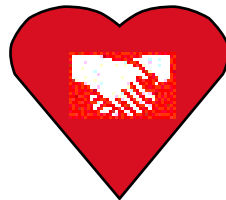


## PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE (BLS)

### Łańcuch Przeżycia

8/76

- **4 kroki, które mają pozytywny wpływ na zwiększenie szans przeżycia**
- **Wczesne zawiadomienie pogotowia**
- **Wczesne BLS**
- **Wczesna defibrylacja**
- **Wczesne Zaawansowane Zabiegi Resuscytacyjne**







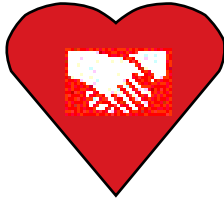
## PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE (BLS)

Wczesne zawiadomienie pogotowia - rozpoznanie

9/76

- **Wczesne rozpoznanie zatrzymania krążenia lub braku “prawidłowego oddechu” jest kluczowe**
- **Pogotowie powinno być wezwane zaraz po stwierdzeniu, że poszkodowany nie oddycha w sposób prawidłowy**
- **Wykwalifikowany personel medyczny zdolny do przeprowadzenia zaawansowanych zabiegów resuscytacyjnych będzie szybciej dostępny po wczesnym wezwaniu**





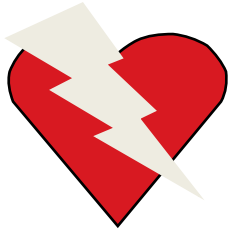
## PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE (BLS)

### Wczesne BLS

10/76

- **Wczesne rozpoczęcie BLS znacząco zwiększa szanse przeżycia**
- **Przywraca krążenie i dostarcza tlen do organizmu**



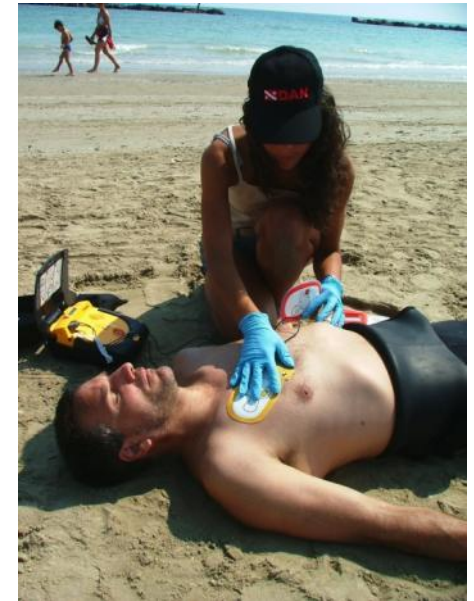


## PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE (BLS)

Wczesna defibrylacja

11/76

- **W większości przypadków powodem zatrzymania oddechu jest zatrzymanie krążenia**
- **Zatrzymanie krążenia często spowodowane jest “Migotaniem Komór - VF”**
  - **Zakłócenie w elektrycznym systemie serca**
  - **Misień sercowy drży**
  - **Nieprawidłowy, chaotyczny rytm**
- **Defibrylacja, czyli dostarczenie wstrząsu elektrycznego do serca jest jedynym skutecznym sposobem na zatrzymanie nieprawidłowego rytmu**
  - **Pogotowie może nie przyjechać wystarczająco wcześnie**





## PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE (BLS)

Wczesne Zaawansowane Zabiegi Resuscytacyjne (ALS)

12/76

- **BLS i defibrylacja może nie restartować serca**
- **Ingerencje medyczne (jak techniki intubacyjne) lub podanie leków zwiększa szanse na powodzenie resuscytacji**
- **Personel mogący wdrożyć zaawansowane zabiegi resuscytacyjne nie przybędzie, jeżeli pogotowie nie będzie zawiadomione**





## PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE (BLS)

Emocjonalny stres

13/76

- **Obawa przed:**
  - **Nieperfekcyjnym działaniem lub popełnieniem błędu**
  - **Odpowiedzialnością prawną**
  - **Zakażeniem**
- **Pogorszenie stanu poszkodowanego**
  - **Niewielki błąd podczas udzielania pomocy, jest zdecydowanie lepszy niż nieudzielenie pomocy w ogóle**
- **Nieudana próba ratowania**
  - **Ratownik często nie ma wpływu na to, czy jego zabiegi przywrócą poszkodowanego do życia**
  - **Osoba, która nie ma oznak życia jest w najgorszym możliwym stanie i ratownik nie może swoim działaniem w żaden sposób tego stanu pogorszyć**





A close-up photograph of a hand wearing a light blue nitrile glove. The hand is holding a white, rectangular hand sanitizer dispenser. The dispenser has a small opening at the top and is labeled with the word 'DAN' in red, with 'EUROPE' written below it in smaller red letters. The background is dark and out of focus, suggesting a clinical or hospital setting.

