

PIERWSZA POMOC BO MASZ MOC

Poradnik dla rodziców

Łańcuch przeżycia

- „Co najpierw?”
- Aby łatwiej było zapamiętać kolejność wykonywanych czynności w trakcie udzielania poszkodowanemu pierwszej pomocy, powstał „Łańcuch przeżycia”

Pomoc na miejscu zdarzenia

Łańcuch przeżycia



Bezpieczeństwo

- Najważniejszym elementem udzielania skutecznej pierwszej pomocy, jest zachowanie własnego bezpieczeństwa, jeśli miejsce wypadku stanowi zagrożenie dla Ciebie jako ratownika, zrób tyle, ile możesz nie narażając własnego zdrowia i życia.
- **Pamiętaj, że Twoje bezpieczeństwo jako ratownika jest zawsze najważniejsze.**

Sprawdzanie przytomności

- Jeśli stwierdziłeś, że jest bezpiecznie, powinieneś ocenić stan poszkodowanego
- Podejdź do poszkodowanego i głośno zapytaj: „Czy coś się stało?”, „Słyszysz mnie?”
- Jeśli nie odpowie na Twoje zawołanie lub nie poruszy się, dokładnie potrząśnij poszkodowanego za oba ramiona
- Gdy nadal w żaden sposób nie reaguje, oznacza to, że jest nieprzytomny
- **Wtedy natychmiast wezwij pomoc!!!**



Wezwanie pomocy

Wezwanie pomocy jest następną ważną rzeczą, którą powinieneś wykonać

- SŁUŻBY RATOWNICZE W POLSCE

- 112 Telefon ratunkowy
- 999 Pogotowie ratunkowe
- 998 Straż Pożarna
- 997 Policja



Wezwanie pomocy

- Co powinieneś powiedzieć dyspozytorowi?
- Przedstaw się
- Powiedz, gdzie się znajdujesz i gdzie znajduje się osoba lub osoby potrzebujące pomocy (podaj miasto, ulicę, charakterystyczne punkty)
- Powiedz, co się stało
- Powiedz ilu jest poszkodowanych
- Podaj numer telefonu z którego dzwonisz

Poczekaj, aż dyspozytor potwierdzi zgłoszenie



Pamiętaj nigdy nie rozłączaj się pierwszy

Sprawdzanie oddechu

- ◉ Jeśli już stwierdziłeś, że poszkodowany jest nieprzytomny – powinieneś ocenić, czy ODDYCHA. W tym celu musisz udrożnić drogi oddechowe poszkodowanego i ocenić, czy jego oddech jest prawidłowy.

UDROŻNIENIE DRÓG ODDECHOWYCH

- ◉ Połóż swoją rękę na czole poszkodowanego, a palce drugiej ręki na kostnej części jego podbródka.

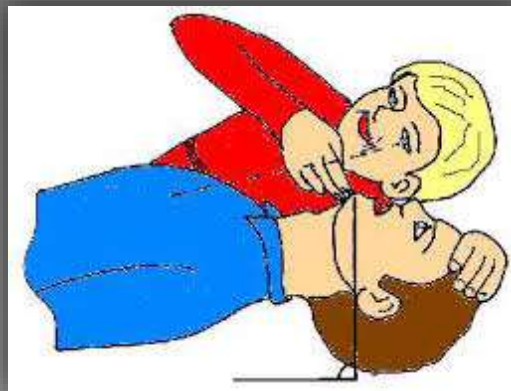
Odchyl głowę poszkodowanego do tyłu



Sprawdzanie oddechu

- Po udrożnieniu dróg oddechowych, przyłóż swój policzek i ucho do ust i nosa poszkodowanego. Staraj się usłyszeć oraz wyczuć na swoim policzku oddech poszkodowanego. Przyglądaj się klatce piersiowej poszkodowanego - POWINNA SIĘ UNOSIĆ. Używaj zmysłów: **SŁUCHAJ, WYCZUWAJ I PATRZ**

Oddech sprawdzaj przez 5 – 10 sekund



Pozycja boczna

- ⊙ Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha, należy ułożyć go w **POZYCJI BOCZNEJ**
- ⊙ Uklęknij przy poszkodowanym, rękę, która jest bliżej ciebie połóż wzdłuż jego głowy
- ⊙ Drugą rękę poszkodowanego ugnij w łokciu i przyłóż do jego policzka

Pozycja boczna - instrukcja



Pozycja boczna

- ⊙ Zegnij w kolanie tę nogę poszkodowanego, która jest dalej od ciebie
- ⊙ Przyciągnij poszkodowanego, za bark i zgięte kolano, w twoją stronę i połóż go na boku.
- ⊙ Pamiętaj, by głowa poszkodowanego leżała na jego ramieniu, a łokieć drugiej ręki opierał się o ziemię

Kontroluj oddech co 1 minutę

Wdechy ratownicze

- ⊙ Jeśli poszkodowany nie oddycha lub oddycha nieprawidłowo powinieneś wykonać oddechy ratownicze.

Każdy oddech ratowniczy powinien trwać 1 sekundę.

Pamiętaj, aby drogi oddechowe były cały czas udrożnione

Przyłóż swoje usta do ust poszkodowanego i **zrób wdech ratowniczy**

- ⊙ **Obserwuj klatkę piersiową poszkodowanego jeśli podczas wdechu uniosła się - oddech został wykonany prawidłowo**

Wykonaj dwa wdechy ratownicze



Uciskanie klatki piersiowej

- Wykonując wdechy ratownicze dostarczasz wraz z powietrzem tlen do płuc poszkodowanego

Teraz musisz rozprowadzić natlenioną krew po jego organizmie

W tym celu wykonaj uciski klatki piersiowej poszkodowanego

Ułóż nasadę swojej dłoni w środkowej części klatki piersiowej. Dołóż do niej drugą rękę w taki sposób, by uciskać mostek

Uciskaj klatkę piersiową 30 razy

Uciskaj mocno i szybko



Resuscytacja krążeniowo - oddechowa

- Wykonuj na zmianę 2 wdechy ratownicze i 30 uciśnień klatki piersiowej



2 X

2:30



30 X

Prezentacja została wykonana w związku z realizacją, autorskiego programu edukacyjnego dla dzieci w wieku przedszkolnym, w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

„Każde dziecko, może zostać superbohaterem”



Dziękuję za uwagę!

mgr Magdalena Bojarska

POZYCJA
112 BOCZNA 999

TWOJE RĘCE
RATUJĄ ŻYCIE

PIERWSZA

RKO **POMOC** AED
112 **POMOC** 999

UCISKI **MOGĘ** ODDECHY
5/30/2 **30/2**

POMÓC
RESUSCYTACJA
REAGUJ

