



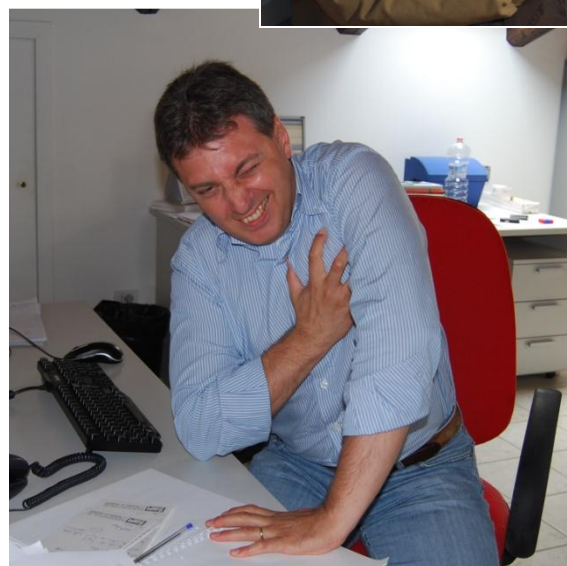
DIVERS ALERT NETWORK **EUROPE**

First Aid





- **Czym jest pierwsza pomoc**
- **Ocena obrażeń**
- **Ocena choroby**
- **Unieruchamianie**
- **Opatrywanie ran**
- **Przenoszenie poszkodowanego**
- **Obrażenia spowodowane temperaturą**
- **Inne urazy i choroby**





Po tym kursie będziesz w stanie:

- Rozpoznać problemy zdrowotne, które nie stanowią zagrożenia dla życia
- Ocenić stan poszkodowanego oraz udzielić właściwej i efektywnej pomocy
- Ocenić, czy potrzebne jest wezwanie pogotowia
- Wykonać ocenę obrażeń i choroby
- Unieruchomić zwichniętą kończynę
- Zabezpieczyć i prawidłowo opatrzyć ranę
- Przenieść poszkodowanego
- Leczyć hipotermię
- Leczyć przegrzanie i udar cieplny





DAN FIRST AID

Czym jest pierwsza pomoc

- Techniki stosowane przy urazach nie zagrażających życiu
- Tylko jeśli poszkodowany ma krążenie i oddech (ABC)
- Obejmuje:
 - Dalsze oszacowanie stanu poszkodowanego
 - Techniki przenoszenia poszkodowanego
 - Opatrywanie ran i unieruchamianie kończyn
 - Postępowanie przy problemach spowodowanych temperaturą





DAN FIRST AID

Dlaczego pierwsza pomoc jest ważna

5/83

- **Zmniejsza ból**
- **Redukuje rozwój obrażeń**
- **Pomaga określić typ urazu lub choroby**





- **Wywiad**
- **Czynności życiowe**
 - **Puls**
 - **Oddech**
- **Ocena poszkodowanego**
- **Wstępna ocena poszkodowanego**
 - **Drogi oddechowe, oddech, krążenie, oceń stan świadomości, rozbierz poszkodowanego do badania**
- **Przybycie pogotowia**
 - **MIST (Mechanizm urazu, Obecne urazy, Oznaki i symptom, Udzielona pomoc)**



Ocena obrażeń





- **Badanie reagującego poszkodowanego**
- **Odnalezienie obrażeń**
- **Ocena, jaka pierwsza pomoc jest potrzebna**
- **Wzrokowe i dotykowe poszukiwanie urazów**
 - **Deformacje**
 - **Otwarte rany**
 - **Obrzęki**
 - **Wrażliwość na dotyk**





Ocena **obrażeń**

Ocena obrażeń

- **Zacznij od głowy i posuwaj się w dół w kierunku stóp**
- **Nie przenoś poszkodowanego, chyba że grozi mu niebezpieczeństwo**
- **Przerwij badanie, jeśli poszkodowany odczuwa ból głowy, karku lub pleców**
 - **Ustabilizuj głowę i kark do czasu przybycia karetki**





Podejrzewaj uraz głowy i wezwij pogotowie w przypadku:

- **Urazu o dużej sile (np. wypadek samochodowy)**
- **Upadku z wysokości większej niż wzrost poszkodowanego**
- **Poszkodowanego, który jest oszołomiony, śpiący, pobudzony lub nieprzytomny**
- **Nie pamięta co się stało**
- **Ma silny i nie ustępujący ból głowy, nudności i wymioty, jest rozdrażniony, ma zmieniony stan świadomości lub napad**





Podejrzewaj uraz rdzenia kręgowego i wezwij pogotowie w przypadku:

- **Urazu o dużej sile (np. wypadek samochodowy)**
- **Upadku z wysokości większej niż wzrost poszkodowanego**
- **Poszkodowanego, który jest oszołomiony, śpiący, pobudzony lub nieprzytomny**
- **Nie pamięta co się stało**
- **Narzeka na zdrętwienie lub mrowienie**
- **Nie narzeka na ból spowodowany obrażeniami dolnej części ciała i nóg, które powinny go wywoływać**
- **Boli go kark i plecy**



Sesja rozwoju umiejętności



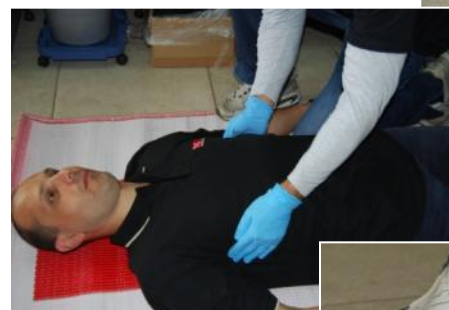
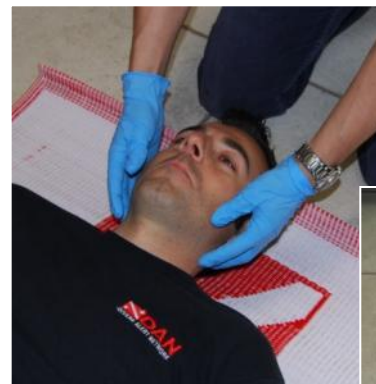