**Zagrożenia i  
ryzyko zakażenia:  
Ocena  
bezpieczeństwa**





**Przed podejściem do osoby poszkodowanej:**

- **Zabezpiecz siebie**
  - **Rękawiczki**
  - **Maska resuscytacyjna lub chusta**
  - **Inne**
  - **Upewnij się, że nie ma żadnego niebezpieczeństwa**
- **Elektryczność**
  - **Gaz**
  - **Ruch samochodów**
  - **Inne**





## ZAGROŻENIA I RYZYKO ZAKAŻENIA

Infekcja

- **Wirusowe zapalenie wątroby typ B**
- **Wirusowe zapalenie wątroby typ C**
- **Gruźlica**
- **HIV – AIDS**
- **Ryzyko zakażenia jest minimalne, ale występuje**
  - **Kontakt z krwią w przypadku krwotoków**
  - **Kontakt z plwociną, wydzieliną z nosa lub wymiocinami podczas prowadzenia sztucznego oddychania**





## ZAGROŻENIA I RYZYKO ZAKAŻENIA

Minimalizacja ryzyka

17/76

- **Unikać kontaktu z krwią i innymi wydzielinami**
- **Używać zabezpieczeń**
  - **Rękawiczek**
  - **Barier do sztucznego oddychania jak chusty czy maski resuscytacyjne**
  - **Ochrony oczu**
- **Umyć ręce niezwłocznie po udzieleniu pomocy**
- **Po użyciu wyczyścić sprzęt pierwszej pomocy taki jak maski (poza sprzętem jednorazowym)**
- **Wyrzucić wszystkie jednorazowe produkty**
- **worek na odpadki medyczne**





## ZAGROŻENIA I RYZYKO ZAKAŻENIA

### Rękawiczki

- **Sprawdź przed użyciem**
- **Unikaj kontaktu z krwią przy zdejmowaniu**





## ZAGROŻENIA I RYZYKO ZAKAŻENIA

Maska resuscytacyjna

19/76

### Zalety:

- Zmniejsza ryzyko zakażenia
- Umożliwia wentylację zarówno przez usta, jak i nos
- Pozwala na wzbogacenie powietrza w tlen







# Sesja Rozwoju Umiejętności Przeгляд





## SESJA ROZWOJU UMIEJĘTNOŚCI PRZEGLĄD

Ocena bezpieczeństwa

21/76

### Pamiętaj Z-Z-Z-Z

- Z – Zatrzymaj się
- Z – Zapoznaj się z sytuacją
- Z – Zabezpiecz apteczkę, AED i zestaw tlenowy
- Z – Zabezpiecz się



**Podstawowe  
Zabiegi  
Resuscytacyjne  
(BLS) i  
podtrzymywanie  
ABC**





## PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE (BLS) I PODTRZYMYWANIE ABC

ABC's?

23/76

- **Airway – Drogi oddechowe**
  - Otwarcie/udrożnienie dróg oddechowych zapewnia, że powietrze (tlen) może dostać się do płuc
- **Breathing - Oddychanie**
  - Oddychanie i transportowanie powietrza do płuc
  - Tlen (składnik powietrza) dostaje się do krwioobiegu poprzez pęcherzyki płucne
  - Dwutlenek węgla jest usuwany z krwi poprzez płuca i wydychane powietrze
- **Circulation - Krążenie**
  - Serce rozprowadza natlenioną krew po całym organizmie poprzez naczynia krwionośne
  - Tlen jest dostarczany do komórek organizmu
  - Dwutlenek węgla jest usuwany z komórek i transportowany przez krew z powrotem do płuc



