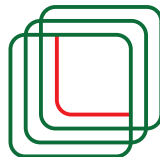


PIERWSZA POMOC – TO ŁATWE MINI PORADNIK

SKRĘĆ W STRONĘ ZDROWIA 2.0



FUNDACJA
EDUKACJA
ZDROWIE
BEZPIECZENSTWO



Chcesz się przeszkolić
w zakresie pierwszej pomocy?

Zapraszamy na platformę
e-learningową

www.firstaid.com.pl



PIERWSZA POMOC TO ŁATWE MINI PORADNIK

Instrukcja pierwszej pomocy przedstawia kolejność wykonywania czynności związanych z resuscytacją krążeniowo - oddechową, wykorzystaniem automatycznego, zewnętrznego defibrylatora (AED), układaniem poszkodowanego w pozycji bezpiecznej oraz postępowaniem w przypadku zadławień.

Wszystkie informacje dotyczące RKO i użycia AED zgodne są z obowiązującymi wytycznymi Europejskiej Rady Resuscytacji.

Autor:
Tadeusz Zagajewski

Redakcja techniczna:
Maciej Szymański

Autor poradnika wraz z zespołem przygotowującym to wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w nim informacje były rzetelne. Nie mogą wziąć jednak odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki wynikające z wykorzystania zawartych w nim treści.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie części lub całości informacji, zdjęć, grafik i treści zawartych na stronach niniejszej publikacji bez zgody autora zabronione.

Powielanie i zapisywanie za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wydawnictwo:
Centrum BRD Sp. z o.o.
90-057 Łódź, ul. Sienkiewicza 85/87, lok. 12.08
tel.: 42 6789100
e-mail: biuro@centrumbrd.pl

© Copyright by Centrum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Sp. z o.o.
ISBN 978-83-939410-8-7
Łódź 2026

PODSTAWY PRAWNE RATOWNICTWA - W SKRÓCIE

USTAWA z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz.U. 2006 nr 191 poz. 1410 z późn. zm.)

Art. 3.

- 7) pierwsza pomoc - zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia, w tym również z wykorzystaniem udostępnionych do powszechnego obrotu wyrobów medycznych oraz produktów leczniczych.

Art. 4

Kto zauważy osobę lub osoby znajdujące się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego lub jest świadkiem zdarzenia powodującego taki stan, w miarę posiadanych możliwości i umiejętności ma obowiązek niezwłocznego podjęcia działań zmierzających do skutecznego powiadomienia o tym zdarzeniu podmiotów ustawowo powołanych do niesienia pomocy osobom w stanie nagłego zagrożenia zdrowia.

Art. 5

1. Osoba udzielająca pierwszej pomocy, kwalifikowanej pierwszej pomocy

oraz podejmująca medyczne czynności ratunkowe korzysta z ochrony przewidzianej w ustawie z dnia 6 czerwca 1997 r. - Kodeks Karny (Dz.U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm.) dla funkcjonariuszy publicznych.

2. Osoba, o której mowa w ust. 1, może poświęcić dobra osobiste innej osoby, inne niż życie lub zdrowie, a także dobra majątkowe w zakresie, w jakim jest to niezbędne dla ratowania życia lub zdrowia osoby znajdującej się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.

Art. 6

1. Osobie, która poniosła szkodę na mieniu powstałą w następstwie udzielania przez nią pierwszej pomocy, przysługuje roszczenie o naprawienie tej szkody od Skarbu Państwa reprezentowanego przez wojewodę właściwego ze względu na miejsce powstania szkody.

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA



WIDZISZ LEŻĄCEGO CZŁOWIEKA

Rozejrzyj się wokół siebie i oceń, czy jest bezpiecznie.

Sprawdź, czy nie występują zagrożenia takie jak: pożar, skażenie, porażenie prądem, zwierzęta pilnujące swojego pana itp.

Jeżeli pomagasz w wypadku drogowym:

- zaparkuj samochód tak, aby nikt w Ciebie nie uderzył i włącz światła awaryjne,
- załóż kamizelkę odblaskową
- ustaw trójkąt ostrzegawczy,
- weź ze swojego samochodu gaśnicę, apteczkę i rękawiczki ochronne.

Zapewnij bezpieczeństwo własne i poszkodowanego.