Sesja rozwoju umiejętności

Ocena obrażeń

13/83

- Wytłumacz poszkodowanemu co chcesz zrobić
- Oceń poszkodowanego wzrokowo i dotykiem
- Lekko uciskaj
 - Głowa i kark
 - czoło
 - Żuchwa
 - podbródek
 - Kark
 - Sprawdź uszy czy nie wycieka z nich krew lub inne płyny
 - Łopatki
 - Obojczyki
 - Ramiona
 - Klatka piersiowa i żebra
 - Kręgosłup
 - Brzuch, podbrzusze i pępek
 - Biodra
 - Nogi, kolana, kostkę, stopy i palce stóp



Ocena choroby





OCENA CHOROBY

Ocena choroby

15/83

- **Cel: Uzyskanie historii medycznej od poszkodowanego**
- **Zapytaj pacjenta o:**
 - **S = Symptomy i objawy**
 - **A = Alergie**
 - **M = Medications (lekarstwa)**
 - **P = Poprzednia historia medyczna**
 - **L = Last meal (ostatni posiłek)**
 - **E = Events (wydarzenia poprzedzające zachorowanie)**





OCENA CHOROBY

Ocena choroby

Rozpoznanie choroby i pierwsza pomoc:

- **Trudności z oddychaniem**
- **Hiperwentylacja**
- **Astma**
- **Problemy z sercem**
- **Silny ból brzucha**
- **Zmieniony stan świadomości**
- **Reakcja alergiczna**
- **Stany nagłe spowodowane cukrzycą**
- **Zatrucie**





OCENA CHOROBY

Trudności z oddychaniem – pierwsza pomoc

17/83

- **Rozpoznanie problemu z oddychaniem**
- **Wezwij pogotowie**
- **Umieść chorego w wygodnej do oddychania pozycji**
 - **Na przykład na krześle, lekko pochylony do przodu**
- **Poluzuj ciasne ubranie wokół szyi i klatki piersiowej**
- **Uspokajaj chorego**
- **Zachęcaj do równomiernego oddychania**
- **Podaj tlen**





OCENA CHOROBY

Hiperwentylacja – objawy

- **Niepokój, panika**
- **Głębokie, szybkie oddechy, dyszenie**
- **Oszołomienie, ból głowy**
- **Osłabienie, zawroty głowy**
- **Trzęsienie się lub mrowienie rąk, stóp i/lub ust**
- **Splątanie**
- **Czasami omdlenie**





OCENA CHOROBY

Hiperwentylacja pierwsza pomoc

19/83

- **Uspokajaj chorego**
- **Usuń powód niepokoju**
- **Poproś chorego o oddychanie przez papierową torebkę aż zacznie kontrolować swój oddech**





OCENA CHOROBY

Astma – objawy

20/83

- **Problemy z oddychaniem, świszczący oddech**
- **Użycie mięśni karku i klatki piersiowej do oddychanie**
- **Długie, ciężkie wydechy**
- **Niepokój, nerwowość**
- **Szybkie bicie serca**
- **Osoba w pozycji siedzącej, pochyla się do przodu z rękami na stole lub kolanach**





OCENA CHOROBY

Astma – pierwsza pomoc

21/83

- **Pomóż choremu na astmę użyć jego inhalatora**
- **Umieść go w komfortowej pozycji**
- **Poluzuj ubranie przy karku i klatce piersiowej**
- **Podaj tlen**
- **Wezwij pogotowie w przypadku poważnego ataku**
- **Monitoruj funkcje życiowe jeśli jest taka potrzeba**



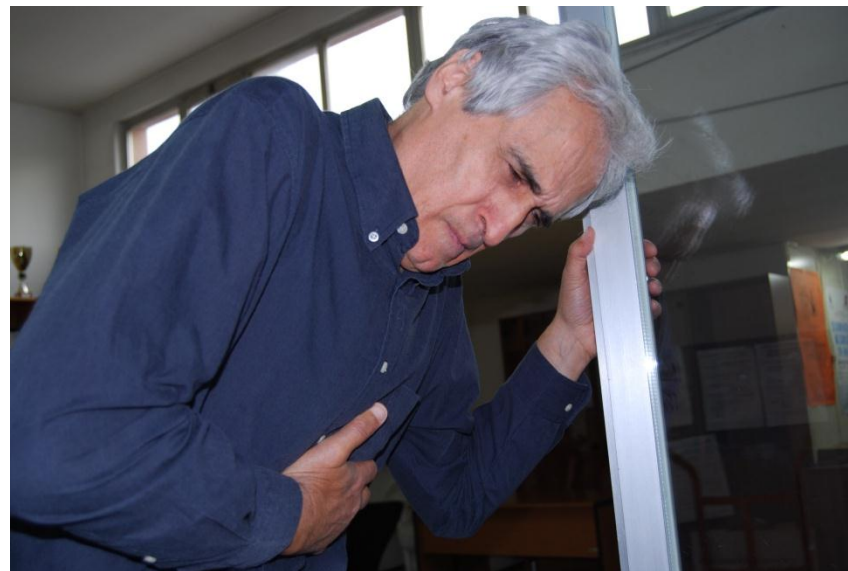


OCENA CHOROBY

Problem z sercem – objawy

22/83

- **Bładość**
- **Pocenie się**
- **Płytki oddech**
- **Ból w klatce piersiowej,
promieniujący na zewnątrz**





OCENA CHOROBY

Problem z sercem pierwsza pomoc

23/83

- **Rozpoznanie problemu**
- **Wezwanie pogotowia**
- **Unikaj wysiłku**
- **Umieść chorego w komfortowej pozycji**
- **Poluzuj ubranie przy karku i klatce piersiowej**
- **Zapytaj chorego o przepisane leki i pomóż mu je zażyć**
- **Uspokajaj chorego i lecz wstrząs**
- **Podaj tlen**





