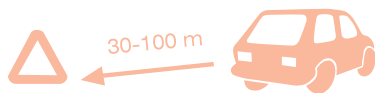


W RAZIE WYPADKU:

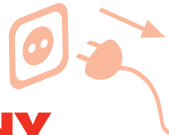
1 **ZADBAJ** O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO

2 **ZABEZPIECZ** MIEJSCE ZDARZENIA



- wypadek drogowy:
 - oznakuj miejsce wypadku
 - wyciągnij kluczyki ze stacyjki (zostaw je w pojeździe)
 - unieruchom uszkodzone pojazdy (np. użyj hamulca ręcznego)

- inne zagrożenia:
 - odsuń zbędne przedmioty (np. gorący napój, ostre narzędzia)
 - zachowaj szczególną ostrożność, gdy przedmioty mogą być pod napięciem, lub w pobliżu znajdują się uszkodzone pojazdy



3 **POSZKODOWANY**
PRZEPROWADŹ WSTĘPNĄ OCENĘ STANU

- sprawdź przytomność
 - nawiąż kontakt słowny
 - delikatnie potrząśnij za ramiona
- gdy poszkodowany nie reaguje
 - odchyl głowę do tyłu, unosząc żuchwę
 - skontroluj oddech przez 10 sekund



słyszę
czuję
widzę

4 **NIE ODDYCHA** JEST NIEPRZYTOMNY

- wezwij pomoc (tel. 999, 112)
- odchyl głowę poszkodowanego
- zatkań nos poszkodowanego
- szczelnie obejmij jego usta swoimi (otwórz swoje usta jak najszerzej)
- wykonuj na przemian 30 ucisków mostka – 2 wdmuchnięcia



5 **ODDYCHA** JEST NIEPRZYTOMNY

- wezwij pomoc (tel. 999, 112)
- dbaj o drożność dróg oddechowych (odchyl mu głowę)
- kontroluj co minutę jego oddech
- okryj poszkodowanego



Jeżeli musisz zostawić poszkodowanego lub poszkodowany wymiotuje – ułóż go w pozycji bocznej bezpiecznej (ustalonej).

www.pck.pl pienwsza.pomoc@pck.org.pl

Nauzc się Pierwszej Pomocy!
Przyjdź na kurs do PCK.
Dowiedz się gdzie na www.pck.pl

Co robić w nagłych wypadkach?

PIERWSZA POMOC



6 **KRWOTOKI** TAMOWANIE

- zabezpiecz się przed bezpośrednim kontaktem z krwią
- każ poszkodowanemu położyć się lub usiąść
- każ poszkodowanemu ucisnąć miejsce krwawienia
- poproś kogoś o wezwanie pomocy lub wezwij ją sam
- załóż opatrunek uciskowy; gdy przesiąknie dołóż na niego kolejny



7 **RANY** OPATRYWANIE POWAŻNYCH RAN

(rany rozległe, głębokie lub silnie zanieczyszczone)

- w przypadku poważnych zranień należy wykonać jałowy opatrunek osłaniający miejsce zranienia
- nie dezynfekuj poważnych ran!
- nie wyciągaj ciał obcych!

8 **OPARZENIA**

We wszystkich przypadkach miejsce oparzenia schładzaj zimną wodą przez 15-20 minut.

Po schłodzeniu wykonaj mokry opatrunek z gazy wyjąłowanej osłaniający miejsce oparzenia.

Nie ściągaj ubrania z miejsca oparzenia, jeśli przywarło do skóry.



9 **ZŁAMANIA**

RĘKA – unieruchomienie na temblaku.
NOGA – jeśli unieruchamianie sprawia zbyt dużo bólu, to pozostaw poszkodowanego w pozycji dla niego wygodnej.

Wezwij pogotowie, zapewnij poszkodowanemu komfort (przykryj, rozmawiaj), nie poruszaj złamaną kończyną.



10 **NAGLE STANY**

ATAK SERCA

Objawy:

- bóle w klatce piersiowej (czasami bóle ramienia, pleców, brzucha)
- pot na czole i nad ustami
- duszności, bledność skóry (sine usta, paznokcie)

Zapewnij poszkodowanemu pozycję półsiedzącą i wsparcie psychiczne. Gdy jest nieprzytomny postępuj wg punktu 5.



NIE PODAWAJ ŻADNYCH LEKÓW!

(wyjątek: poszkodowany przytomny, posiada własne, przepisane przez lekarza środki farmakologiczne)

OMDLENIE

Ułóż poszkodowanego na plecach z uniesionymi nogami. Po odzyskaniu przytomności uspokajaj poszkodowanego.