

INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

1. Cel instrukcji

Celem niniejszej instrukcji jest przedstawienie podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w razie nagłego wypadku, urazu lub utraty przytomności na terenie uczelni. Każda osoba znajdująca się w pobliżu zdarzenia jest zobowiązana do podjęcia działań w ramach swoich możliwości i wiedzy do czasu przybycia służb ratunkowych.

2. Zasady ogólne – bezpieczeństwo ratownika i poszkodowanego

1. Zachowaj spokój i oceń sytuację – nie narażaj siebie ani innych na niebezpieczeństwo.
2. Zabezpiecz miejsce zdarzenia (np. wyłącz źródło prądu, odsuń zagrożenie, zabezpiecz teren).
3. Załóż rękawiczki ochronne, jeśli są dostępne.
4. Ustal liczbę poszkodowanych i rodzaj obrażeń.
5. Wezwij pomoc:
 - 112 – numer alarmowy ogólny,
 - 999 – Pogotowie Ratunkowe.
 - 998 – Straż Pożarna
 - 997 – Policja

3. Sprawdzenie przytomności i oddechu

1. Delikatnie potrząśnij poszkodowanego za ramię i zapytaj głośno: „Czy wszystko w porządku?”.
 2. Jeśli reaguje – zostaw w pozycji zastanej, oceniaj stan i wezwij pomoc w razie potrzeby.
 3. Jeśli nie reaguje:
 - Zawołaj o pomoc.
 - Udroźnij drogi oddechowe (odchyl głowę do tyłu, unieś żuchwę).
 - Sprawdź oddech przez 10 sekund – patrz na ruch klatki piersiowej, nasłuchuj, staraj się wyczuć powietrze.
- Oddycha prawidłowo – ułóż w pozycji bocznej bezpiecznej, kontroluj oddech do przyjazdu służb.
 - Nie oddycha – natychmiast rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO).

4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)

1. Ułóż dłonie na środku klatki piersiowej poszkodowanego (na mostku).
2. Ustaw ramiona prostopadle, spleć palce dłoni, nie naciskaj żeber.
3. Uciskaj klatkę piersiową:
 - głębokość: 4–5 cm,
 - tempo: 100–120 uciśnięć na minutę (około 2 na sekundę),
 - stosunek ucisków do wdechów: 30 : 2.
4. Wykonaj 2 oddechy ratownicze:
 - odchyl głowę, zaciśnij nos poszkodowanego,
 - obejmij jego usta i wdmuchuj powietrze przez około 1 sekundę – klatka piersiowa powinna się unieść.
5. Kontynuuj RKO do momentu:
 - przybycia ratowników,
 - powrotu oddechu.

5. Zadaławienia (zakrzuszenia)

1. Zachęcaj poszkodowanego do kaszlu.
2. Jeśli kaszel jest nieskuteczny – pochyl poszkodowanego do przodu i wykonaj 5 mocnych uderzeń dłonią w okolicę między łopatkową.
3. Jeśli nie przynosi to efektu – wykonaj 5 uciśnień nadbrzusza (manewr Heimlicha):
 - o stań za poszkodowanym, obejmij go rękami na wysokości nadbrzusza,
 - o zaciśnij pięść jednej ręki między pępkiem a mostkiem,
 - o chwyć ją drugą ręką i pociągnij energicznie do siebie i ku górze.
4. Czynności powtarzaj do momentu udrożnienia dróg oddechowych.

6. Krwawienia i rany

1. Załóż rękawiczki ochronne.
2. Przy krwawieniu zewnętrznym:
 - o uciśnij ranę czystym opatrunkiem,
 - o jeśli to możliwe, unieś krwawiącą kończynę powyżej poziomu serca,
 - o nie usuwaj wbitych ciał obcych,
 - o po opanowaniu krwotoku załóż dodatkowy opatrunek uciskowy.
3. Przy podejrzeniu krwawienia wewnętrznego:
 - o wezwij pogotowie i nie zostawiaj poszkodowanego samego.

7. Złamania i zwichnięcia

1. Nie prostuj złamanej kończyny.
2. Unieruchom kończynę w pozycji zastanej, obejmując miejsce złamania oraz sąsiednie stawy.
3. W razie potrzeby zastosuj temblak lub prowizoryczną szynę (np. deskę, twardy przedmiot).
4. W przypadku złamania nogi – unieruchom od pachwiny do kostki.
5. Nie przemieszczaj poszkodowanego bez potrzeby – wezwij pogotowie.

8. Oparzenia

1. Schładzaj oparzone miejsce chłodną, bieżącą wodą przez 10–15 minut.
2. Nie przebijaj pęcherzy i nie usuwaj przyklejonej odzieży.
3. Zastosuj jałowy, suchy opatrunek.
4. Przy rozległych lub ciężkich oparzeniach – natychmiast wezwij pogotowie ratunkowe.