

Czym jest pierwsza pomoc?

Pierwsza pomoc to działanie polegające na udzieleniu pomocy oraz wstępnej opieki podczas nagłego zachorowania lub urazu. Pierwsza pomoc może, a nawet powinna zostać udzielona przez każdego w każdej sytuacji.

Obejmuje ona szerokie spektrum czynności: zaczynając od podania cukierka w przypadku wystąpienia niedocukrzenia, poprzez przemycie i zabezpieczenie ran, a kończąc na resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

*Na podstawie Wytycznych Europejskiej Rady Resuscytacji rok 2021

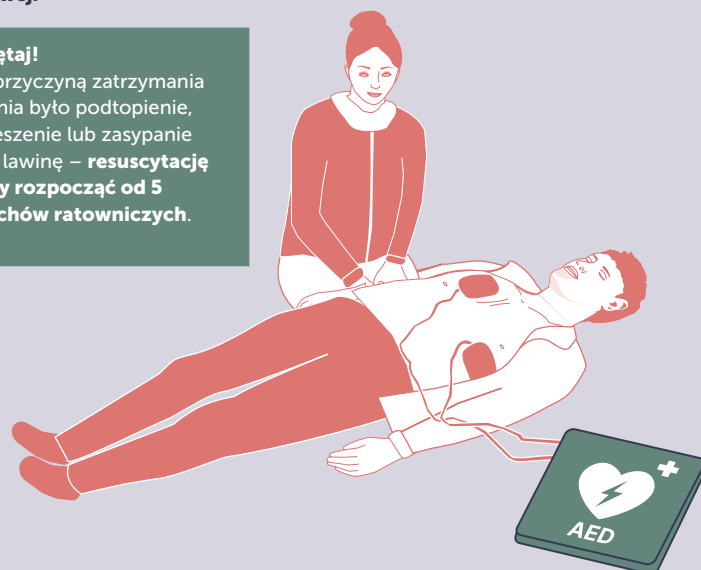
Oddechy ratownicze

Jeśli jesteś przeszkolony lub kiedykolwiek ćwoczyłeś, znasz osobę poszkodowaną albo dysponujesz maską resuscytacyjną i nie masz obaw o swoje zdrowie, połóż uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi w stosunku 30 uciśnień do 2 oddechów ratowniczych (30:2).

Wykonując oddech ratowniczy udroźnij drogi oddechowe i zaciśnij nos poszkodowanego. Obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego i wykonaj spokojny, normalny wydech (trwający około 1 sekundę).

Jeśli nie potrafisz, nie chcesz lub obawiasz się o swoje zdrowie, zrezygnuj z oddechów ratowniczych i rozpocznij uciśnięcia klatki piersiowej.

Pamiętaj!
Jeśli przyczyną zatrzymania krążenia było podtopienie, powieszenie lub zasypanie przez lawinę – resuscytację należy rozpocząć od 5 oddechów ratowniczych.

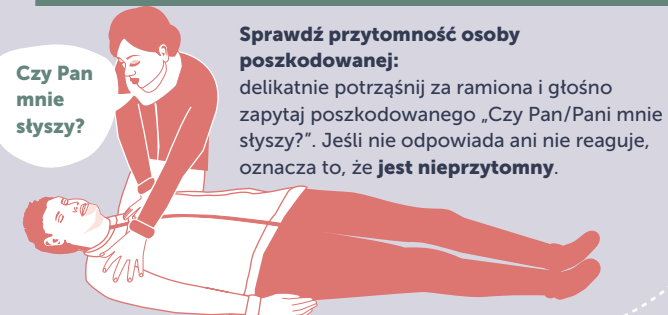


BLS Basic Life Support

= Podstawowe zabiegi resuscytacyjne

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo!

Zanim podejmiesz jakiegokolwiek czynności upewnij się, że Ty, poszkodowany i świadkowie zdarzenia jesteście bezpieczni.



Czy Pan mnie słyszy?

