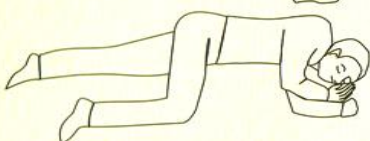


**Pozycja bezpieczna** – utrzymuje drogi oddechowe drożne u poszkodowanego, który oddycha prawidłowo.

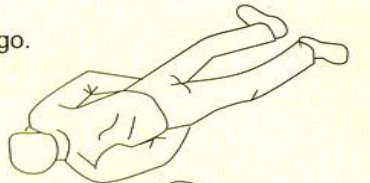
Pozycję bezpieczną należy wykonać u każdego nieprzytomnego, który oddycha prawidłowo. Pozycji bezpiecznej nie wolno wykonywać u poszkodowanych z podejrzeniem urazu kręgosłupa (upadki z wysokości, skoki do wody, wypadki komunikacyjne).

#### Ułożenie w pozycji bezpiecznej:

- ▶ zdejmij okulary poszkodowanego
- ▶ uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się, że ma obie nogi wyprostowane
- ▶ rękę bliższą tobie ulóż pod kątem prostym w stosunku do ciała, a następnie zegnij w łokciu pod kątem prostym tak, aby dłoń była skierowana ku górze (gest powitania)
- ▶ rękę dalszą przełóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stroną grzbietową przy bliższym tobie policzku poszkodowanego
- ▶ drugą ręką chwyć dalszą nogę poszkodowanego tuż powyższe kolana i zegnij ją utrzymując stopę na podłożu
- ▶ przytrzymując dłoń przyciśniętą do policzka poszkodowanego, pociągnij za zgiętą nogę obracając poszkodowanego na swoją stronę
- ▶ ustaw leżącą wyżej nogę tak, aby biodro i kolano były zgięte pod kątem prostym
- ▶ odchyl głowę upewniając się, że drogi oddechowe pozostają drożne
- ▶ jeśli to konieczne, wsuń dłoń poszkodowanego pod policzek tak, aby utrzymywała drożność dróg oddechowych
- ▶ okryj poszkodowanego, wezwij pomoc
- ▶ regularnie oceniał stan poszkodowanego.



Pozycja bezpieczna, rys. poglądowy



Przetaczanie na plecy poszkodowanego leżącego na brzuchu, rys. poglądowy.

#### Krwotok zewnętrzny - postępowanie

- ▶ oceń stan poszkodowanego, posadź go
- ▶ zlokalizuj krwawienie i uciśnij miejsce krwawienia, najlepiej używając rękawiczki i jałowego opatrunku
- ▶ zranioną kończynę należy unieść do góry
- ▶ załóż opatrunek uciskowy (nie mylić z opaską uciskową) - jeśli opatrunek przesiąka krwią należy dołożyć drugą warstwę nie zdejmując starego i nie zwalniając ucisku
- ▶ w przypadku masywnych krwawień należy wezwać Pogotowie Ratunkowe.

**Pamiętaj – nie wolno przemywać rany, usuwać ciał obcych!**

#### Krwawienie z nosa:

- ▶ posadź poszkodowanego, poleć mu, aby pochylił się do przodu i delikatnie zacisnął skrzydełka nosa
- ▶ nałóż zimny okład na czoło, szyję, nos poszkodowanego

#### Oparzenia termiczne – postępowanie

- ▶ usuń źródło ciepła
- ▶ usuń twarde, metalowe przedmioty z ciała poszkodowanego (zegarek, łańcuszek, pierścione)
- ▶ rozpocznij schładzanie ciała poszkodowanego poprzez polewanie bieżącą wodą przez ok. 1 – 2 minuty w przypadku dużych oparzeń, lub do ustąpienia bólu w przypadku małych oparzeń
- ▶ okryj poszkodowanego, aby nie tracił ciepła
- ▶ w przypadku dużych oparzeń należy wezwać Pogotowi Ratunkowe.