OCENA CHOROBY

Poważny ból brzucha pierwsza pomoc

24/83

- **Rozpoznanie problemu**
- **Wezwanie pogotowia**
- **Umieść chorego w wygodnej pozycji (prawdopodobnie na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach)**
- **Sprawdź i uspokajaj chorego**
- **Kontynuuj do przyjazdu pogotowia**





OCENA CHOROBY

Zmieniony stan świadomości pierwsza pomoc

25/83

- **Wezwij pogotowie jak tylko rozpoznasz problem**
- **Upewnij się, że pacjent nie zrani się sam**
- **Zabezpiecz go przed upadkiem**
- **Zabezpiecz go przed skutkami napadu**
- **Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej**





OCENA CHOROBY

Reakcja alergiczna - objawy

- **Niepokój**
- **Wysypka**
- **Spuchnięta twarz, usta, język, kark, ręce i/lub stopy**
- **Trudności w oddychaniu, świsty, kichanie lub kaszel**
- **Zawroty głowy**
- **Pieczenie lub swędzenie skóry**





OCENA CHOROBY

Reakcja alergiczna pierwsza pomoc

27/83

- **Wezwij pogotowie**
- **Staraj się by chory pozostał spokojny**
- **Umieść go w pozycji siedzącej**
- **Jeśli umiesz i możesz – podaj tlen (100%)**
- **Jeśli są dostępne, pomóż choremu zażyć jego leki antyalergiczne**
- **Zgłoś załodze karetki jaki lek został przyjęty**





OCENA CHOROBY

Stany nagłe spowodowane cukrzycą – objawy

28/83

Niski poziom cukru we krwi - hipoglikemia

- **Błada, lepka skóra**
- **Szybki puls**
- **Dreszcze**
- **Uczucie głodu**
- **Pocenie się**
- **Nienormalne zachowanie (w tym agresja)**
- **Niepokój, dezorientacja, oszołomienie, nerwowość**
- **Nudności, zawroty głowy, zmęczenie**
- **Zaburzenia widzenia (widzenie “plamek”)**
- **Wygląda na pijanego**
- **Trudności z wymową**





OCENA CHOROBY

Stany nagłe spowodowane cukrzycą – pierwsza pomoc

29/83

- **Postaraj się dowiedzieć, czy chory jest cukrzykiem**
 - Zapytaj o historię medyczną
 - Poszukaj medycznych identyfikatorów (na szyi, bransoleta)
- **Niezwłocznie podaj jedno z następujących źródeł glukozy: 3-6 tabletek glukozowych, szklanka napoju (nie dietetycznego), słodyczne (z cukrem) lub 3-5 kostek cukru**
 - Tylko jeśli chory może połykać
 - Nie obawiaj się podać za dużo cukru
 - Podaj więcej cukru, jeśli symptomy utrzymują się dłużej niż 15 min.
- **Zawiadom pogotowie, jeśli symptomy nie znikną lub stan chorego pogorszy się**





OCENA CHOROBY

Stany nagłe spowodowane cukrzycą – objawy

30/83

Wysoki poziom cukru we krwi – hiperglikemia

- Zaczerwieniona, sucha i ciepła skóra
- Słaby i szybki puls
- Zwiększone pragnienie, suchość w ustach
- Zwiększone wydalanie moczu
- Zmęczenie
- Nudności, zawroty głowy
- Zaburzenia widzenia
- Wymioty
- Krótki oddech
- Głębokie szybkie oddechy
- Oddech o zapachu kwaśnych jabłek
- Utrata przytomności





OCENA CHOROBY

Stany nagłe spowodowane cukrzycą – pierwsza pomoc

31/83

- **Hiperglikemia**
- **Postaraj się dowiedzieć, czy chory jest diabetikiem**
- **Zapytaj o historię medyczną**
- **Poszukaj medycznych identyfikatorów (na szyi, bransoleta)**
- **Poproś chorego aby postępował zgodnie z zaleceniami lekarza jeśli chodzi o jego problem z hiperglikemią**
- **Wezwij pogotowie, jeśli symptomy nie zanikają lub poszkodowany straci przytomność**
- **Jeśli nie wiesz, czy masz do czynienia z wysokim lub niskim poziomem cukru – podaj cukier**





OCENA CHOROBY

Zatrucie - objawy

- **Wymioty i nudności, ból głowy (charakterystyczne dla zatrucia CO)**
- **Ból brzucha, skórcze, biegunka**
- **Pocenie się**
- **Kaszel, chrypa**
- **Konwulsje**
- **Ślady oparzenia wokół ust i na wargach**
- **Obniżony stan świadomości**
- **Problemy z oddychaniem i krążeniem**
- **Swędzenie, opuchlizna, czerwona skóra, pęcherze**
- **Dzwonienie w uszach**
- **Wiśniowy kolor warg przy zatruciu CO**

Obecność otwartych pojemników z chemikaliami w pobliżu może wskazać rodzaj zatrucia





OCENA CHOROBY

Zatrucie – pierwsza pomoc

33/83

Trucizna połknięta

- **Spróbuj określić co i w jakich ilościach zostało połknięte**
- **Ustal wiek i masę chorego**
- **Tylko w przypadku kwasowych lub zasadowych substancji możesz podać wodę, by rozcieńczyć truciznę (jedynie gdy tak zaleci personel medyczny)**
- **Skontaktuj się z pogotowiem lub centrum ds. zatruc**
- **Nie wywołuj wymiotów, chyba że tak poleci ci personel medyczny lub centrum ds. zatruc**
- **Umieść chorego na jego lewym boku**
- **Zachowaj pojemniki lub lekarstwa dla pogotowia**
- **Nie podawaj niczego (mleka, węgla aktywowanego, syropu na wymioty Ipecac) chyba, że tak ci poleci personel medyczny lub centrum ds. zatruc**