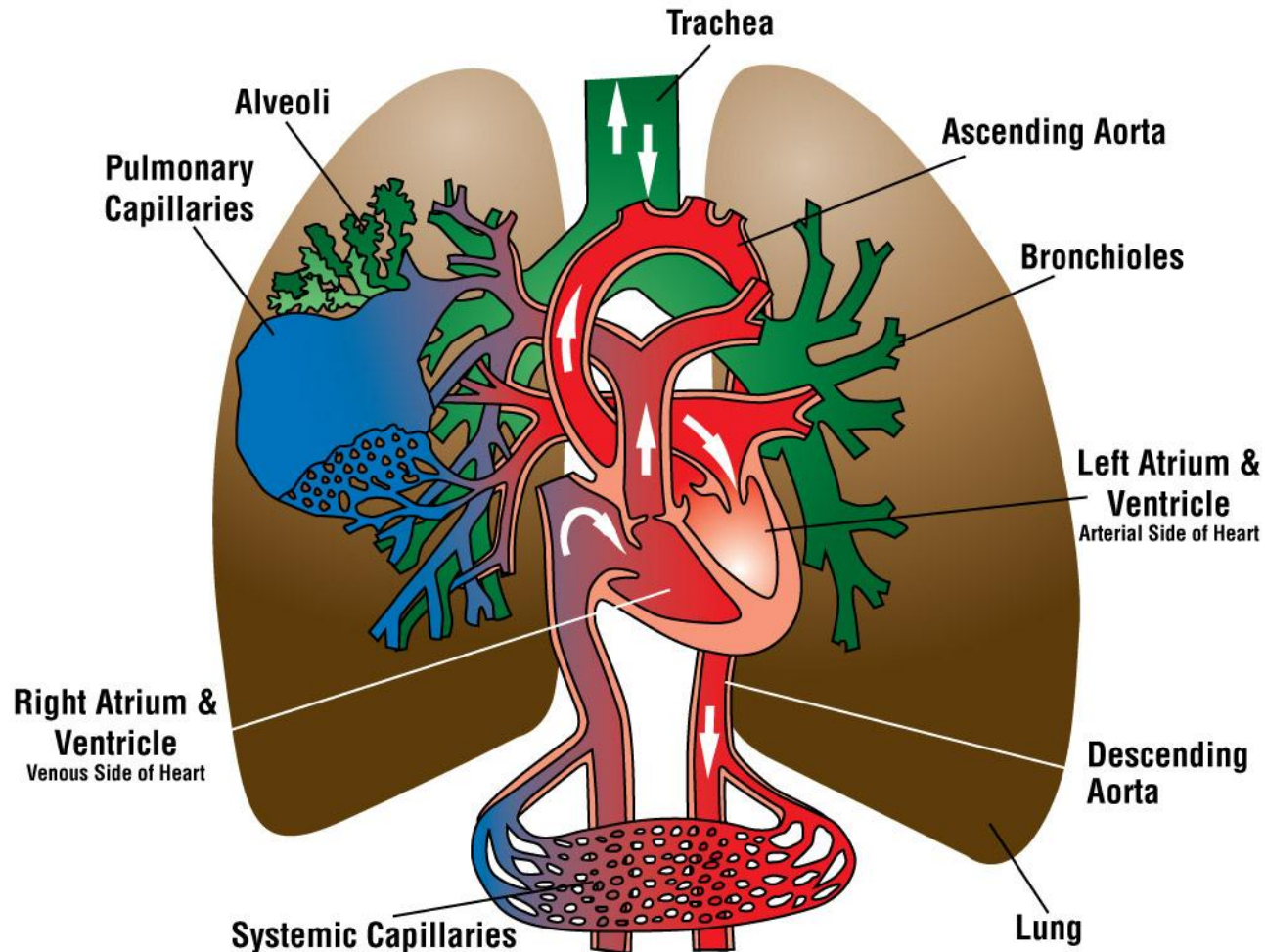




# PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE (BLS) I PODTRZYMYWANIE ABC

Cardio-Respiratory Function

## Airway and Respiratory System



**A**  
**Podejście**  
**Drogi oddechowe**





## PODEJŚCIE - DROGI ODDECHOWE

Ocena stanu świadomości

26/76

- Po sprawdzeniu, że miejsce jest bezpieczne sprawdź stan świadomości:
  - Powiedz swoje imię, że jesteś przeszkolony i możesz pomóc
  - Lekko potrząśnij ramieniem i głośno zapytaj “czy wszystko w porządku?”







## PODEJŚCIE - DROGI ODDECHOWE

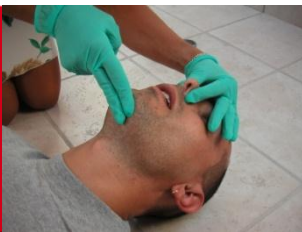
Reaguje

27/76

### Jeżeli reaguje:

- Pozostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, jeżeli nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo
- Spróbuj dowiedzieć się, co jest nie w porządku z poszkodowanym i wezwij pomoc, jeżeli trzeba
- Oceniaj regularnie stan poszkodowanego





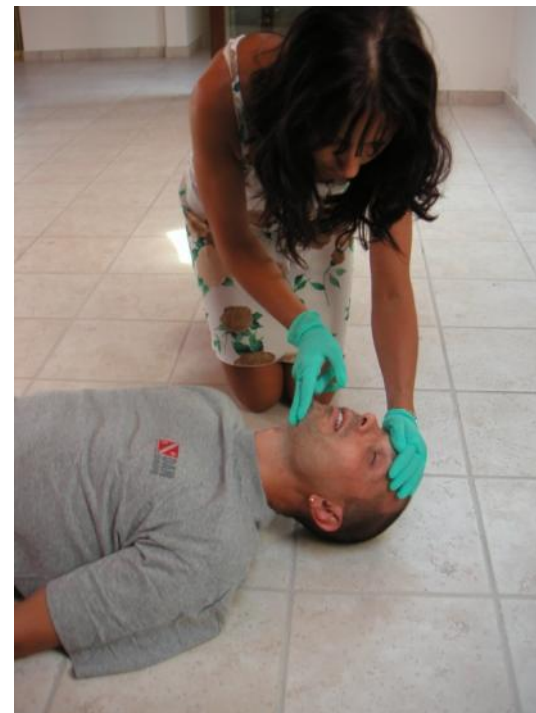
## PODEJŚCIE - DROGI ODDECHOWE

Nie reaguje

28/76

**Jeżeli nie reaguje:**

- **Zawołaj po pomoc**
  - **Poproś osobę postronną, żeby została**
  - **Jeżeli jesteś sam, głośno krzyknij i spróbuj zwrócić na siebie uwagę**
- **Przewróć poszkodowanego na plecy i udroźnij jego drogi oddechowe**





## PODEJŚCIE - DROGI ODDECHOWE

Udrożnienie dróg oddechowych

29/76

- **Odchylenie głowy – Uniesienie podbródka**

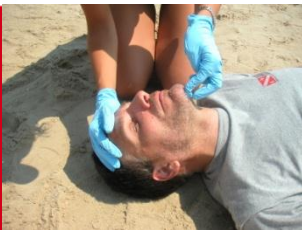




**B**  
**Oddycha**  
**prawidłowo?**



Oddycha  
prawidłowo?



