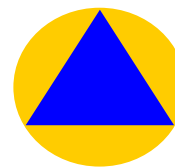


INSTRUKCJA PIERWSZEJ POMOCY



URZĄD MIEJSKI w RADOMIU

WYDZIAŁ BEZPIECZEŃSTWA, ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO I OCHRONY

REFERAT BEZPIECZEŃSTWA

26-600 Radom, ul. Moniuszki 9,

tel. (48) 36 20 577, tel./fax: (48) 36 25 790

e-mail: [wbzk@umradom.pl](mailto:wbz@umradom.pl)

1. ZADBAJ O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO

Podchodź ostrożnie, bądź pewien, że żadne niebezpieczeństwo nie zagraża Tobie ani poszkodowanemu.

Uważaj na zagrożenia: prąd elektryczny, gaz, ruch uliczny, urządzenia mechaniczne w ruchu, itp.

2. WSTĘPNA OCENA STANU POSZKODOWANEGO

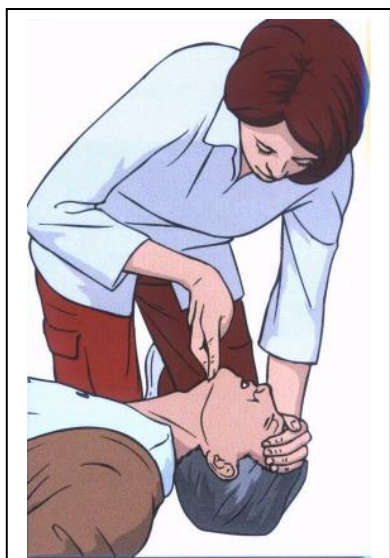
1. Sprawdź przytomność

- nawiąż kontakt słowny

GDY NIEPRZYTOMNY

1. Zawołaj o pomoc

2. Udroźnij drogi oddechowe –
odchyl głowę do tyłu i unieś brodę



3. Oceń oddech przez max. 10 sekund,
używając:

Wzroku – zobacz ruchy klatki piersiowej;

Słuchu – usłysz szmer towarzyszący
wdechowi i wydechowi;

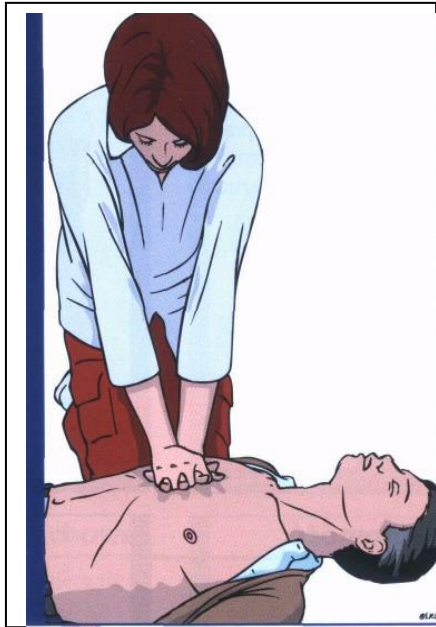
Dotyku – poczuj strumień powietrza na
swoim policzku.



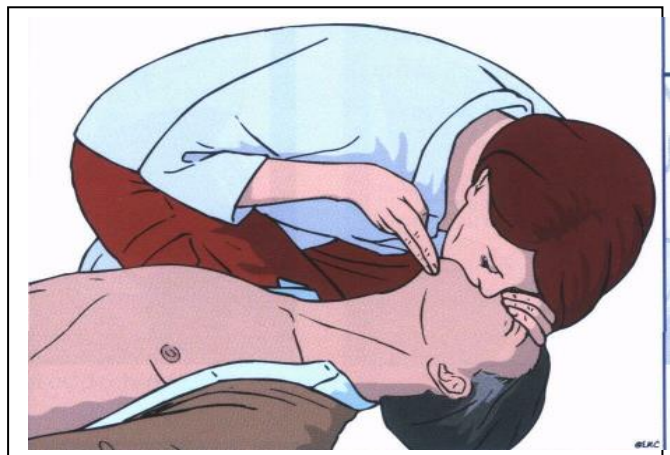
3. PODSTAWOWE PODTRZYMYWANIE ŻYCIA (resuscytacja krążeniowo-oddechowa - RKO)

Nieprzytomny bez prawidłowego oddechu:

- wezwij pomoc (999, 112)
- wykonuj na przemian: 30 ucisków mostka – 2 wdmuchnięcia



- ↓
- Odchyl głowę poszkodowanego
 - Zatkaj nos poszkodowanego
 - Szczelnie obejmij swoimi wargami usta poszkodowanego
 - Wykonuj spokojny wdech (1s)
 - Obserwuj unoszenie się klatki piersiowej poszkodowanego



W przypadku dziecka masaż serca wykonujemy jedną ręką, a u niemowlaka – dwoma palcami.