OCENA CHOROBY

Zatrucie – pierwsza pomoc

Truczyna wchłonięta z powietrza

- Pamiętaj o własnym bezpieczeństwie – zabezpiecz się
- Wynieś chorego z zatrutego miejsca i przenieś na świeże powietrze
- Sprawdź funkcje życiowe i rozpocznij BLS
- Podaj tlen
- Skontaktuj się z pogotowiem lub centrum ds. zatruc

Zatrucie tlenkiem węgla musi być leczone w ośrodku hiperbarycznym możliwie jak najwcześniej (zdarza się zimą, przy korzystaniu z piecyków w źle wentylowanych pomieszczeniach)





Truczna przenikająca (kontakt przez skórę)

- **Opłucz skażoną skórę dużą ilością wody z mydłem**
- **Usuń zanieczyszczoną odzież**
- **Skontaktuj się z centrum ds. zatruć**
 - **Skonsultuj się z biblioteką firmy w sprawie informacji o konkretnej truciźnie stosowanej w firmie**
- **Zanurzenie w zimnej wodzie lub nałożenie zimnego kompresu może zmniejszyć swędzenie**
- **Gorąca kąpiel/prysznic może chwilowo zwiększyć swędzenie, ale w rezultacie może ono zmniejszyć się**
- **Wezwij pogotowie do poważnych przypadków**



Sesja rozwoju umiejętności





Sesja rozwoju umiejętności

Ocena choroby

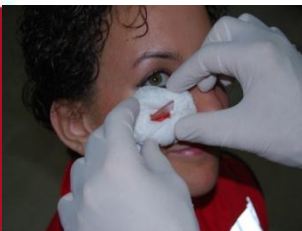
37/83

- **Zbierz ważne znaki**
 - Puls i oddech
 - Temperatura
 - Ciśnienie krwi – opcjonalnie
- **SAMPLE**
- **Zanotuj reakcje chorego i swoje obserwacje**



Opatrywanie ran i bandażowanie





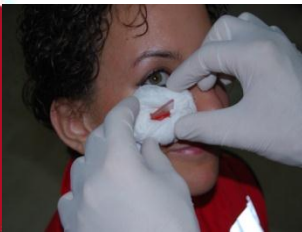
Opatrywanie ran i bandażowanie

Opatrywanie ran i bandażowanie

39/83

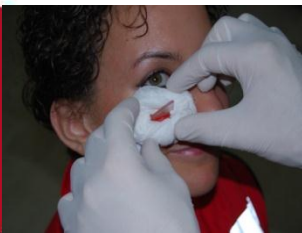
- **Kontroluj krwawienie i chroń ranę przed dalszymi obrażeniami**
 - Uniesienie zranionego miejsca
 - Ucisk bezpośredni
- **Założ opatrunek i bandaż**
 - Tak czysty jak możliwe
 - Usuń zabrudzenia z rany
 - Nie bandażuj dopóki krwawienie nie ustanie
 - Pozostaw wbite w ranę przedmioty
 - Nie dotykaj organów ani nie próbuj ich przesunąć
 - Opatrunek powinien zakrywać całą ranę
 - Bandażuj w kierunku serca
 - Usuń całą biżuterię
 - Sprawdź krążenie





- **Uderzenie w oko**
 - **Wezwij pogotowie jeśli oko krwawi lub wycieka z niego płyn**
 - **Przyłóż zimny kompres na ok. 15 minut by ograniczyć opuchliznę i ból**
 - **Poszkodowany powinien pozostać w spokoju i nie ruszać oczami**
- **Ciało obce w oku:**
 - **Wezwij pomoc**
 - **Nie wyjmuj ciała obcego z oka**
 - **Zakryj oboje oczu by uniknąć poruszania nimi (również zdrowe oko)**





Powinieneś szukać dalszej pomocy medycznej jeśli:

- **W ranie utkwił jakiś obiekt**
- **Nie możesz zatrzymać krwawienia**
- **Otarcie jest większe niż połowa dłoni poszkodowanego**
- **Kość, mięsień lub inna tkanka podskórna została wyeksponowana**
- **Rana obejmuje twarz, oczy lub narządy płciowe**
- **Rana nie może być prawidłowo oczyszczona**
- **Rana spowodowana jest ugryzieniem**

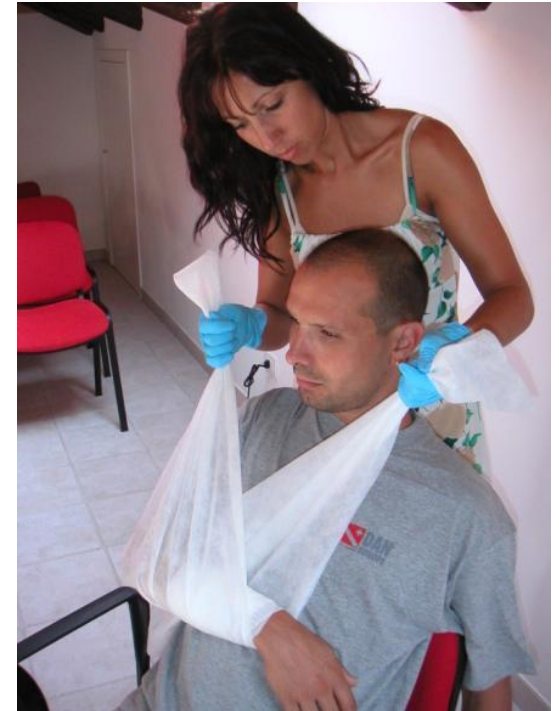


Sesja rozwoju umiejętności





- **Pamiętaj 4xZ**
- **Sprawdź ranę**
- **Opłucz ranę wodą, jeśli jest taka potrzeba**
- **Usuń całą biżuterię**
- **Nałóż czysty opatrunek na ranę (przykryj ją całkowicie)**
- **Zastosuj ucisk bezpośredni na ranę**
- **Użyj odpowiednich technik pierwszej pomocy w zależności od położenia rany**