## ODDYCHA PRAWIDŁOWO?

Sprawdź prawidłowość oddechu

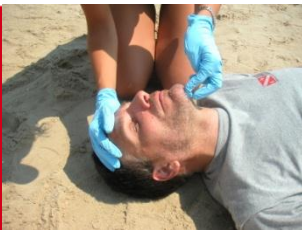
31/76

- Utrzymując drożne drogi oddechowe sprawdź nie dłużej niż przez 10 sekund czy widzisz, słyszysz lub czujesz prawidłowy oddech





Oddycha  
prawidłowo?



## ODDYCHA PRAWIDŁOWO?

Prawidłowy oddech

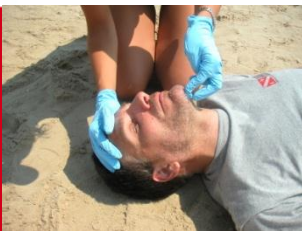
32/76

**Jeżeli oddycha prawidłowo:**

- **Ułóż go w pozycji bezpiecznej**
- **Wyślij kogoś lub sam idź po pomoc / zawiadom pogotowie**
- **Regularnie sprawdzaj się czy poszkodowany oddycha prawidłowo**





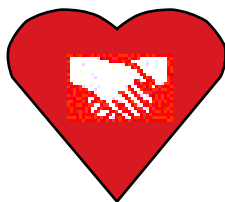


## ODDYCHA PRAWIDŁOWO?

Brak prawidłowego oddechu

### Jeżeli nie oddycha prawidłowo:

- Wyślij kogoś, żeby zadzwonił po pogotowie i przyniósł AED, jeżeli dostępne
- Jeżeli jesteś sam, zostaw poszkodowanego i zawiadom służby ratunkowe; wróć i
- Rozpocznij uciskanie klatki piersiowej



**C**  
**Krażenie**  
**Uciskanie klatki**  
**piersiowej**  
**CPR**



Krażenie  
Uciskanie  
klatki  
piersiowej  
CPR

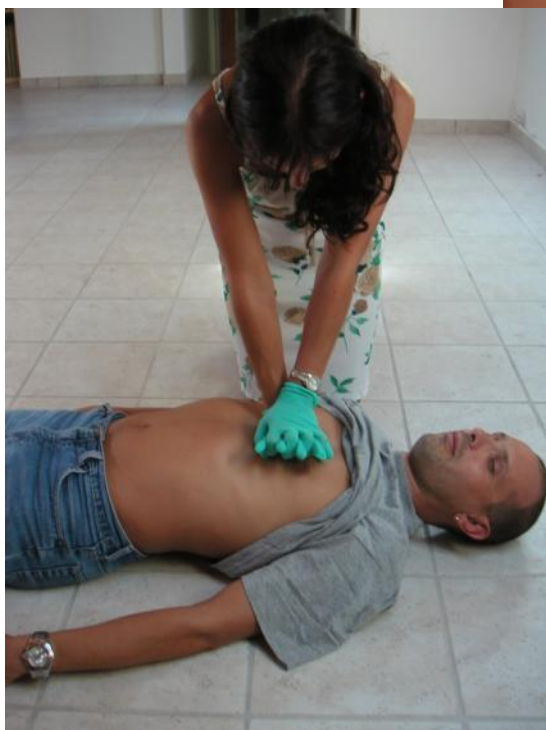
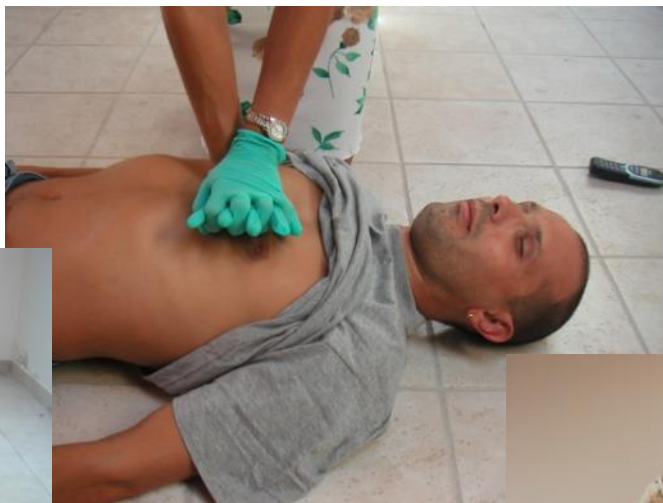


## KRAŻENIE - UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ - CPR

Uciskanie klatki piersiowej

35/76

Pozycja:





## KRAŻENIE - UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ - CPR

Uciskanie klatki piersiowej

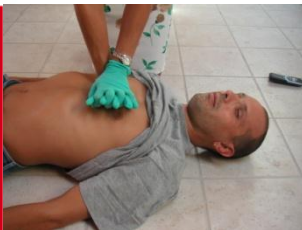
36/76

### Głębokość i częstotliwość:

- **Przynajmniej 5cm (ale nie więcej niż 6cm)**
- **30 uciśnień**
- **Po każdym uciśnięciu, zwolnij całkowicie ucisk na klatkę piersiową**
- **Częstotliwość 100/minutę (ale nie więcej jak 120 razy na minutę)**





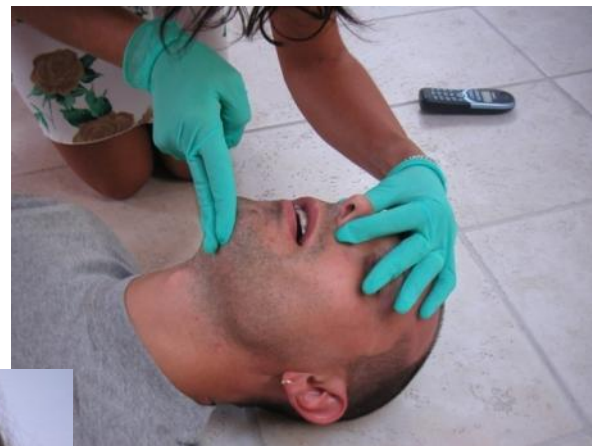


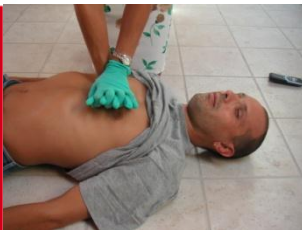
## KRAŻENIE - UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ - CPR

CPR – Sztuczne oddechy

37/76

- Udrożnij drogi oddechowe
- Zaciśnij nos poszkodowanego
- Umieść usta dokoła ust poszkodowanego





## KRAŻENIE - UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ - CPR

CPR – Sztuczne oddechy

38/76

- **Podaj dwa efektywne sztuczne oddechy:**
- **Wdmuchuj powietrze powoli**
- **Obserwuj unoszenie się klatki piersiowej**
- **Wdmuchuj przez około 1 sekundę**
- **Poczekaj na opadnięcie klatki piersiowej, zanim dasz kolejny oddech**
- **Dwa ratownicze wdechy nie powinny trwać razem dłużej niż 5 sekund**





## KRAŻENIE - UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ - CPR

CPR

39/76

- **Niezwłocznie przenieś ręce do miejsca uciskania na klatce piersiowej**
- **Kontynuuj CPR w stosunku 30:2**





## KRAŻENIE - UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ - CPR

Komplikacje

40/76

- **Klatka nie unosi się**
  - **Poszukaj i usuń blokady w drogach oddechowych**
  - **Odchylenie głowy / Uniesienie podbródka**
  - **Nie więcej niż 2 próby wdechów**
- **Regurgitacja – Rozdęcie żołądka**
  - **Wyparcie treści żołądka**
  - **Zbyt silne lub długie ratownicze oddechy**







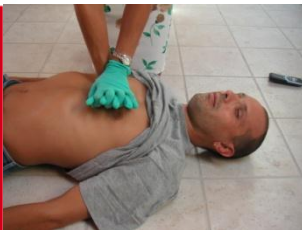
## KRAŻENIE - UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ - CPR

Uwagi

41/76

- Nie pomył nieregularnych, gwałtownych zaczerpnięć powietrza z prawidłowym oddechem
- Jeżeli jest więcej niż 1 ratownik
  - Aby uniknąć wyczerpania, zamieniajcie się co 2 minuty w prowadzeniu CPR
  - Przerwa powinna być możliwie najkrótsza
- Ofiary utonięcia
  - 5 wstępnych ratowniczych oddechów
  - CPR przez 1 minutę
  - Idź wezwać pomoc
- Jedynie uciskanie klatki piersiowej?
- Kiedy przerwać CPR?



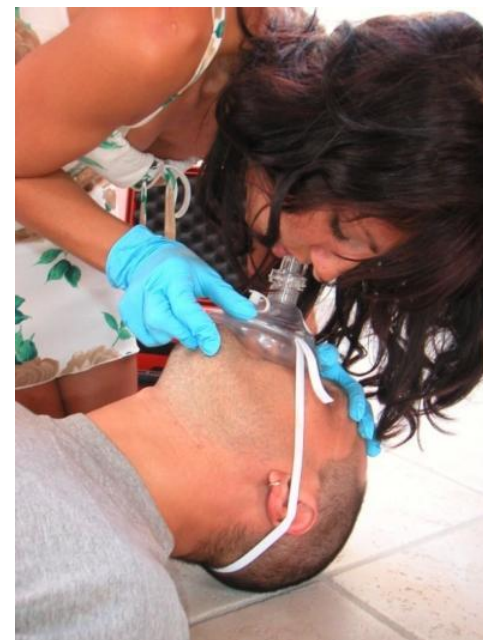


## KRAŻENIE - UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ - CPR

Sztuczne oddychanie usta - maska

42/76

- Ułożenie rąk podczas resuscytacji





## KRAŻENIE - UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ - CPR

Resuscytacja z użyciem tlenu

43/76

- **Zwiększa stężenie tlenu z 16% do:**
  - 50% z maską resuscytacyjną
  - 100% z MTV lub BVM
- **Szczególnie zalecane w wypadkach nurkowych i utonięciach**
- **Dostępne...**
  - na basenach
  - w bazach nurkowych
  - w karetkach pogotowia
- **Musisz być przeszkolony do używania tlenu**





