

Pierwsza pomoc - wypadek drogowy

Czyba nikt z nas nie chciał znaleźć się w sytuacji, gdy jest zagrożone życie. Czasem jednak los konfrontuje nas z takimi zdarzeniami, którym musimy stawić czoła. Im więcej będziemy wiedzieć o pierwszej pomocy, tym większa szansa, że uda się uratować życie poszkodowanego człowieka.

Pierwsza pomoc to rekwalifikacja czynności, które powinniśmy wykonać, zanim na miejsce zdarzenia dojdą służby ratownicze. Obowiązek udzielenia pierwszej pomocy jest natomiast życia poszkodowanego osoby, ograniczenie skutków obrażeń i przygotowanie do opieki lekarskiej.

Gdy zobaczymy wypadki, należy zadzwonić o pomoc i opisać najdokładnie. Czasem odruchowo chciami



Robert Jędrzych - ratownik medyczny

Jak pomagać?

Aktualnie wytyczne na temat resuscytacji można bezpłatnie pobrać ze strony internetowej www.prc.krakow.pl/2016/index.html. Wszystkie czynności należy wcześniej przećwiczyć pod okiem instruktora, najlepiej podczas profesjonalnego kursu pierwszej pomocy.

byćmy nie widzieć, pojechać dalej, może ktoś inny pomoże. A przecież liczy się każdy minutka i to nasze działania może uratować czyjeś życie. Za niedzielną pierwszą pomocy grozi do 3 lat pozbawienia wolności (art. 162 § 1 KK).

Pierwszą pomocą powinno być zabezpieczenie miejsca wypadku - oznakowanie miejscem, włączenie świateł awaryjnych, odłączenie zapłonu w robitym samochodzie. Kolejnym działaniem powinno być zorientowanie się, ile jest poszkodowanych w wypadku i w jakim są stanie (przytomność oraz oddech) a także sprawdzenie, czy ktoś znajduje się poza pojazdem. Po tej diagnozie należy bezwzględnie zorientować służby ratownicze, telefonując pod numer 112 lub 999. W rozmowie telefonicznej trzeba określić miejsce zdarzenia, podać liczbę rannych i ich stan oraz swoje dane. Nie odkładajmy słuchawki bez potwierdzenia połączenia.

Zanim na miejsce wypadku dojedzie karetka, należy sprawdzić przytomność pacjenta, należy zadać proste pytania. Gdy nie odpowiada, trzeba odciągnąć drogi oddechowe: jedną ręką kładziemy na czoło, drugą pod brodę i delikatnie odrywamy głowę do tyłu. Następnie sprawdzamy, czy poszkodowany oddycha. Przez 10 sekund nachylamy się nad poszkodowanym, sprawdzając



Resuscytacja - pokaz ratownictwa firmy Eagle-Med System.

czy ma klatkę piersiową i czy trzyma się powietrze. Ucho nachylamy nad ustami osoby poszkodowanej i wdechujemy powietrze przez usta. Jednocześnie staramy się wysłuchać na swoich policzkach wydychane powietrze przez poszkodowanego. Jeżeli oddycha, układamy go w pozycji bocznej ustalonej.

Jeżeli nie oddycha, rozpoczynamy resuscytację kręgosłowo-oddechową. Uwaga według wytycznych ERC (Europejska Rada Resuscytacji) nie prowadzi się tętna.

Zaczynamy od 30 uciśnięć klatki piersiowej, splątamy palce rąk i układamy na środku klatki piersiowej. Ucinamy w tempie 100/min, na głębokość ok. 5 cm. Pamiętajmy, aby po każdym uciśnięciu klatki wrócić do swojej pozycji (stosunek uciśnięć 1:1). Po 30 uciśnięciach wykonujemy

2 wdechy. Zaciągamy nos palcami i przez sekundę wdychamy powietrze - kwadratowy, trzy klatki piersiowa się unosi. Jeżeli nie mamy maski - depczymy się powoli do resuscytacji podległej wyłącznie na uciśnięciu klatki piersiowej. Akcje resuscytacyjną należy kontynuować,

dotąd poszkodowany nie odzyska oddechu lub nastąpi natrętność medyczna. Jeżeli oddech powróci, składniemy poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej i czekamy na przyjazd karety.

Obowiązuje nie umierać korzystając z zasad pierwszej pomocy, niemniej lepiej je

znać. Nigdy nie wiadomo, co nas czeka za rogiem...

WIEDZMA MUSZYK

30

razy
uciśkami klatkę
piersiową

2

tyło wdechów
po każdym
30 uciśnięciach

Apteczka!

W apteczce powinniśmy mieć

- rękawiczki, które izolują ratującego przed płynami ustrojowymi i chorobami, np. HIV
- nożyczki, którymi można rozciąć pasy bezpieczeństwa lub ubranie
- ustnik, przez który wypuszcza się powietrze przy akcji resuscytacyjnej (zaleca się korzystanie z maskarek typu pocket mask)
- plastry i bandaże, potrzebne przy lamowaniu i opaluywaniu ran
- chustę trójkątną, unieruchamiającą złamanie

...niezależnie od rodzaju wypadku różnił się od tradycyjnych jasełek i koncertu kołęd. W elemencie bożonarodzeniowej

...i także osadzeni w obozach internowani opozycjoniści z solidarnościowego zrywu lat 80. - oni swoją ojczyznę

na Syberii... „Wigilia 1981” i „Scena to dziwna”. Liryczne, skłaniające do refleksji spotkanie przygotowała klasa I f.