Unieruchomienie



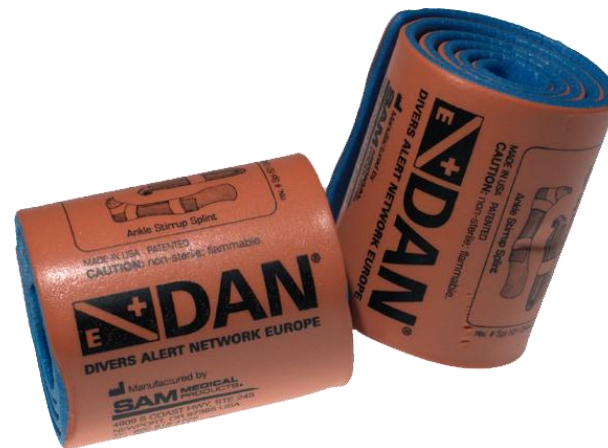


UNIERUCHOMIENIE

Spuchnięta, boląca i/lub zdeformowana kończyna

45/83

- Umieść poszkodowanego w wygodnej pozycji by ograniczyć ból i użyj swoich dłoni by podtrzymać i unieruchomić kończynę do przyjazdu pogotowia
 - Otwarta rana: opatrz ją sterylnym opatrunkiem
- Ostatecznie: Unieruchom staw powyżej i poniżej zranienia używając
 - Szalika, krawata, kawałka drewna, zrolowanej gazety
 - SAM Splint





UNIERUCHOMIENIE

Unieruchomienia

46/83

- **Rozetnij całe ubranie i usuń biżuterię**
- **Unikaj wywierania zbytniego nacisku na ranę**
 - **Nie wpychaj kości z powrotem pod skórę**
- **Unieruchomienie**
 - **Wskazania / Przeciw-wskazania**
 - **Sprawdź puls, funkcje motoryczne i czucie w kończynie poza raną**
 - **Poważnie zniekształcona kończyna / Wyciąg manualny?**
- **Nie unieruchamiam, jeśli pogotowie przyjedzie niedługo**
- **Ochładzaj miejsce zranienia lodem**
- **Unikaj poruszania zranioną kończyną**



Sesja rozwoju umiejętności





- **4 x Z**
- **Wezwij pogotowie**
- **Ustabilizuj kończynę**
- **Unieruchom kończynę**
- **SAM Splint**
- **Wypełnij ewentualne szczeliny materiałem opatrunkowym by uniknąć poruszenia**



Przenoszenie poszkodowanego



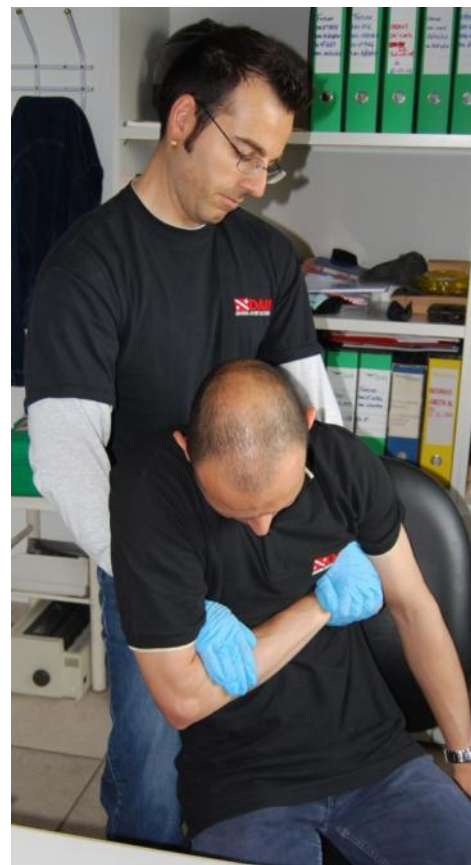


PRZENOSZENIE POSZKODOWANEGO

Przenoszenie poszkodowanego

50/83

- Unikaj przenoszenia poszkodowanego z urazem głowy, szyi lub pleców
- Możesz potrzebować przemieścić poszkodowanego aby:
 - Ocenić oddychanie
 - Udzielić pierwszej pomocy
 - Uchronić przed niebezpieczeństwem (np. pożar)
- Dostępne metody:
 - Manewr Rautek'a
 - Holowanie za ramiona
 - Holowanie za ubranie
 - Przecignięcie na kocu
 - Deska stabilizująca





PRZENOSZENIE **POSZKODOWANEGO**

Metoda Rautek'a

51/83

- **Włóż swoje ręce pod pachy poszkodowanego**
- **Zegnij jedną rękę poszkodowanego na jego piersi**
- **Złap oburącz za jego przedramię przy nadgarstku i łokciu**
- **Stań blisko poszkodowanego, stopy miej po obu stronach jego ciała**
- **Pociągnij poszkodowanego przez wyprostowanie nóg, utrzymuj przy tym proste plecy**
- **Wyciągnij poszkodowanego ze strefy zagrożenia. Staraj się zminimalizować dystans, na jaki przenosisz poszkodowanego**
- **Ułóż poszkodowanego w pozycji na plecach**





PRZENOSZENIE **POSZKODOWANEGO**

Metoda Rautek'a

52/83

Poszkodowany leży na ziemi:

- **Jeśli trzeba, obróć go na plecy**
- **Przyklęknij po lewej stronie poszkodowanego, przy jego ramieniu**
- **Przesuń swoją dłoń pod jego karkiem i złap go pod pachą**
- **Wsuń lewą rękę pod lewą pachę poszkodowanego**
- **Podnieś poszkodowanego do pozycji siedzącej i przesuń się za niego**





PRZENOSZENIE POSZKODOWANEGO

Inne metody

53/83

- Holowanie za ramiona
- Holowanie za ubranie
 - Ciągnij poszkodowanego łapiąc go za ubranie na karku i barkach
- Przeciągnięcie na kocu
 - Ułóż koc pod poszkodowanym
 - Złap za koc i ciągnij poszkodowanego
- Deska stabilizująca – back board