**Nie wolno zrywać ubrania, które przykleiło się do skóry!**

#### Złamania, skręcenia, zwichnięcia kończyn

##### Podział złamań:

- ▶ zamknięte – nie ma przerwania ciągłości skóry w okolicy uszkodzonej kości
- ▶ otwarte – występuje przerwanie ciągłości skóry

##### Objawy złamania:

- ▶ nieprawidłowe ułożenie kończyny
- ▶ obrzęk
- ▶ ból
- ▶ przy złamaniu otwartym – widoczne są również kości i tkanki je otaczające, występuje krwawienie

#### Postępowanie w przypadku złamań, zwichnięć, skręceń:

- ▶ oceń stan poszkodowanego
- ▶ o ile nie jest to konieczne, nie poruszaj poszkodowanym
- ▶ w przypadku złamań otwartych ostrożnie tamuj krwawienie (nie wywieraj zbyt mocnego ucisku)
- ▶ przed wykonaniem unieruchomienia należy usunąć odzież, biżuterię poszkodowanego
- ▶ uszkodzoną kończynę należy unieruchomić za pomocą sztywnych przedmiotów (deseczka, kij), tak, aby unieruchomić dwa sąsiadujące stawy, a w przypadku uraz stawu dwie sąsiadujące kości
- ▶ w przypadku braku przedmiotów do usztywnienia można przymocować uszkodzoną kończynę do kończyny zdrowej
- ▶ w przypadku złamań ręki można zastosować temblak (z chusty trójkątnej, szalika)

**8 Nie wolno próbować nastawiać uszkodzonej kończyny!**



## Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych (BLS)

1. Ocena bezpieczeństwa – upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni (zagrożenia zewnętrzne – ruch uliczny, tłum, pożar, zagrożenie wybuchem etc.).
2. Oceń reakcję poszkodowanego – czy pan mnie słyszy? jak się pan czuje?
3. Jeżeli poszkodowany reaguje prawidłowo
  - pozostaw poszkodowanego w pozycji zastanej (o ile nie zagraża to jego bezpieczeństwu), dowiedz się, co mu dolega, w razie potrzeby wezwij fachową pomoc, regularnie oceniaj stan poszkodowanego.
4. Jeżeli poszkodowany nie reaguje
  - głośno wezwij pomoc. Odwróć poszkodowanego na plecy i udroźnij drogi oddechowe (ułóż jedną rękę na czole poszkodowanego, opuszki palców drugiej ręki umieść na jego żuchwie, wykonaj odgięcie głowy i uniesienie żuchwy). Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem, dotykiem oceń czy występuje prawidłowy oddech (**max 10 sek.**).
5. Oddech prawidłowy
  - ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, wyślij kogoś po pomoc, lub sam udaj się po pomoc (**999/112**, inne wg potrzeby, podaj **dokładny adres**, opis zdarzenia, ilość poszkodowanych).
6. Brak oddechu (oddech nieprawidłowy)
  - wyślij kogoś po pomoc, lub sam udaj się po pomoc. Uklęknij obok poszkodowanego, ułóż ręce na środku klatki piersiowej poszkodowanego i wykonaj **30** uciśnień klatki piersiowej (głębokość ucisku: **4 – 5 cm**, częstość ucisków ok. **100/min.**) następnie udroźnij drogi oddechowe poszkodowanego, zatkaj jego nos i wykonaj **2** oddechy ratunkowe (każdy ok. **500 – 600 ml**) jednocześnie obserwując ruchy klatki piersiowej.
7. Jeżeli wykonane oddechy ratownicze nie powodują widocznego uniesienia klatki piersiowej – sprawdź jamę ustną poszkodowanego usuń widoczne ciała obce, sprawdź, czy odgięcie głowy i uniesienie żuchwy są poprawnie wykonane.
8. Jeżeli nie jesteś w stanie wykonywać oddechów ratowniczych zastosuj wyłącznie uciśnięcia klatki piersiowej, wykonuj je bez przerw z częstotliwością ok. 100 na minutę.
9. Kontynuuj resuscytację krążeniowo – oddechową w stosunku **30:2** do czasu przybycia wykwalifikowanych służb, fizycznego wyczerpania ratownika, lub spontanicznego powrotu oddechu u poszkodowanego.

## Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych (BLS)

1



NIE REAGUJE



WEZWIJ POMOC



UDROŹNIJ DROGI  
ODDECHOWE



BRAK PRAWIDŁOWEGO  
ODECHU



WEZWIJ FACHOWĄ  
POMOC (999/112)



30 UCIŚNIĘĆ  
KLATKI PIERSIOWEJ



2 ODDĘCHY RATOWNICZE  
30 UCIŚNIĘĆ KLATKI PIERSIOWEJ

**Pamiętaj!**

**Sekwencja ucisk – wdech: 30 : 2**

**Głębokość ucisków – 4 – 5 cm**

**1 oddech – 1 sekunda - ~ 500 – 600 ml (6 – 7 ml/ kg mc)**