SPRAWDZAM BEZPIECZEŃSTWO

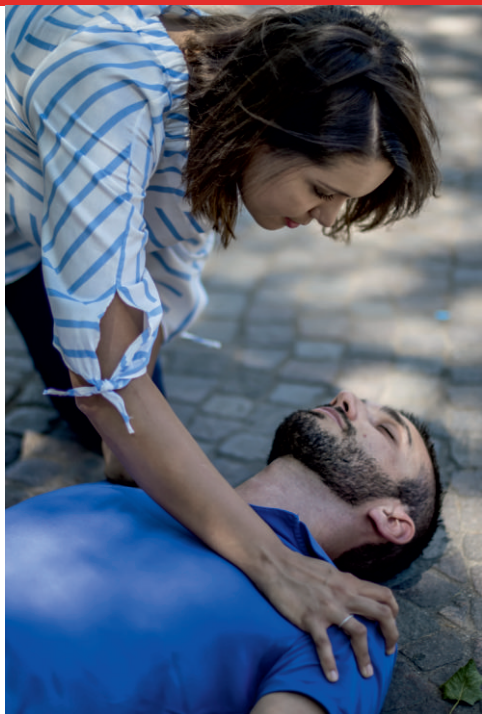
RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA

Delikatnie potrząśnij za barki i głośno zapytaj:

- „co się stało?”,
- „czy Pan mnie słyszy?”,
- „proszę otworzyć oczy!”.

Potrząsając delikatnie za ramiona sprawdź, czy poszkodowany zareagował: czy mówi, otwiera oczy, na jego twarzy widać grymas bólu, zdziwienia, zaskoczenia, płacze...

Upewnij się, czy reaguje czy tej reakcji nie ma, a więc jest przytomny czy nieprzytomny.



OCENIAM PRZYTOMNOŚĆ

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA



Zadzwoń sam lub wyznacz osobę spośród świadków i poproś o **wezwanie pogotowia i dostarczenie AED**.

Najlepiej zrób to według niżej podanego przykładu:

Proszę Pana.

Proszę wezwać pogotowie ratunkowe, numer telefonu to 112, proszę powiedzieć, że:

- **(GDZIE):** w Sieradzu na Dworcu Kolejowym, przy kasie nr 1
- **(CO SIĘ STAŁO):** leży mężczyzna, który jest nieprzytomny.
- **(CO ROBIMY):** za chwilę sprawdzę oddech. Jeśli nie będzie oddychał, to rozpocznę resuscytację krążeniowo oddechową i wyślę kogoś po defibrylator. Jak Pan wezwie pogotowie, proszę mi o tym powiedzieć.

UWAGA:

1. Dzwoniąc odpowiadaj na wszystkie zadane przez dyspozytora pytania.
2. Nie odkładaj pierwszy słuchawki (dyspozytor może Ci pomóc).

WZYWAM POGOTOWIE

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA

W trakcie oczekiwania na połączenie z pogotowiem sprawdź, czy poszkodowany nie ma ciał obcych w jamie ustnej.

Wymij je, ale nie wykonuj tego „na ślepo”, aby nie wepchnąć ich głębiej. Możesz je usunąć tylko wtedy, gdy są widoczne na pierwszy rzut oka.

Następnie udroźnij drogi oddechowe: połóż jedną rękę na czole poszkodowanego, palcami drugiej ręki unieś jego żuchwę. Odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, do wyczuwalnego oporu.

UWAGA:

Ta technika dotyczy wyłącznie osób nieurazowych.



UDRAŻNIAM DROGI ODDECHOWE

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA



Mając udrożnione drogi oddechowe przysuń swój policzek w pobliże ust poszkodowanego:

- wyczuć na swoim policzku wydychane powietrze,
- słuchać odgłosu oddechu,
- obserwuj ruchy klatki piersiowej,
- przeznaczyć na to 10 sekund

Jeśli wyczułeś 2 - 3 oddechy:

Ocena: Poszkodowany oddycha prawidłowo.

Jeśli stwierdziłeś, że oddech jest słaby, ciężki, „jak łapanie powietrza przez rybę”, występuje charczenie, pojawiają się drgawki, lub nie masz pewności, że poszkodowany oddycha prawidłowo:

Ocena: Brak prawidłowego oddechu.

Przekaż informacje o oddechu dyspozytorowi pogotowia.

OCENIAM ODDECH

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA



OCENIAM ODDECH

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA



POSZKODOWANY NIEPRZYTOMNY, NIE ODDYCHA

- Odsłoń klatkę piersiową poszkodowanego,
- ułóż nadgarstek jednej ręki na środku jego klatki piersiowej,
- ułóż drugą rękę na grzbiecie pierwszej,
- spleć palce i lekko je odciągnij,
- uciskaj prostymi rękoma,
- uciskaj równo, w tempie 100-120 /min.
- głębokość ucisku 5-6 cm (u dorosłych),
- nie odrywaj rąk od klatki piersiowej,

**DZIAŁAJ
W CYKLACH**

**30
uciśnięć**



WYKONUJĘ 30 UCIŚNIĘĆ KLATKI PIERSIOWEJ

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA

- udrożnij drogi oddechowe,
- koniecznie skorzystaj z ustnika do oddechów ratowniczych,
- zaciśnij nos poszkodowanego kciukiem i palcem wskazującym ręki znajdującej się na czole,
- wykonaj dwa oddechy ratownicze:
 - weź wdech normalny, nie głęboki,
 - obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego i wdmuchuj powietrze przez ok. 1 sekundę, do uniesienia klatki piersiowej,
 - pozwól, aby powietrze wydostało się z ust poszkodowanego, a następnie wykonaj drugi oddech.