PRZENOSZENIE **POSZKODOWANEGO**

Technika rolowania

54/83

- **Jeśli poszkodowany nie leży na plecach, musisz obrócić go do tej pozycji unikając poruszania szyi i pleców:**
 - **Przyklęknij przy poszkodowanym**
 - **Ostrożnie wyprostuj ramiona i nogi, jego ramiona powinny być blisko jego boków**
 - **Podpieraj głowę i kark jedną ręką**
 - **Drugą ręką złap za przeciwległy łokieć poszkodowanego i pociągnij ostrożnie**
 - **Najpierw obróć go na bok, uważając na ruch karku i głowy, a następnie obróć na plecy**



Sesja rozwoju umiejętności





Sesja **rozwoju umiejętności**

Przenoszenie poszkodowanego - Metoda Rautek'a

56/83

- **Włóż swoje ręce pod pachy poszkodowanego**
- **Zegnij jedną rękę poszkodowanego na jego piersi**
- **Złap oburącz za jego przedramię przy nadgarstku i łokciu**
- **Stań blisko poszkodowanego, stopy miej po obu stronach jego ciała**
- **Pociągnij poszkodowanego**

Twój instruktor może pokazać ci inne techniki





Sesja rozwoju umiejętności

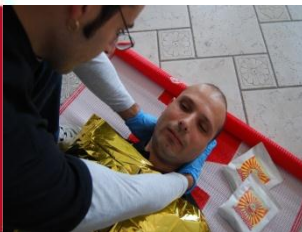
Technika rolowania

- Przykłęknij przy uszkodzonym
- Ostrożnie wyprostuj ramiona i nogi, jego ramiona powinny być blisko jego boków
- Podpieraj głowę i kark jedną ręką
- Drugą ręką złap za przeciwległy łokieć uszkodzonego i pociągnij ostrożnie
- Najpierw obróć go na bok, uważając na ruch karku i głowy, a następnie obróć na plecy



Obrażenia spowodowane temperaturą





- **Ma miejsce, gdy ciało traci ciepło szybciej niż jest w stanie je wyprodukować**
- **Temperatura ciała spada poniżej 35° C**
- **Łatwiej zachodzi u osób starszych lub chorych**
- **Ludzie pod wpływem alkoholu lub narkotyków są bardziej zagrożeni**
- **Osoby zanurzone w zimnej wodzie ochładzają się 20 – 30 razy szybciej niż w zimnym powietrzu**
- **Jeśli łagodna hipotermia nie jest leczona, prowadzi to do ciężkiego, zagrażającego życiu stanu**





Obrażenia spowodowane temperaturą

Przegrzanie / Udar cieplny

- **Wystawienie na działanie ciepła bez właściwego nawodnienia i odpoczynku prowadzi do przegrzania**
- **Jeśli przegrzanie nie jest leczone, prowadzi do udaru cieplnego, który jest ciężkim stanem zagrażającym życiu**
- **Gdy wewnętrzna temperatura ciała wzrasta do 40° C może to prowadzić do uszkodzenia mózgu**





Obrażenia spowodowane temperaturą

Obrażenia spowodowane temperaturą – objawy



Ciężka hipotermia

Łagodna hipotermia

Przegrzanie

Udar cieplny



Brak dreszczy

Dreszcze

Silne pocenie

Brak potu

Twardnienie i zamarzanie skóry

Błada, zimna skóra

Spocona, lepka skóra o normalnej temp.

Sucha gorąca zarumieniona skóra, czerwona twarz

Słaby puls i oddychanie

Szybki puls i oddychanie

Szybki puls i oddychanie

Słaby puls i oddychanie

Zmienione reakcje

Senność

Senność

Zmieniony stan świadomości

Zatrzymanie oddychania

Brak koordynacji mięśni

Ból głowy, zawroty, splątanie

Zatrzymanie krążenia

Zimne, zdrętwiałe kończyny

Skórcze

Zatrzymanie oddychania

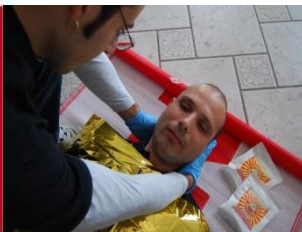
Niewyraźna wymowa

Nudności lub wymioty

Zatrzymanie krążenia

Pragnienie





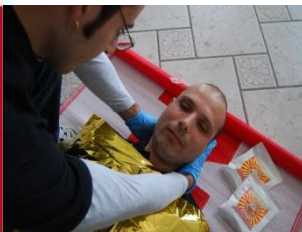
Obrażenia spowodowane temperaturą

Hipotermia – pierwsza pomoc

62/83

- **Wezwij pogotowie w ciężkich przypadkach**
- **Zdejmij z poszkodowanego mokre ubranie i osusz go**
- **Przenieś chorego z zimna**
- **Zabezpiecz chorego przed dalszą utratą ciepła**
 - **Suche ubranie**
 - **Odizoluj go od podłoża**
 - **Zawiń w koce (wraz z głową i karkiem)**
 - **Użyj koca termicznego, jeśli jest dostępny**
- **Aktywne ogrzewanie**
 - **Umieść chorego w pobliżu źródła ciepła**
 - **Użyj hot pack'ów lub pojemników z ciepłą wodą na kark, pachy i w pachwiny**
 - **Jeśli chory jest przytomny i może łatwo przełykać podaj mu ciepły wysokokaloryczny napój**





Obrażenia spowodowane temperaturą

Hipotermia – pierwsza pomoc

63/83

Nie:

- Pozwól choremu chodzić lub ćwiczyć
- Nacieraj chorego
- Podnoś jego nóg
- Pozwól mu palić ani pić alkohol
- Ogrzewaj chorego przez kontakt ze swoim ciałem