...nawców, jak i dla odbiorców - okazał się jednak trafionym pomysłem. Oklaski po koncercie były w pełni zasłużone

Na scenie wystąpili: Anna Kamińska, Barbara Brezdeń, Jan Skaliński, Barbara Zarówna, Mateusz Łajewski, Mikołaj

(MAG)
FOT.: PIOTR WRÓBEL

PPP - powiatowy poradnik pacjenta



KONSULTACJA:
ROBERT JEDRYCH
- RATOWNIK MEDYCZNY

Pierwsza pomoc - złamania, urazy kręgosłupa, opatrywanie ran

Pierwsza pomoc na miejscu wypadku wiąże się często z opatrywaniem ran i unieruchomianiem złamań. Nie jest to tak skomplikowane jak resuscytacja, ale może być kluczowe dla dalszego

leczenia i zdrowia poszkodowanego.

Najważniejsze przy urazach jest zabezpieczenie uszkodzonej części ciała tak, aby nie zmieniła pozycji. Najistotniejszy jest kręgosłup,

który musimy chronić i postępować tak, jak gdyby był uszkodzony. Uraz kręgosłupa jest bardzo niebezpieczny, bo odłamki kości mogą uszkodzić rdzeń kręgowy. Objawami uszkodzenia mogą być ból szyi lub pleców w miejscu uszkodzenia, zaburzenia czucia i ruchu, ewentualnie niedowład.

Jeżeli ofiary wypadku znajdują się w samochodzie, to nie powinniśmy ich wydobywać właśnie z uwagi na ewentualny uraz kręgosłupa. Wyjątkiem jest brak oddechu u poszkodowanego lub gdy przebywanie w aucie zagraża życiu (np. czuć zapach benzyny lub pojazd wisi nad przepaścią). Wtedy powinniśmy wynosić poszkodowanego w pozycji poziomej, aby głowa z tułowiem znajdowały się w jednej linii. Transport poszkodowanego w wypadku z podejrzeniem urazu kręgosłupa powinien odbywać się ambulansem.

Objawem złamania jest ból, obrzęk, nienaturalne wygięcie i utrata funkcji uszko-

dzonej kończyny. Zanim kończyna opuchnie, powinniśmy zdjąć zegarek lub biżuterię, jeżeli złamana została ręka, lub obuwie, gdy mamy do czynienia ze złamaniem nogi.

Złamania mogą być zamknięte lub otwarte, kiedy złamana kość przebiła powłoki skórne. Gdy podczas wypadku uszkodzony dozna złamania, powinniśmy bez zmiany pozycji unieruchomić uszkodzoną kończynę. Jeżeli złamanie dotyczy kości długiej - należy ustabilizować miejsce (kość długa) złamania i 2 najbliższe stawy. Jeżeli do złamania doszło w obrębie stawu, to trzeba unieruchomić miejsce złamania (staw) i 2 najbliższe kości długie. Możemy wykorzystać coś, co mamy pod ręką i jest w miarę sztywne, np. kij, tektura, parasolka, rytyienka z gazety. Jeżeli nie mamy nic do usztywniania, można dolną kończynę przymocować do drugiej nogi. Gdy złamana jest ręka, to można ją przywiązać do tułowia, ewentualnie zrobić temblak z materiału.

Usztywniając kończynę, musimy uważać, aby zbyt mocnym zaciśnięciem nie zatamować przepływu krwi. Gdy mamy do czynienia z polamanymi żebrami, powinniśmy w myśl zasady „primum non nocere” (po pierwsze nie szkodzić) pozostawić to służbom ratunkowym.

Gdy podejrzewamy złamanie otwarte - powinniśmy wyjąć z apteczki i włożyć rękawiczki, zabezpieczając nas przed krwią, nożyczki, którymi rozetniemy ubranie, oraz bandaże.

Z bandaża robimy rękony, którymi unieruchomimy wystającą kość. Musimy bardzo uważać, żeby nie naruszyć wystającej kości, bo spowoduje to dodatkowy ból poszkodowanego oraz może uszkodzić duże naczynia krwionośne. Następnie całą kończynę owijamy gazą i usztywniamy, jak w zwykłym złamaniu. Pamiętajmy, żeby nie próbować nastawiania kończyny do pozycji prawidłowej - zawsze zabezpieczamy w pozycji zastanej.