**D**  
**Defibrylacja**  
**Lekarstwa**





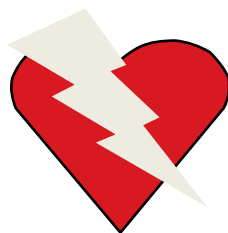


## DEFIBRYLACJA - LEKARSTWA

### Użycie AED

45/76

- **Użycie AED zdecydowanie zwiększa szanse na przeżycie Nagłego Zatrzymania Krążenia**
- **Jeżeli AED jest dostępne, przynieś je niezwłocznie po stwierdzeniu, że poszkodowany nie oddycha prawidłowo**
- **Bardzo istotne jest, żeby dostarczyć wstrząs najszybciej, jak to możliwe**
- **Musisz być przeszkolony do używania AED**





## DEFIBRYLACJA - LEKARSTWA

Przybycie pogotowia

46/76

- **Poproś kogoś, żeby na zewnątrz oczekiwał na pogotowie i przyprowadził ratowników do miejsca zdarzenia**
- **Bardzo istotne jest, aby osoba zawiadamiająca pogotowie była precyzyjna**
  - **Co się stało?**
    - **Stan poszkodowanego: Nie oddycha...**
    - **Ile poszkodowanych osób**
    - **Jaka pomoc jest udzielana**
  - **Gdzie?**



A photograph showing a person lying on their back on a paved surface. They are wearing a blue ribbed sweater and khaki pants. Another person, wearing a dark jacket, is leaning over them, possibly providing first aid. A red text box is overlaid on the left side of the image.

# Sesja Rozwoju Umiejętności Przegląd

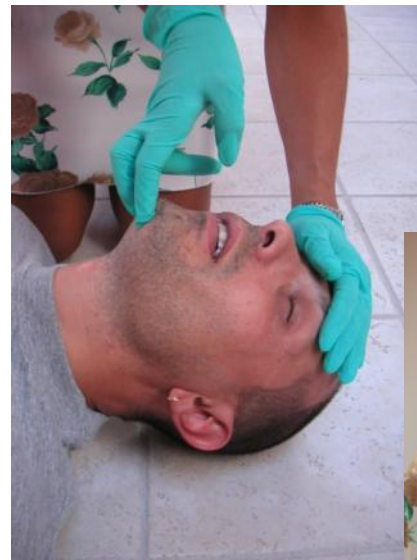


## SESJA ROZWOJU UMIEJĘTNOŚCI PRZEGLĄD

Ocena wstępna i BLS: Procedura BLS dla dorosłych

48/76

- Upewnij się, że ty, poszkodowany i pozostałe osoby są bezpieczne.
- Nie reaguje?
  - Zawołaj o pomoc
  - Udrożnij drogi oddechowe
- Nie oddycha normalnie
  - Zawiadom pogotowie
  - 30 uciśnień klatki piersiowej
  - 2 ratownicze oddechy / 30 uciśnień







## SESJA ROZWOJU UMIEJĘTNOŚCI PRZEGLĄD

Udzielanie pomocy z użyciem AED (opcjonalne)

49/76

**Gdy poszkodowany nie reaguje.**

- **Zawołaj o pomoc**

**Gdy poszkodowany nie oddycha prawidłowo.**

- **Wyślij kogoś lub idź sam po AED i zawiadom pogotowie**
- **Prowadź resuscytację w cyklu 30:2 aż do podłączenia AED**
- **Podłącz elektrody defibrylatora**
- **Pozwól by AED przeanalizowało rytm serca**
- **Nie dotykaj poszkodowanego.**

**Jeśli wstrząs jest zalecany: postępuj zgodnie z komendami AED**

- **Wizualnie i dotykiem sprawdź, czy na pewno nie masz kontaktu z poszkodowanym.**
- **Powiedź "Ja nie dotykam, ty nie dotykasz, nikt nie dotyka"**
- **Wywołaj wstrząs**
- **Prowadź resuscytację w cyklu 30:2 przez 2 minuty**
- **Kontynuuj postępując zgodnie z poleceniami AED**

**Jeśli szok nie jest wymagany:**

- **Kontynuuj resuscytację w cyklu 30:2 do momenty, gdy poszkodowany zacznie poruszać się, otwierać oczy i oddychać normalnie**
- **Kontynuuj zgodnie z poleceniami AED**



