

Skrócona instrukcja pierwszej pomocy przedmedycznej resuscytacja-przywracanie do życia

1. Sprawdź oznaki życia:

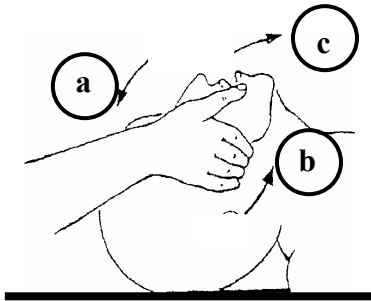
- porusz ramieniem poszkodowanego-potrząśnij i zadaj proste pytanie – jeśli brak kontaktu słownego oznacza nieprzytomność;

• **sprawdź oddech masz na to ok. 10 sek.** np. przyłóż policzek do nosa poszkodowanego i obserwuj unoszenie się klatki piersiowej podczas oddechów – **jeśli brak tych oznak oddechu: RATUJ CZŁOWIEKA masz na to 4 min jednocześnie WZYWAJ POGOTOWIE**

2. Wezwij pomoc pogotowia ratunkowego tel. 999 [tel. komórkowy :112]

3. Udroźnij drogi oddechowe:

- ułóż poszkodowanego na plecach na twardym podłożu najlepiej na podłodze,
- przechylając głowę na bok usuń palcami z ust np. sztuczne szczęki, pokarm, treści żołądkowe,
- odchyl jego/jej głowę do tyłu – żuchwę wysuń do przodu – otwórz usta poszkodowanego (rys.1):



- Odgięcia głowy do tyłu - ręce ratownika ułożone z boku głowy pacjenta odciągają ją ku tyłowi,
- Wysunięta żuchwa do przodu - cztery palce obu rąk obejmują kąt żuchwy i ciągną ją do przodu. Zęby żuchwy wysuwają się przez zęby szczęki.
- Otwarcie ust pacjenta - kciuki odsuwają wargę dolną ku dołowi, i aby otworzyć usta pacjenta, naciskają brodę.

Rys. 1

4. Wykonaj naprzemiennie masaż zewnętrzny serca ↔ sztuczne oddychanie:

- uciskaj klatkę piersiową 30 razy na głębokość od 1/3 do 1/2 klatki piersiowej) w tempie 100 ucisków na min (u dzieci do 1 roku 15 razy w tempie i głębokości jak u dorosłych)



b) wykonaj 2 skuteczne głębokie wydechy w usta zaciskając nos poszkodowanego:



- a) zacisnąć palcami listki nosa pacjenta,
- b) nabrać powietrza w płuca (bez hiperwentylacji.....),
- c) objąć własnymi ustami otwarte usta pacjenta,
- d) wdmuchnąć w płuca pacjenta przez ok. 1sek.
ok. 0,5 ...6 litra powietrza z własnych płuc,
- e) obserwować klatkę piersiową pacjenta – jeżeli się unosi to oznacza skuteczność – jeżeli brzuch unosi się to drogi oddechowe są niedrożnetrzeba je udrożnić.....
- f) po 1 wdechu oderwać usta i nabrać ponownie powietrza w płuca i powtórzyć wdech sztuczny jak wyżej.....po opadnięciu klatki piersiowej ratowanego..

UWAGA:

Wykonujemy tylko 2 skuteczne wdechy i wracamy do masażu serca (mamy na wdechy 6 max 10 sek)

c) wróć do punktu a) tj. do 30 ucisków klatki piersiowej – zewnętrznego masażu serca.

Uwaga: działaj tak naprzemiennie aż do przyjazdu pogotowia lub wyczerpania twoich sił w międzyczasie obserwuj poszkodowanego – jeśli okaże oznaki życia np. odezwie się, zacznie oddychać, poczujesz jego ruchy możesz przerwać resuscytację ułożyć w pozycji bocznej ustalonej ,przykryć i nadal obserwując czekaj na pogotowie – staraj się utrzymać kontakt słowny z poszkodowanym

UŁOŻENIE POSZKODOWANEGO W POZYCJI BOCZNEJ USTALONEJ PO POWROCIE FUNKCJI ŻYCIOWYCH:



1. **Pozycja wyjściowa** – pacjenta ułożyć na plecach
2. Delikatnie przekręcić głowę pacjenta na bok, **oczyścić jamę ustną** z resztek pokarmu, śliny, wymiocin, wyjąć obce ciała w tym np. protezy szczęki
3. **Zgiąć nogę ratowanego w kolanie** (tę która znajduje się po stronie ratującego).