Kolejną czynnością podczas udzielania pierwszej pomocy w wypadku jest opatrywanie ran. Przydadzą nam się rękawiczki ochronne, opatrunki i gaza, którymi zatamujemy krew. Nie powinniśmy tamować krwi z nosa i uszu. Opatrunek musimy delikatnie przyłożyć na ranę i owinąć gazą. Jeżeli przez gazę przebija krew, nie powinno się zmieniać opatrunku, tylko nałożyć kolejną warstwę. Jeżeli krwotok dotyczy kończyny, najprostszym sposobem jest uniesienie jej do góry powyżej poziomu serca

Gdy w ranie znajduje się ciało obce (np. kawałek szkła, metalu) nie powinniśmy tego usuwać, ponieważ tamuje ono przepływ krwi. Postępujemy, jak w przypadku złamania otwartego.

Pamiętajmy, że to od naszej wiedzy oraz umiejętności może zależeć ludzkie zdrowie i życie. Dlatego warto brać udział w kursach pierwszej pomocy i szkoleniach.

WERONIKA KUSZYK



Pokaz ratownictwa medycznego Eagle-Med System



Pierwsza pomoc - pożary, oparzenia

POWIAT
Poradnik

Pożar to zawsze nagłe i nieoczekiwane zjawisko, dlatego ważne jest racjonalne myślenie i niewpadanie w panikę

W razie niewielkiego pożaru powinniśmy zdusić ogień kocem, wodą lub gaśnicą. Gdy zapali się urządzenie elektryczne, należy najpierw odłączyć zasilanie i dopiero wtedy gasić ogień. Kiedy zauważymy, że pali się nasze ubranie, nie uciekajmy, bo to tylko pogorszy sprawę. Turkajmy się po podłodze, nakryjmy kocem lub oblijmy wodą.

Jeżeli nie jesteśmy w stanie samodzielnie ugasić pożaru, wyprowadźmy bezpiecznie wszystkich z pomieszczenia i zadzwońmy straż pożarną, dzwoniąc pod numer 112 lub 998.

Jeśli ogień zaskoczy nas podczas snu, sprawdźmy drzwi, czy są gorące i ewentualnie spróbujmy wydostać



Pierwsza pomoc przy oparzeniach - pokaz firmy Eagle-Med

się z pomieszczenia oknem lub wolajmy o pomoc. Gdy trzeba przejść przez zadymione pomieszczenie, okryjmy się czymś niełatwopalnym i zakryjmy usta oraz nos grubą tkaniną. Najlepiej przemieszczać się przy podłodze, gdzie jest stosunkowo najniższe stężenie czadu i dymu.

Oparzenia to bolesne urazy, których przyczyną najczęściej jest bezpośrednie zetknięcie z gorącym przedmiotem lub substancją. Zwy-

kłe ulegają im dzieci, które jeszcze nie potrafią przewidywać zagrożeń. Dlatego tak ważne jest zapobieganie takim sytuacjom przez dorosłych; gotowanie i smażenie na tylnych palnikach kuchenki oraz w miarę możliwości niewłączanie żelazka i piekarnika przy dzieciach.

Gdy mamy do czynienia z oparzeniami termicznymi, powinniśmy polewać je strumieniem bieżącej wody. Nie można używać lodu do

schłodzenia, powoduje to poszerzenie powierzchni oparzenia. Wywołuje skurcz naczyń krwionośnych, zmniejszając tym samym przepływ krwi przez uszkodzone tkanki.

Zanim ręka opuchnie, należy zdjąć biżuterię i zegarek. Jeżeli oparzenie ma głębokość 1-2 mm, schłodzenie nie powinno trwać dłużej niż minutę, bo może spowodować hipotermię, a w konsekwencji wstrząs. Nie wolno odrywać ubrań,

które wtopiły się w skórę, ani przebiegać pęcherzy. Nie można również smarować oparzeń maścią, kremami, czy alkoholem. Dozwolony jest tylko żel na oparzenia „Pantheol” lub specjalnie do tego przeznaczone opatrunki hydrożelowe.

Gdy mamy do czynienia z poparzeniem chemicznym, powinniśmy jak najszybciej położyć oparzenie zimną wodą (splukiwać dokładnie ok. 15 minut, aż zmyjemy całko-

wicie substancje chemiczne) i postępować jak w oparzeniu termicznym (jeżeli oparzyliśmy się substancją sypką, przed splukaniem należy ją zetrzeć lub otrześć). Dobrze też zachować opakowanie substancji chemicznej, aby ratownicy medyczni mogli szybko zdiagnozować rodzaj chemikaliów.

Gdy substancja dostanie się do przełyku, powinniśmy bezzwłocznie wypłukać jamę ustną i następnie małymi łykami pić wodę lub mleko, ewentualnie białko jaja kurzego. Nie powinniśmy w żadnym razie powodować wymiotów.

Przy poparzeniu prądem elektrycznym najistotniejsze jest odcięcie (wyłączenie) źródła prądu. Podczas poparzenia prądem dochodzi do silnego i nieprzyjemnego wstrząsu. Należy postępować tak, jak w poparzeniu termicznym.

Warto stosować się do tych zaleceń, bo nierozważne działanie może jeszcze pogłębić skutki pożaru i oparzeń. Najlepiej sprawdzić się tu zasada „Lepiej zapobiegać niż leczyć”.

WERONIKA KUSZTK