# Pozycja bezpieczna







## POZYCJA BEZPIECZNA

Pozycja bezpieczna

51/76

- W przypadku nieprzytomnego i oddychającego poszkodowanego
- Utrzymuje drożność dróg oddechowych



Pozycja bezpieczna



## POZYCJA BEZPIECZNA

Pozycja bezpieczna

52/76





# Sesja Rozwoju Umiejętności Przeгляд





## SESJA ROZWOJU UMIEJĘTNOŚCI PRZEGLĄD

Pozycja bezpieczna

54/76

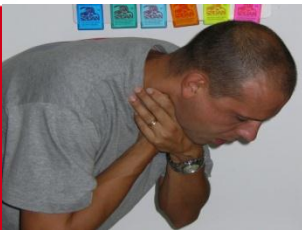
- Klęknij na wysokości pasa poszkodowanego
- Ułóż prosto poszkodowanego
- Bliższa ręka pod kątem prostym do ciała poszkodowanego nad głową
  - Dłoń skierowana do góry
- Dalsza ręka na krzyż przez klatkę piersiową
  - Przytrzymuj dłoń poszkodowanego przy jego policzku
- Złap dalszą nogę poniżej kolana i pociągnij ją do góry, potem do siebie
  - Stopa powinna być cały czas na ziemi
  - Osoba przewróci się w stronę ratownika
- Ustabilizuj poszkodowanego
  - Nogi – Głowa - Ręce





**Ciała obce  
blokujące drogi  
oddechowe**





## CIAŁA OBCE BLOKUJĄCE DROGI ODDECHOWE

### Zadławienie

- **Możliwe blokady**
  - **Język: Odchylenie głowy – Uniesienie podbródka**
  - **Blokada przez ciała obce**
    - **Wymioty lub krew (regurgitacja lub uraz)**
    - **Jedzenie**
      - **Większość przypadków zadławienia ma związek z jedzeniem**







## CIAŁA OBCE BLOKUJĄCE DROGI ODDECHOWE

Oznaki

57/76

### Lekka blokada dróg oddechowych

- Może mówić
- Kaszle
- Oddycha
- Łapie się za szyję

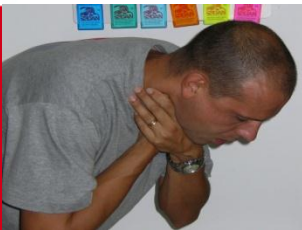




### Poważna blokada dróg oddechowych

- Nie może mówić
  - Może skinąć głową po pytaniu “czy się zadławiłeś”
- Słaby, nieskuteczny kaszel
- Nie może oddychać
- Rzęsisty oddech
- Nieme próby odkaszlnięcia
- Traci przytomność/nieprzytomny
- Łapie się za szyję





## CIAŁA OBCE BLOKUJĄCE DROGI ODDECHOWE

### Postępowanie

59/76

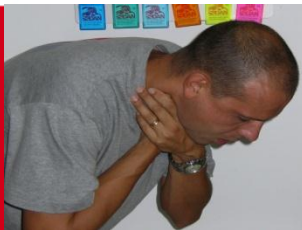
### Lekka blokada dróg oddechowych

- Zachęć do odkaszlnięcia

### Poważna blokada dróg oddechowych – Nieprzytomny

- Rozpocznij CPR





## CIAŁA OBCE BLOKUJĄCE DROGI ODDECHOWE

### Postępowanie

60/76

### Poważna blokada dróg oddechowych - Przytomny

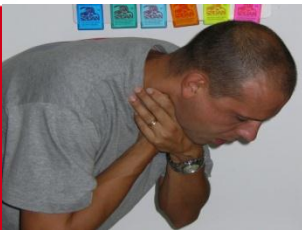
- 5 uderzeń w plecy
- 5 ucisków na żołądek





# Sesja Rozwoju Umiejętności Przeгляд





## SESJA ROZWOJU UMIEJĘTNOŚCI PRZEGLĄD

### Zadławienie

62/76

- **Lekka blokada dróg oddechowych**
  - Zachęć do odkasznięcia
- **Poważna blokada dróg oddechowych**
  - Nieprzytomny
    - Rozpocznij CPR
  - Przytomny
    - 5 uderzeń w plecy
    - Jeżeli uderzenia nie pomogą  
uciśnięć brzucha





# Kontrola krwotoków zewnątrznych





## KONTROLA **KRWOTOKÓW ZEWNĘTRZNYCH**

Krwotoki zewnętrzne

- **Dorośla osoba ma około 5-6 litrów krwi w swoim organizmie**
- **Większość krwawień zostanie zatamowana przez naturalne mechanizmy obronne i proces krzepnięcia**
  - **Zakończenia naczyń krwionośnych zwężą się, aby spowolnić wypływ krwi**
  - **Płytki krwi stworzą sztuczną tamę, która zredukuje lub zatrzyma przepływ krwi**
- **Zmniejszona ilość krwi = zmniejszony transport tlenu do tkanek**