Sprawdź przytomność osoby poszkodowanej: delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj poszkodowanego „Czy Pan/Pani mnie słyszy?”. Jeśli nie odpowiada ani nie reaguje, oznacza to, że **jest nieprzytomny**.

A Airway = Drogi oddechowe

Udroźnij drogi oddechowe:

za pomocą dłoni na czole i opuszków palców drugiej ręki pod brodą, delikatnie unieś podbródek i odchyl głowę poszkodowanego do tyłu. Jeśli wiesz lub podejrzewasz, że poszkodowany może mieć uraz kręgosłupa wykonaj manewr wysunięcia żuchwy bez odchylenia głowy.



Odchylenie głowy z uniesieniem żuchwy

Utrzymanie drożnych dróg oddechowych

Wysunięcie żuchwy bez odchylenia głowy

B Breathing = Oddychanie

Patrz, słuchaj, poczuj:

nachyl się nad ustami poszkodowanego, swój wzrok skieruj na jego klatkę piersiową. To umożliwi Ci obserwację ruchów oddechowych.



Wypatruj, wysłuchuj i staraj się wyczuć prawidłowy oddech przez 10 sekund (licz w myślach od 10 do 20). Jeśli w tym czasie nie pojawią się dwa lub trzy prawidłowe oddechy, a tylko jeden i to bardzo słabej jakości – uznaj, że poszkodowany nie oddycha i przystąp do resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO).

Zapamiętaj!

Oddech nieprawidłowy to nieregularne próby tapania powietrza lub sporadyczne, powolne i głośne westchnienia. Często występują w kilku pierwszych minutach po zatrzymaniu krążenia, co może zmylić ratującego.

Poszkodowany nie reaguje, nie oddycha lub oddycha nieprawidłowo?

- 1 Wezwij zespół ratownictwa medycznego**
Jeśli to możliwe, poproś kogoś, aby zadzwonił pod **985** lub **601 100 300**. W przeciwnym razie zadzwoń Ty i najlepiej ustaw telefon na tryb głośnomówiący.
- 2 Wyślij kogoś po AED**
Poproś kogoś o przyniesienie AED. Jeżeli jesteś sam, nie zostawiaj poszkodowanego bez opieki i rozpocznij resuscytację.

Priorytety

- 1** Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i ratowanego!
- 2** Nie zwlekaj z rozpoczęciem resuscytacji krążeniowo-oddechowej. **Jeśli nie jesteś pewien – zacznij!**
- 3** Jeśli tylko masz możliwość, użyj AED jak najszybciej.
- 4** Zwróć uwagę na dobrej jakości uciśnięcia klatki piersiowej! Jeżeli jest to możliwe, prowadź uciśnięcia na twardym podłożu.

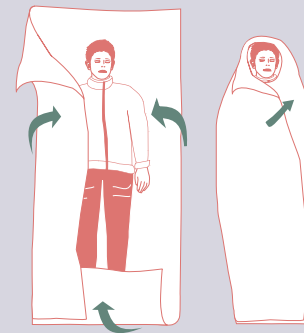


Pamiętaj!

Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że poszkodowany ma uraz głowy lub doznał urazu w wyniku upadku z wysokości – może mieć uszkodzony kręgosłup. Udroźnij drogi oddechowe przy pomocy manewru wysunięcia żuchwy **utrzymując** kręgosłup szyjny w bezruchu (np. głowa przytrzymywana między kolanami). **Nie odginaj szyi poszkodowanego ani w przód, ani w tył!**

Zapobiegaj wychłodzeniu!

Przykryj poszkodowanego i postaraj się odizolować go od podłoża. Używając folii NRC stwórz przestrzeń powietrzną pomiędzy folią, a okryciem poszkodowanego. Sama folia, ani folia szczelnie przylegająca do ciała nie gwarantuje komfortu termicznego.