**JEŚLI NIE MASZ USTNIKA WYKONUJ
TYLKO UCIŚNIĘCIA KŁATKI PIERSIOWEJ
(tyle ile możesz)**

 **2**
oddechy



WYKONUJĘ 2 ODDECHY RATOWNICZE

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA



**JEST ŁATWY W OBSŁUDZE.
JEŚLI JEST DOSTĘPNY,
SKORZYSTAJ Z NIEGO!**

- Zachowaj bezpieczeństwo,
- uruchom defibrylator,
- usłyszysz polecenia głosowe,
- wykonuj je, a poprowadzą cię krok po kroku,
- wyjmij opakowanie z elektrodami z urządzenia, rozedrzyj je i wyjmij z niego elektrody,
- odklej od podkładki pierwszą elektrodę i przyklej ją w górnej części odsłoniętej klatki piersiowej (górna część klatki piersiowej to odcinek po prawej stronie mostka, poniżej prawego obojczyka),
- po przyklejeniu pierwszej elektrody, odklej od podkładki drugą elektrodę i przyklej ją poniżej lewej pachy poszkodowanego
- czekaj na kolejne polecenia AED,



AUTOMATYCZNY ZEWNĘTRZNY DEFIBRYLATOR

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA



PRZYKLEJANIE ELEKTROD

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA



- Odsuń się od poszkodowanego i nie dotykaj go, aby nie zakłócać analizy rytmu serca,
- jeśli stan poszkodowanego wymaga udziału AED, usłyszysz: **„Defibrylacja zalecana”**. Sam też odsuń się,
- wykonaj w stronę świadków zdarzenia gest rękoma i powiedz głośno: **„Proszę się odsunąć”**,
- usłyszysz jeszcze komunikat: **„Trwa ładowanie, odsuń się od poszkodowanego”**,
- kiedy AED będzie gotowe do defibrylacji usłyszysz: **„Naciśnij migający przycisk, aby wywołać wstrząs”**,
- zanim naciśniesz przycisk, odsuń się od poszkodowanego i powiedz głośno w stronę świadków: **„Proszę się odsunąć, będzie wyładowanie”**,

ANALIZA RYTMU SERCA

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO - ODDECHOWA

- ponownie oceń bezpieczeństwo Twoje i świadków,

NACIŚNIJ MIGAJĄCY PRZYCISK



- po defibrylacji usłyszysz:
„Wykonuj resuscytację krążeniowo - oddechową, rozpocznij uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze”. Działaj w cyklach 30 uciśnień i 2 oddechy ratownicze (jeśli nie masz ustnika wykonuj tylko uciśnięcia klatki piersiowej tyle, ile możesz),
- po dwóch minutach usłyszysz kolejne polecenia głosowe AED.



DEFIBRYLACJA

POZYCJA BEZPIECZNA



POSZKODOWANY NIEPRZYTOMNY, ALE ODDYCHA

UWAGA:

Ta technika dotyczy wyłącznie osób nieurazowych.

Uklęknij przy osobie poszkodowanej:

- upewnij się, że jej nogi i ręce leżą wzdłuż osi ciała,
- zdejmij osobie poszkodowanej okulary i sprawdź, czy nie ma przy sobie twardych, ostrych przedmiotów (ułóż je za głową osoby poszkodowanej),
- rękę osoby poszkodowanej (od swojej strony) ułóż w pozycji „Ave Cezar” - dłoń skierowana do góry,

KROK 1

POZYCJA BEZPIECZNA

- drugą rękę osoby poszkodowanej przełóż nad klatką piersiową i grzbietem dłoni przyłóż ją do jej policzka od Twojej strony,
- rękę osoby poszkodowanej cały czas trzymaj przy jej policzku.



KROK 2

POZYCJA BEZPIECZNA



- Swoją drugą ręką chwyć dalszą nogę osoby poszkodowanej nachwytem nad kolanem i podciągnij ją ku górze tak, aby stopa została na podłożu i była przysunięta jak najbliższej pośladka,
- cały czas podtrzymując rękę pod policzkiem, pociągnij nogę trzymaną nachwytem tak, aby osoba poszkodowana odwróciła się na bok w Twoją stronę,



KROK 3

POZYCJA BEZPIECZNA



- ustabilizuj osobę poszkodowaną poprzez ułożenie nogi leżącej na górze w taki sposób, aby staw kolanowy i biodrowy były zgięte pod kątem prostym,
- upewnij się, że jej drogi oddechowe są drożne,
- sprawdzaj regularnie, co minutę stan osoby poszkodowanej - czy nadal oddycha,
- po 30 minutach (jeśli to możliwe) przelóż osobę poszkodowaną na drugi bok.