## KONTROLA **KRWOTOKÓW ZEWNĘTRZNYCH**

Krwotoki zewnętrzne

65/76

**Duże krwotoki wymagają udzielenia pierwszej pomocy**

- **Zastosuj bezpośredni ucisk na ranę poprzez sterylny opatrunek**
- **Unieś kończynę, żeby zmniejszyć ciśnienie krwi**
- **Zabezpiecz opatrunek bandażem**



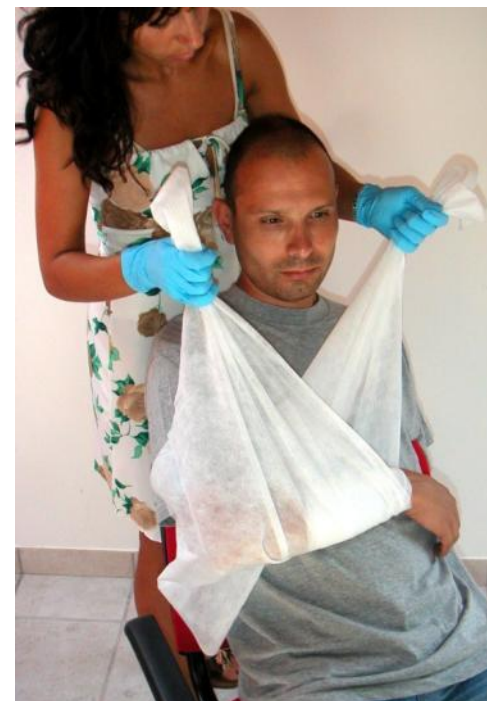


## KONTROLA **KRWOTOKÓW ZEWNĘTRZNYCH**

Krwotoki zewnętrzne

66/76

- **Jeżeli krwawienie nie ustało i krew przesiąka przez pierwszy opatrunek, przyłóż na niego kolejny i obandażuj go**
- **Zostań z poszkodowanym i uspokajaj go**
- **Unieruchom kończynę z raną**
- **Kontroluj ABC i lecz wstrząs, jeżeli to konieczne**
- **Zadzwoń po pogotowie, jeżeli to konieczne**



**Sesja Rozwoju  
Umiejętności  
Przeгляд**





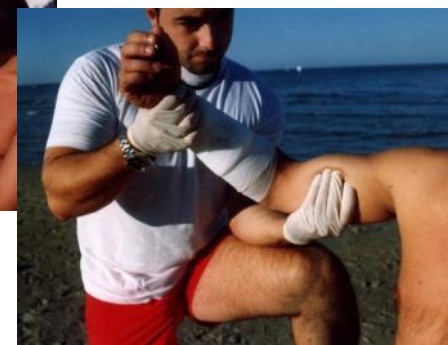


## SESJA ROZWOJU UMIEJĘTNOŚCI PRZEGLĄD

### Krwotok

68/76

- **Pamiętaj Z-Z-Z-Z**
- **Obejrzyj i oceń ranę**
- **Zastosuj bezpośredni ucisk**
- **Użyj sterylnego opatrunku**
- **Unieś zranione miejsce**
- **Zabandażuj ranę**
- **Jeżeli konieczne, użyj punktów uciskowych**





# Wstrząs





## WSTRZĄS

Co to jest wstrząs?

### Niewystarczający przepływ krwi i dostarczanie tlenu dla natlenienia tkanek/organów

- Krwotok wewnętrzny lub zewnętrzny
- Utrata płynów: oparzenie, wymioty, biegunka
- Problemy z sercem
- Uraz rdzenia kręgowego
- Alergie
- Zakażenie





## WSTRZĄS

Oznaki i symptomy

- **Zaniepokojenie**
- **Lęk**
- **Szybki, płytki oddech**
- **Szybki, słaby puls**
- **Wilgotna, zimna skóra**
- **Blade lub sine zabarwienie skóry**
- **Drżenie**
- **Pragnienie**
- **Zawroty głowy, nudności, wymioty**
- **Niskie ciśnienie krwi**





## WSTRZĄS

Postępowanie przy wstrząsie

72/76

- **Utrzymuj ABC**
- **Zawiadom pogotowie**
- **Zabezpiecz krwotoki**
- **Położ osobę, unieś jej nogi (20-25 cm)**
- **Podaj tlen**
- **Utrzymuj normalną temperaturę ciała**







## WSTRZĄS

Postępowanie przy wstrząsie

73/76

- **Osobie we wstrząsie nie podawaj jedzenia, ani płynów**



# Sesja Rozwoju Umiejętności Przeгляд







## SESJA ROZWOJU UMIEJĘTNOŚCI PRZEGLĄD

### Wstrząs

75/76

- **Kontroluj ABC**
- **Zawiadom pogotowie**
- **Położ poszkodowanego na ziemi**
- **Unieś jego nogi**
- **Zabezpiecz krwotoki**
- **Podaj tlen**
- **Utrzymuj normalną temperaturę**





## PODSUMOWANIE **KURSU**

BLS Podsumowanie kursu

76/76

- Ocena bezpieczeństwa
- Podstawowe Zabiegi Resuscytacyjne (BLS)
- Pozycja bezpieczna
- Zadławienie
- Krwotoki
- Wstrząs