C Circulation = Krążenie

Rozpocznij uciśnięcia klatki piersiowej:

ukłęknij obok poszkodowanego i postępuj według poniższych zasad:

- 1** Umieść nasadę jednej dłoni na środku klatki piersiowej, czyli w dolnej połowie mostka.
- 2** Umieść nasadę drugiej dłoni na pierwszej i spleć palce.
- 3** Pochyl się bezpośrednio nad klatką piersiową poszkodowanego. Utrzymuj wyprostowane łokcie.
- 4** Uciskaj mostek na głębokość 5–6 cm (w przybliżeniu wymiar równy długości kciuka dorosłego)
- 5** Po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk nie odrywając rąk, pozwalając na pełne odkształcenie się klatki piersiowej.
- 6** Minimalizuj przerwy w uciśnięciach!



30 uciśnień

Tempo 100–120 uciśnień / min

(w rytmie Bee Gees „Stayin’ Alive”, Queen „Another One Bites the Dust” lub Ich Troje „A wszystko to bo Ciebie kocham”)

Postępowanie z dziećmi

Resuscytacja

W przypadku rozpoznania nieprawidłowego lub braku oddechu u dziecka najpierw wykonaj 5 oddechów ratowniczych. Następnie przy braku oznak życia wykonaj 15 uciśnień klatki piersiowej. Prowadź resuscytację naprzemiennie 15 uciśnień : 2 oddechy.

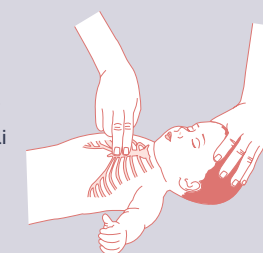
Zwróć uwagę!

U dzieci przyczyną zatrzymania krążenia jest najczęściej niedrożność. Pamiętaj, aby sprawdzić czy w ustach lub gardle nie ma ciała obcego.

- 1** Uciskaj dolną połowę mostka na głębokość równą przynajmniej jednej trzeciej przednio-tylnego wymiaru klatki piersiowej (maksymalnie 5 cm).
- 2** U niemowląt uciskaj klatkę piersiową dwoma kciukami lub palcami. U dzieci powyżej pierwszego roku życia użyj techniki uciskania jedną lub dwoma splecionymi rękami – w zależności od wielkości dziecka i Twojej dłoni.

Stosowanie AED u dzieci

U niemowląt i dzieci poniżej ósmego roku życia, jeżeli jest to możliwe, użyj AED z pediatryczną przystawką. Jeżeli takie urządzenie nie jest dostępne, użyj standardowego AED dla dzieci w każdym wieku.



Pozycja boczna ustalona

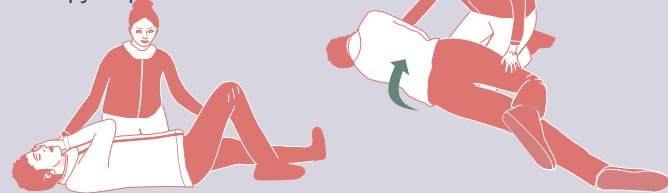
Jeśli osoba jest nieprzytomna, ale oddycha prawidłowo – do momentu dotarcia służb ratunkowych należy ułożyć ją w pozycji bocznej ustalonej. Pozycja ta pozwala utrzymać drożność dróg oddechowych. Należy być przygotowanym do natychmiastowego rozpoczęcia, bądź wznowienia resuscytacji w sytuacji zaobserwowania braku reakcji, nieobecności lub nieprawidłowości oddechu.

Jak ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej?

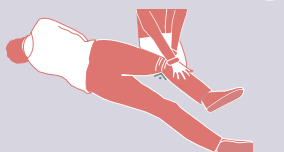
- 1 Uklęknij przy poszkodowanym. Upewnij się, że obie jego nogi są wyprostowane.
- 2 Bliższą rękę poszkodowanego utóż pod kątem prostym w stosunku do ciała i zegnij w łokciu tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry.
- 3 Dalszą rękę przetóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stroną grzbietową przy bliższym Tobie policzku poszkodowanego.