UWAGA:

- **Nie stosuj pozycji bezpiecznej przy podejrzeniu urazów.**
- **Kobietę w widocznej ciąży układaj tylko na lewym boku.**

KROK 4

ZADŁAWIENIA



O zadławieniu możemy mówić w przypadku częściowego lub całkowitego zamknięcia dróg oddechowych przez ciało obce, a więc o częściowej lub całkowitej niedrożności dróg oddechowych.

Jednym z typowych odruchów osoby, która zadławiła się jest kaszel. Jest to naturalny odruch organizmu, próba pozbycia się ciała obcego, który blokuje drogi oddechowe.

Dlatego na początku spróbuj zachęcić tę osobę, aby pochyliła się i kasłała.

Jeśli to nie pomoże...

KROK 1

ZADŁAWIENIA

Dalsze postępowanie polega na wykonaniu 5 uderzeń międzyłopatkowych:

- stań z boku przy osobie poszkodowanej,
- wsuń jedną rękę pod klatkę piersiową osoby poszkodowanej i pochyl ją do przodu,
- drugą ręką wykonaj 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową,
- po każdym uderzeniu skontroluj, czy ciało obce wydostało się na zewnątrz.



KROK 2

ZADŁAWIENIA



Jeżeli i ta forma nie przyniosła wymaganego rezultatu i nie spowodowała usunięcia ciała obcego, wykonaj 5 ucisków nadbrzusza:

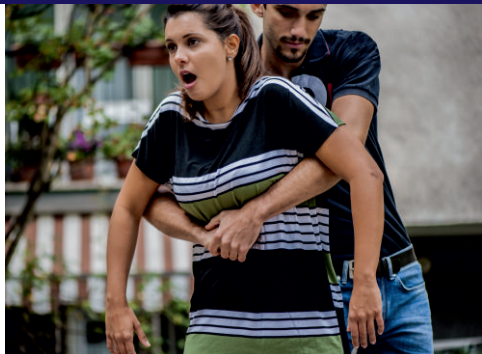
- stań za osobą poszkodowaną i obejmij ją pod pachami,
- ułóż pięść jednej dłoni w okolicach nadbrzusza, drugą dłoń połóż na pierwszej, pochyl osobę poszkodowaną do przodu i uciskaj rękoma w kierunku do siebie i do góry, na odcinku między pępkiem, a miejscem połączenia żeber.

KROK 3

ZADŁAWIENIA

Jeśli działanie jest nieskuteczne, a stan osoby poszkodowanej nie zmienił się, wróć do 5 uderzeń międzyłopatkowych.

- uciski nadbrzusza i uderzenia międzyłopatkowe wykonuj na przemian, aż do usunięcia ciała obcego bądź utraty przytomności poszkodowanego,
- w przypadku utraty przytomności i braku prawidłowego oddechu wezwij pogotowie ratunkowe, sprawdź, czy ciało obce znajduje się w jamie ustnej, a następnie wykonaj resuscytację krążeniowo-oddechową,
- czynności te prowadź do momentu odzyskania przytomności lub zauważenia oznak życia,
- jeżeli osoba poszkodowana jest nieprzytomna, ale zaczyna oddychać prawidłowo, ułóż ją w pozycji bezpiecznej i kontroluj systematycznie parametry życiowe.



KROK 4

ZAPAMIĘTAJ

- Przed udzieleniem pomocy pomyśl, od czego zacząć,
- nie podchodź do osoby poszkodowanej zanim nie będziesz mieć pewności, że jest bezpiecznie, że nie ma zagrożenia dla Ciebie, osoby poszkodowanej, ani dla tych, którzy obserwują całe zdarzenie,
- przystępując do czynności ratowniczych używaj rękawiczek, a do wykonywania oddechów ratowniczych maseczki do sztucznego oddychania.
- jeśli jest dostępny AED podczas resuscytacji koniecznie z niego skorzystaj,
- nie zostawiaj osoby poszkodowanej samej.

Egzemplarz bezpłatny

EW EUROWAG

PARTNER GŁÓWNY

PATRONAT HONOROWY



Krajowa Rada
BEZPIECZEŃSTWA
RUCHU DROGOWEGO

Książka wydana w ramach kampanii na rzecz wsparcia
zdrowia kierowców zawodowych

Egzemplarz bezpłatny