



STAROSTWO POWIATOWE W ŁOBZIE

ul. Konopnickiej 41, 73-150 Łobez,

tel. (91)39 760 99, fax. (91)39 756 03

[zk@powiatlobeski.pl](mailto:zk@powiatlobeski.pl) ; [www.powiatlobeski.pl](http://www.powiatlobeski.pl)

# 2019

## ABC REANIMACJI - MINIPORADNIK



**Krzysztof Wawrynowicz**

Stanowisko ds. Obronnych

i Zarządzania Kryzysowego

Pięć minut bezdechu i zatrzymanej pracy serca wystarczy, aby w mózgu ludzkim zasły nieodwracalne zmiany. W takich przypadkach czas jest bezcenny. W Polsce na przyjazd karetki czeka się 10-20 minut. Dlatego tak ważne jest, aby świadkowie umieli udzielić pierwszej pomocy. W sytuacji świadka może znaleźć się każdy.

### **Sprawdź czy poszkodowany jest przytomny:**

- ❖ delikatnie potrząśnij za ramiona;
- ❖ głośno zapytaj - np.: Co się Pani (Panu) stało?
- ❖ sprawdź reakcje na np. klepięcie w policzek lub ból;
- ❖ sprawdź, czy występują mocne krwawienia.

### **Sprawdź czy poszkodowany oddycha:**

- ❖ posłuchaj oddechu przy ustach ratowanego;
- ❖ poczuj wydychane powietrze na policzku (grzbiecie dłoni);
- ❖ popatrz na ruchy oddechowe klatki piersiowej lub brzucha.

### **Sprawdź krążenie:**

- ❖ zbadaj tętno na tętnicy szyjnej (do 10 sekund) - opuszki dwóch palców (wskazujący i środkowy) przykładają się lekko uciskając w zagłębieniu pomiędzy chrząstkami krtani a mięśniami szyi,
- ❖ sprawdź po obu stronach.

### **Jeżeli nie oddycha:**

- ❖ odegnij głowę do tyłu (nie wolno w podejrzeniu urazu szyi!),
- ❖ wysuń żuchwę pacjenta do przodu.

### **Rozpocznij sztuczną wentylację:**

- ❖ ułóż ratowanego na plecach i usuń ciała obce z jego ust;
- ❖ zaciśnij palce jednej ręki na nosie ratowanego, mocno przyciśnij usta do ust ratowanego i wykonaj powolny, zdecydowany wydech.

## Jeśli nie ma krążenia, rozpocznij masaż wewnętrzny serca:

- ❖ zdejmij ubranie z klatki piersiowej ratowanego;
- ❖ znajdź punkt ucisku, znajduje się on w odległości ok. dwóch szerokości palca od „dolnego” końca mostka;
- ❖ połóż w tym punkcie nadgarstek jednej ręki, na nim nadgarstek drugiej, spleć palce rąk;
- ❖ wyprostuj ramiona - uciśnięcia wykonuj dzięki ciężarowi swojego ciała;
- ❖ ucisk powinien powodować ugięcie mostka na 3-5 cm.;
- ❖ uciskaj rytmicznie z częstotliwością 100 uciśnięć mostka/min.

## Gdy prowadzisz jednocześnie oddech i wentylację:

- ❖ sekwencja 15 uciśnięć mostka na 2 oddechy.

## Gdy jesteś sam i nie dajesz sobie rady:

- ❖ prowadzisz sam masaż.

## Jak zatamować krwawienie?:

- ❖ lekkie krwawienie z reguły ustaje samo;
- ❖ w przypadku mocnego krwawienia spróbuj ucisnąć tętnicę doprowadzającą krew, podnieść krwawiącą kończynę powyżej serca.

## Założ opatrunek uciskowy:

- ❖ nakryj ranę gazą jałową;
- ❖ umocuj ją kilkoma okrążeniami opaski (prowizorycznie możesz użyć paska, krawata);
- ❖ na gazę nałóż „poduszeczkę” np. z nierozwiniętego bandaża lub dowolnego materiału
- ❖ owiń wszystko mocno opaską;
- ❖ tylko w wyjątkowych sytuacjach (np. amputacja kończyny, duże obce ciało tkwiące w ranie) możesz zastosować opaskę uciskową odcinającą całkowicie dopływ krwi do rany.

## Telefony alarmowe:

**999** – Pogotowie Ratunkowe; **998** – Straż Pożarna; **997** – Policja; **992** – Pogotowie Gazowe  
**112** – telefon alarmowy dla użytkowników telefonów komórkowych

**0 800 120 226** – infolinia Policji (połączenie bezpłatne)