Na podstawie Wytycznych ERC 2010

Nieprzytomny z prawidłowym oddechem

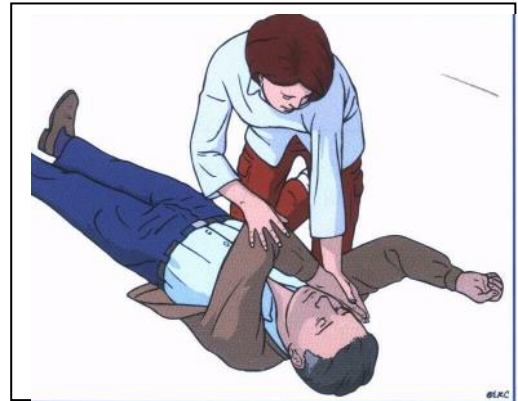
- a przeprowadź badanie wstępne
- b wezwij Pogotowie (tel. 999)
- c połóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej ➡

POZYCJA BEZPIECZNA

- ściągnij poszkodowanemu okulary
- klęknij obok poszkodowanego, upewnij się, że ma obie nogi wyprostowane



- umieść ramię bliższe Ciebie pod kątem prostym do tułowia, zegnij w łokciu, tak aby dłoń była skierowana ku górze

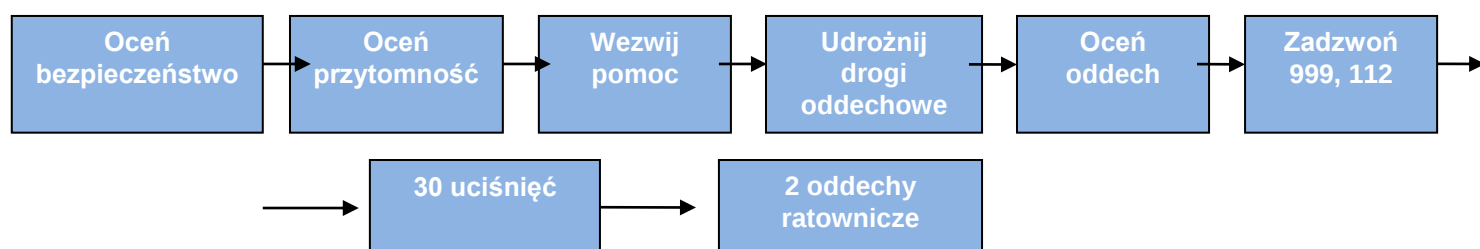


- drugie ramię przełóż przez klatkę piersiową i przyciśnij grzbiet dłoni poszkodowanego do jego policzka po swojej stronie.

- drugą ręką chwyć dalszą nogę poszkodowanego tuż powyżej kolana i zegnij ją utrzymując stopę na podłożu.
- trzymając przyciśniętą dłoń do policzka, pociągnij za zgiętą nogę obracając poszkodowanego na swoją stronę.
- ustaw leżącą nogę tak, aby zarówno biodro, jak i kolano były zgięte pod kątem prostym.
- odchyl głowę upewniając się, że drogi oddechowe pozostają drożne.
- wsuń dłoń pod policzek, jeśli to konieczne, tak aby utrzymywała odgięcie głowy.
- sprawdzaj regularnie oddech.



SCHEMAT POSTĘPOWANIA



Gdy brak oddechu:		
Dorosły od okresu pokwitania	Dziecko 1 rok życia - do okresu pokwitania	Niemowlę 0-1 rok życia
Sztuczne oddychanie		
12 wdechów/min.	20 wdechów /min.	30 wdechów/min.
Gdy brak krążenia:		
Rozpoczęcie od		
30 ucisków	5 wdechów, a następnie 30 ucisków	5 wdechów, a następnie 30 ucisków
Miejsce ucisku		
Środek klatki piersiowej	1 palec powyżej dołu mostka	1 palec poniżej linii sutkowej
Głębokość ucisku		
5 cm	ok. 5 cm	ok. 4 cm
Częstotliwość ucisku		
100 uciśnień/minutę	100 uciśnień/minutę	100 uciśnień/minutę
Oddech:ucisk		
30:2	30:2	30:2

Opracowała Iwona Wnuk – inspektor WB,ZKiO UM w Radomiu