Szybkie ogrzewanie (zanurzenie w gorącej wodzie lub bezpośrednie działanie ciepła) może spowodować problemy z sercem

W ciężkich przypadkach Twoje próby aktywnego ogrzewania nie mogą opóźnić transportu do placówki medycznej





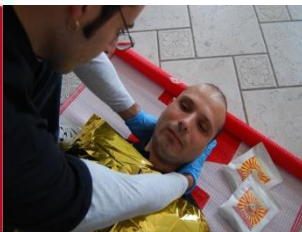
Obrażenia spowodowane temperaturą

Odmrożenia – objawy

- **Uczucie kłócia w odmrożone części ciała oraz mrowienie**
- **Zimna, zdrętwiała część ciała (brak czucia bólu)**
- **Zmiana koloru skóry: najpierw blada, potem z niebieskimi smugami, wreszcie czarna**
- **Skóra ma woskowy wygląd**
- **Po ogrzaniu pojawiają się pęcherze**

Uwaga: ogrzewanie powoduje ból





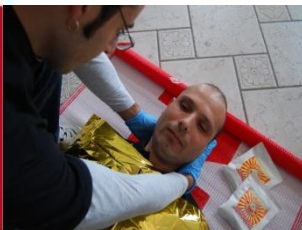
Obrażenia spowodowane temperaturą

Odmrożenia – pierwsza pomoc

65/83

- **Umieść chorego w ciepłym miejscu**
 - **Postępuj delikatnie, nie bądź gwałtowny**
 - **Ograniczaj chodzenie przy odmrożeniu stóp**
 - **Usuń mokre ubranie**
- **Wezwij pogotowie**
- **Rozpocznij ogrzewanie jedynie w przypadku, gdy pomoc przybędzie za więcej niż godzinę**
 - **Szybko zanurz odmrożoną część ciała w ciepłej wodzie (około 40° C) dopóki nie stanie się miękka (15-45 minut)**
 - **Rozdziel palce sterylnymi opatrunkami**
 - **Opatrz pęknięte pęcherze**





Obrażenia spowodowane temperaturą

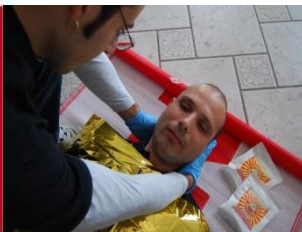
Odmrożenia – pierwsza pomoc

66/83

Nie:

- ruszaj lub rozcieraj odmrożonej część ciała
- ogrzewaj jeśli wykwalifikowana pomoc przybędzie wkrótce lub może ponownie zamarznąć
- pozwól choremu palić
- podawaj napojów z alkoholem lub kofeiną
- ogrzewaj chorego przez kontakt ze swoim ciałem





Obrażenia spowodowane temperaturą

Przeżranie – pierwsza pomoc

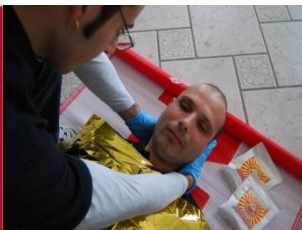
67/83

- **Przeniesienie chorego z ciepła/słońca**
- **Umieszczenie chorego w zacienionym i/lub chłodnym miejscu**
- **Rozluźnij lub zdejmij mu ubranie**
- **Przyłóż lód lub okłady ochładzające na kark**
- **Unieś jego nogi o 20-30 cm**
- **Zmniejsz temperaturę ciała (mokre ubranie, prześcieradła)**
- **Podaj wodę (jeśli potrzeba roztwór soli)**



Uwaga: Zawiadom pogotowie, jeżeli stan poszkodowanego ulegnie pogorszeniu lub nie poprawi się w przeciągu 30 minut





Obrażenia spowodowane temperaturą

Udar cieplny – pierwsza pomoc

68/83

- **Wezwij pogotowie**
- **Umieść chorego w zacienionym lub chłodnym miejscu**
- **Zdejmij mu ubranie**
- **Aktywne ochłodzenie**
 - **Użyj okładów ochładzających na kark, pachy i krocze**
 - **Zawiń go w mokre prześcieradła / ręczniki i regularnie je mocz**
 - **Rozpyl zimną wodę na skórę**
 - **Ochładzaj ciało wentylatorem**





Obrażenia spowodowane temperaturą

Udar cieplny – pierwsza pomoc

Nie:

- **podnoś nóg, jeśli ma udar cieplny**
- **przykładaj gorących okładów przy skurczu mięśni**
- **kontynuuj ochładzania chorego, gdy już jego stan świadomości wróci do normy**
- **pozwól mu kontynuować jego działań**





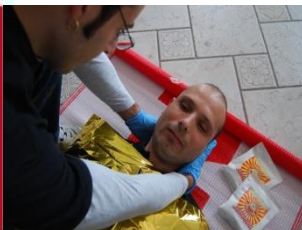
Obrażenia spowodowane temperaturą

Oparzenia

70/83

- Spowodowane przez ciepło, chemikalia lub prąd elektryczny
- Trzy stopnie:
 - Pierwszy – uszkodzenia zewnętrznej części skóry, normalnie goi się samo
 - Drugi – uszkodzenie głębszych warstw skóry, małe nie jest poważne, ale większe wymagają konsultacji z lekarzem
 - Trzeci – uszkodzenie skóry na całej grubości i tkanek pod nią. Zawsze wymaga pomocy medycznej

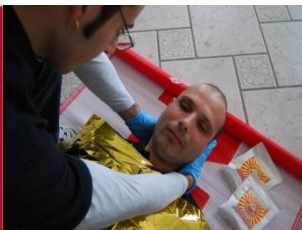




Zawiadom pogotowie jeśli:

- Poszkodowany jest młodszy niż 5 lub starszy niż 60 lat
- Oparzenie obejmuje twarz, uszy, ręce, stopy, krocze lub stawy
- Duże oparzenie kończyn, tułowia czy karku
- Oparzenie obejmuje więcej niż 10% powierzchni ciała (5% u młodszych niż 16 lat)
- Oparzenia trzeciego stopnia
- Oparzenia chemiczne i elektryczne
- Oparzenia dróg oddechowych