- 4 Drugą ręką chwyć za dalszą kończynę dolną poszkodowanego tuż powyżej kolana i podciągnij ją ku górze, nie odrywając stopy od podłoża.
- 5 Przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą kończynę dolną tak, by poszkodowany obrócił się na bok w Twoim kierunku.



- 6 Utóż kończynę, za którą przetaczałeś poszkodowanego w taki sposób, aby staw kolanowy i biodrowy były zgięte pod kątem prostym.
- 7 Odegnij głowę ratowanego ku tyłowi, by upewnić się, że drogi oddechowe są drożne. Twarz zwróć do podłoża, aby umożliwić wydostanie się płynnej treści z ust.



Pamiętaj!

- W miarę możliwości **nie pozostawiaj poszkodowanego samego**. Obserwuj oddech i bądź gotów do rozpoczęcia resuscytacji.
- Jeśli musisz opuścić poszkodowanego w celu wezwania pomocy, powiedz mu o tym i poucz, żeby nie zmieniał pozycji/miejsca przebywania. **Zostaw telefon w zasięgu jego ręki.**
- **Regularnie sprawdzaj oddech**. Jeżeli poszkodowany musi być ułożony w tej pozycji dłużej niż 30 minut, odwróć go na drugi bok, aby zwolnić ucisk na leżące niżej ramię.
- Kobieta w ciąży powinna zostać **ułożona na lewym boku**.
- Pozycja boczna ustalona **może być niekorzystna** w przypadku niektórych urazów (np. uraz kręgosłupa).

Schemat wezwania służb ratunkowych

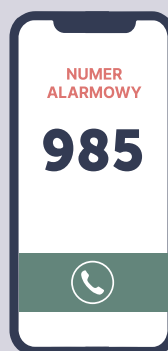
Jeśli to możliwe nie opuszczaj poszkodowanego i poproś inną osobę o wykonanie telefonu.

Jeśli jesteś sam.

Włącz głośnik w telefonie, żeby móc rozmawiać z dyspozytorem równocześnie prowadząc reanimację.

Jak prawidłowo podać informację?

- 1 W żadnym wypadku – nie rozłączaj się!
- 2 Opisz rodzaj zdarzenia.
- 3 Podaj miejsce zdarzenia (dokładne miejsce, a nie kolor szlaku).
- 4 Podaj dodatkowe możliwe zagrożenia.
- 5 Poinformuj o stanie poszkodowanych i odniesionych przez nich urazach lub ranach.



Numery alarmowe w górach

TOPR (obszar TATR) i GOPR
985 lub 601 100 300

HZS (Horska Zachranna Sluzba)

18 300

Pobierz aplikację **Na ratunek**



AED w schroniskach

Tatry

- Schronisko PTTK „Murowaniec” na Hali Gąsienicowej
- Schronisko PTTK nad Morskim Okiem
- Schronisko PTTK na Polanie Chochołowskiej
- Hotel Górski na Kalatówkach
- Schronisko PTTK w Dolinie Roztoki
- Schronisko PTTK w Dolinie Pięciu Stawów Polskich
- Schronisko PTTK na Hali Kondratowej
- Schronisko PTTK na Hali Ornak
- Górna i dolna stacja kolejki na Kasprowy Wierch

Beskid Wyspowy

- Schronisko PTTK na Luboniu Wielkim

Gorce

- Bacówka PTTK na Maciejowej
- Schronisko PTTK na Turbaczu

Beskid Żywiecki

- Schronisko PTTK na Markowych Szczawinach
- Schronisko PTTK na Hali Krupowej

Beskid Mały

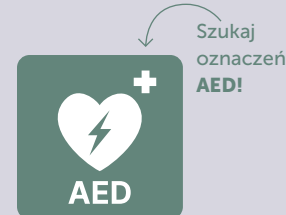
- Schronisko PTTK na Leskowcu

Beskid Sądecki

- Schronisko PTTK na Przehybie
- PTTK na Hali Łabowskiej
- Schronisko PTTK na Jaworzynie Krynickiej
- Bacówka PTTK nad Wierchomlą

