

Światowy Dzień Pierwszej Pomocy

12 września 2009 – Temat w roku 2009 – Pierwsza pomoc dla ludzkości

PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U OSÓB DOROSŁYCH (POWYŻEJ OKRESU DOJRZEWANIA)

1. Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i poszkodowanego
2. Sprawdź czy poszkodowany reaguje, pochyl się i spytaj „Co się stało?”
- 3a. Jeśli reaguje
Wypytaj o choroby, alergię, rozważ wezwanie pogotowia.
Zostaw w zastanej pozycji o ile nie zagraża ona poszkodowanemu.

- 3b. Jeśli nie reaguje
Wezwij pomoc.

4. Udroźnij drogi oddechowe
(jak na rysunku)

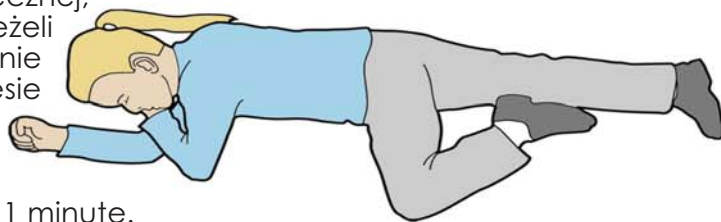


5. Sprawdź czy oddycha
(przez 10 sekund staraj się wyczuć na policzku ruch powietrza z ust poszkodowanego i nasłuchuj szmerów oddechowych, oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej, rąk i nóg).



- 6a. Oddech prawidłowy

Ułóż w pozycji bezpiecznej, wezwij pogotowie. Jeżeli posiadasz odpowiednie przeszkolenie w zakresie obsługi defibrylatora AED poproś kogoś o jego przyniesienie. Kontroluj oddech co 1 minutę.



- 6b. Brak oddechu lub oddech nieprawidłowy
Zadzwoń po Pogotowie Ratunkowe (999).

Jeżeli posiadasz odpowiednie przeszkolenie w zakresie obsługi defibrylatora AED poproś kogoś o jego przyniesienie.

- 7a. Rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową
30 uciśnień klatki piersiowej (w tempie 100 uciśnień na minutę)

Uklęknij przy poszkodowanym, ułóż dłonie w centralnej części mostka (jak na obrazku). Wyprostuj łokcie. Uciśnij energicznie w tym samym tempie na głębokość 4-5 cm lub 1/3 ciała osoby poszkodowanej.



- 7b. Wykonaj 2 oddechy ratownicze
(1 wdech trwa 1 sekundę)

Udroźnij drogi oddechowe. Zaciśnij dwoma palcami nos poszkodowanego. Wykonaj dwa oddechy ratownicze. Jeżeli masz opory przed podjęciem oddechów ratowniczych prowadź bez przerwy uciśnięcia mostka.



8. Prowadź resuscytację w cyklu 30 uciśnień - 2 wdechy do:
 - przyjazdu zespołu Pogotowia Ratunkowego
 - odzyskania oddechu przez poszkodowanego
 - utraty twoich sił

Algorytm Resuscytacji Krążeniowo-Oddechowej wg wytycznych Europejskiej Rady Resuscytacji z grudnia 2005r.

Zaopatrzyć się w jednorazowe rękawiczki i maseczkę.

TELEFONY ALARMOWE

- 112 Komórkowy telefon alarmowy
- 999 Pogotowie Ratunkowe
- 998 Straż Pożarna
- 997 Policja
- 986 Straż Miejska
- 19656 Służba Dyżurna Miasta

O CO ZAPYTA DYSPOZYTOR

1. Co się stało?
2. Czy poszkodowany jest przytomny?
3. Czy oddycha?
4. Dokładny adres?
5. Twój numer telefonu?
6. Imię i nazwisko osoby poszkodowanej?

Dyspozytor zawsze odkłada słuchawkę pierwszy!

PAMIĘTAJ!

W każdym Urzędzie Dzielnicy w WYDZIALE OBSŁUGI MIESZKAŃCÓW oraz wielu miejscach publicznych znajduje się **DEFIBRYLATOR AED**



Organizator akcji



Warszawska **S12**
Grupa Wysokościowa

Partner akcji

VATTENFALL



Patron akcji

gazeta
WYBORCZA.PL