4. Położyć **rękę** ratowanego jak najbliżej tułowia i **podłożyć pod pośladek** (tę która znajduje się po stronie ratującego).



5. Ująć ratowanego za bark i biodro (po przeciwnej stronie).
6. Ostrożnie przekręcić pacjenta ku sobie.



7. Dłoń „górną” ręki płasko podłożyć pod brodę.

Wykonano wg zasad RESUSCYTACJI 2005 Europejskiej Rady Resuscytacji

Apteczka zakładowa

Przeznaczenie:

- o udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej podczas wypadków,
- o udzielanie pomocy medycznej w drobnych urazach i fizycznych dolegliwościach oraz niedyspozycjach pracowników i pacjentów nie wymagających wzywania pogotowia ratunkowego

Osoba odpowiedzialna za kompletację, nadzór stanu apteczki i terminów ważności leków oraz materiałów sterylnych :

.....

Wypożyczenie apteczki:

a) materiały sterylne (jałowe-konfekcjonowane fabrycznie):

kompres gazowy 5 x 5 x 2	1 op.	ważne do dnia	
kompres gazowy 7 x 7 x 2	1 op.	ważne do dnia	
kompres gazowy 10 x 10x 2	3 op.	ważne do dnia	TAK
chusta opatrunkowa 40 x 60 cm	2 szt	ważne do dnia	TAK
chusta opatrunkowa 60 x 80 cm	1 szt	ważne do dnia	TAK
opatrunek indywidualny G (10 cm x 12 cm)	1 szt.	ważne do dnia	TAK
opatrunek indywidualny M (8 cm x 10cm)	3 szt.	ważne do dnia	TAK
gotowy zestaw opatrunków na oparzenia.	1 kpl.	ważne do dnia	

b) materiały medyczne niesterylne podtrzymujące/zabezpieczające:

obowiązkowe:

- plastry z gazą(10 x 6 cm x 8 szt.).....;
- plaster na szpuli (5m x 2,5 cm).....;
- opaska elastyczna 8 cm(3 szt.)
- opaska elastyczna 6 cm(2 szt.)
- chusty trójkątne płócienne (2 szt.).....;

zalecane dodatkowo:

- bandaże elastyczne (2 szt.)
- opaska dziana 4 m x 10 cm (4 szt.).....;
- opaska dziana 4 m x 4 cm (4 szt.).....;
- elastyczna siatka opatrunkowa CODOFIX nr 2 (30 cm) - brak/jest (1 szt.)*,
- elastyczna siatka opatrunkowa CODOFIX nr 6 (30 cm) - brak/jest (1 szt.)*,
- elastyczna siatka opatrunkowa CODOFIX nr 4 (30 cm) - brak/jest (2 szt.)*,
- zestaw plastrów z opatrunkiem (1 op.),.....;
- chusty trójkątne z folii - brak/jest (3 szt.)*.....;
- wata 50g. (1 op.),

c) leki (nie do pierwszej pomocy medycznej):

woda utleniona poj.ml.	1 szt.	ważne do dnia
tabletki przeciwbólowe	1 opak.	ważne do dnia
sterylne krople do płukania oczuml	1 opak.	ważne do dnia
inne:		ważne do dnia

d) nrzędzia i inne wyposażenie:

- rękawice lateksowe (4 szt.),
- nożyczki (1 szt.),
- maseczka do sztucznego oddychania - brak/jest (1 szt.),
- koc ratunkowy (NRC) - brak/jest (1 szt),
- agrafki -brak/jest (4szt.),
- skalpel jednorazowy - brak/jest (1 szt),
- latarka. – brak/jest 1 szt.*

Uwaga: Ze względu na brak przepisów regulujących wyposażenie apteczek nie jest ono obligatoryjnie określone , z wyjątkiem oznakowania apteczki - **biały krzyż na zielonym tle**