Góry Sowie

- Schronisko PTTK „Zygmunta” im. Zygmunta Scheffnera



Szukaj oznaczeń **AED!**

AED w telefonie:

- aplikacja **Staying Alive**
- aplikacja **Google Maps**: wyszukaj hasło „AED”

Apteczka pierwszej pomocy – checklista

Podstawowy skład

- Bandaż elastyczny
- Bandaż zwykły (nieelastyczny)
- Gaza opatrunkowa
- Plastry na rany różnej wielkości
- Przylepiec na szpulce do przymocowania większego opatrunku
- Preparat do dezynfekcji ran
- Wacik nasączony alkoholem
- Sól fizjologiczna (0,9% NaCl) – kilka sztuk 5ml
- Kieszonkowa maseczka do sztucznego oddychania /kieszonkowa maska resuscytacyjna
- Rękawiczki lateksowe/nitrylowe – kilka sztuk
- Folia NRC – 2 sztuki

Leki i suplementy

- Leki przeciwbólowe
- Leki na biegunkę
- Leki przeciwalergiczne
- Tabletki glukozy/cukierek

Dodatkowo

- Szczyorki lub nożyczki
- Czołówka
- Baterie zapasowe typu AAA, co najmniej 3 sztuki (do czołówki/detektora lawinowego)



Zasady wyjść w góry

- 1 Wybieraj cele dla Ciebie osiągalne pod względem zdrowia, kondycji, umiejętności oraz czasu. Oblicz czas wycieczki z założeniem rezerwy czasowej oraz określ nieprzekraczalną godzinę powrotu.
- 2 Zapoznaj się wcześniej z trasą na mapie, wyznaczając azymuty i ustalając najtrudniejsze miejsca. Zastanów się, czy jest ona dla Ciebie odpowiednia.
- 3 Wybieraj cele dostosowane do aktualnych warunków pogodowych. Przed wyjściem sprawdź komunikaty na stronach ratowniczych służb górskich, parków narodowych. Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji.
- 4 Wybieraj się z osobami, które znasz i masz do nich zaufanie. Oni będą pierwszymi, którzy mogą udzielić Ci pomocy i uratować życie. Pamiętaj, że siłę grupy definiuje jej najstarszy uczestnik pod względem zarówno kondycji jak i doświadczenia.
- 5 Zabierz ze sobą odpowiedni sprzęt i upewnij się, że Ty oraz Twój partnerzy umiecie z niego korzystać.
- 6 Zanim wybierzesz się na trudniejsze letnie cele, weź udział w kursie turystyki oraz nawigacji. Jeśli chcesz poruszać się w zimie powyżej schronisk, powinieneś wziąć udział w kursie turystyki zimowej i kursie lawinowym.
- 7 Bądź świadomy niebezpieczeństw i nie bagatelizuj ich. Nie wstydź się wycofać, jeśli wycieczka okaże się ponad Twoje siły albo w przypadku załamania pogody.
- 8 Wybierasz się w góry z przewodnikiem? Sprawdzaj czy ma odpowiednie uprawnienia potwierdzające umiejętności.

Pierwsza pomoc w górach

Numery alarmowe w górach

TOPR (obszar TATR) i GOPR
985 lub 601 100 300

HZS (Horska Zachranna Sluzba)
18 300

Serwisy internetowe górskie

Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe
www.topr.pl

Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe
www.gopr.pl

Polski Związek Alpinizmu (informacje o szkoleniach)
www.pza.org.pl

Aktualności i komunikaty pogodowe
strony parków narodowych

Wiedza medyczna

Polska Rada Resuscytacji (informacje o kursach pierwszej pomocy, wytyczne resuscytacji)
www.prc.krakow.pl



www.fundacjaayola.pl