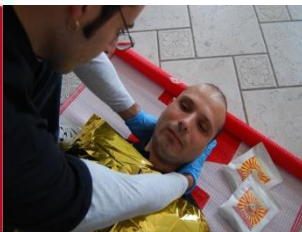
Obrażenia spowodowane temperaturą

Oparzenia – pierwsza pomoc

72/83

- **Przerwij działanie ciepła (usuń jego źródło)**
- **Ochładzaj oparzenie bieżącą wodą**
 - przez 15-20 minut, lub
 - Nie przybędzie pogotowie
- **Usuń ubranie i biżuterię**
 - Tylko jeśli nie przywarło do skóry
- **Nałóż żel przeciwoparzeniowy**
- **Nałóż luźny opatrunek**
- **W oparzeniu trzeciego stopnia wezwij pogotowie i lecz wstrząs**





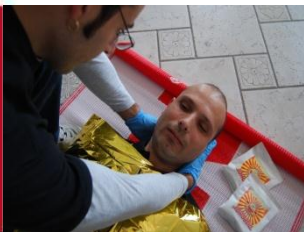
Nie:

- nakładaj masła na oparzenia
- Nie używaj lodu bezpośrednio na skórę
- usuwaj odzieży, która przywarła do skóry
- przekłuwaj pęcherzy
- W oparzeniu trzeciego stopnia nie:
 - Schładzaj
 - Dotykaj oparzenia ani nie nakładaj na nie niczego
 - Dawaj poszkodowanemu napojów



Sesja rozwoju umiejętności



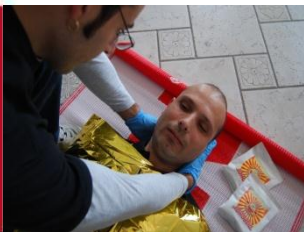


Sesja **rozwoju umiejętności** Postępowanie przy hipotermii

75/83

- **Wezwij pogotowie do poważnych przypadków**
- **Zabierz chorego z zimna**
- **Usuń mokre ubranie**
- **Ogrzej chorego kocem termicznym**
- **Użyj okładów ogrzewających na kark, pachy i pachwiny (unikaj powodowania oparzeń)**





Sesja **rozwoju umiejętności**

Postępowanie przy przegrzaniu / udarze cieplnym

76/83

- **Zabierz chorego z ciepła/ słońca**
- **Umieść chorego w zacienionym lub chłodnym miejscu**
- **Rozluźnij lub zdejmij mu ubranie**
- **Przyłóż lód lub okład ochładzający na kark**
- **Unieś stopy chorego o 20-30 cm**
- **Ochładzaj ciało chorego (mokre ubranie/ prześcieradło)**
- **Podaj wodę (jeśli potrzeba roztwór soli)**



Inne urazy i choroby





INNE URAZY I CHOROBY

Konwulsje / epilepsja - objawy

78/83

- **Chory może napiąć mięśnie i zemdleć**
- **Napad, skurcz wszystkich mięśni ciała**
- **Nietrzymanie moczu**
- **Możliwe wymioty**
- **Możliwe problemy z oddychaniem**
- **Może stracić przytomność, a potem odzyskać ją spontanicznie**





INNE URAZY I CHOROBY

Konwulsje / epilepsja pierwsza pomoc

79/83

- **Zabezpiecz chorego przed urazami**
 - **Chroń głowę**
 - **Nie wkładaj niczego między zęby**
 - **Nie powstrzymuj konwulsji ciała**
 - **Usuń na bok wszystko, co może spowodować urazy**
- **Po ustaniu konwulsji (mogą trwać kilka sekund lub minut):**
 - **BLS – rozpocznij CPR jeśli potrzebne**
 - **Ułóż oddychającego chorego w pozycji bezpiecznej**





INNE URAZY I CHOROBY

Konwulsje / epilepsja pierwsza pomoc

- **Udziel pomocy adekwatnej do odniesionych urazów w czasie ataku / upadku**
- **Wezwij pogotowie jeśli:**
 - **Poważne urazy były skutkiem ataku lub są oznaki zagrożenia życia**
 - **Chory jest nieprzytomny**
 - **Chory nie miał takiego przypadku wcześniej**
 - **Trzeba było wykonać CPR**
 - **Atak trwał dłużej niż 10 minut**
 - **Chora kobieta jest w ciąży**





INNE URAZY I CHOROBY

Zatrucie alkoholem lub przedawkowanie leków – objawy

81/83

- **Specyficzna woń z ust**
- **Halucynacje**
- **Nudności, mdłości i ból głowy**
- **Rozszerzone lub zwężone źrenice**
- **Ograniczone reakcje, ospałość**
- **Brak świadomości, problemy oddechowe**
- **Nerwowość, rozdrażnienie lub agresywne zachowanie**





INNE URAZY I CHOROBY

Zatrucie alkoholem lub przedawkowanie leków pierwsza pomoc

82/83

- **Pamiętaj o własnym bezpieczeństwie**
- **Wezwij policję lub pogotowie w przypadku agresywnego zachowania**
- **Umieść chorego w pozycji bezpiecznej i zastosuj BLS, jeśli potrzeba**
- **Wezwij pogotowie w poważnych przypadkach**
- **Postaraj się określić jakie i jak wiele leków zostało połkniętych w przypadku przedawkowania**
- **Jeżeli są tylko lekkie objawy skontaktuj się telefonicznie z centrum ds. zatruc**





- **Czym jest pierwsza pomoc**
- **Ocena obrażeń**
- **Ocena choroby**
- **Unieruchamianie**
- **Opatrywanie ran**
- **Przenoszenie poszkodowanego**
- **Obrażenia spowodowane temperaturą**
- **Inne urazy i choroby**

