



ICE

112

AED

RKO



ODKRYJ MOC
PIERWSZEJ POMOCY!



PKO Bank Polski

SPIS TREŚCI

CZYM JEST PIERWSZA POMOC?	3
Czy możesz udzielić pierwszej pomocy?	4
Schemat podstawowych czynności ratunkowych	5
PIERWSZA POMOC KROK PO KROKU	7
W jaki sposób przeprowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO)?	10
Defibrylator AED	12
WAŻNE NUMERY – ZAPAMIĘTAJ!	12
Numer alarmowy 112	13
Numer ICE	14
AKCESORIA PRZYDATNE PODCZAS UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY	16
Zestaw pierwszej pomocy lub apteczka	16
Koc ratowniczy	17
Brelok ratowniczy	17
SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ	18

CZYM JEST PIERWSZA POMOC?

Pierwsza pomoc to czynności ratownika (osoby udzielającej pierwszej pomocy). Prowadzi do zabezpieczenia oraz utrzymania przy życiu i zdrowiu osoby poszkodowanej, do czasu przyjazdu wykwalifikowanych służb.

Jej znaczenie jest bardzo duże, szczególnie w przypadku, gdy u poszkodowanego doszło do zatrzymania krążenia lub oddechu.

Znajomość pierwszej pomocy może przydać się w codziennych sytuacjach w domu, szkole czy pracy. Obecność na miejscu zdarzenia osoby, która wie jak należy działać, znacząco zwiększa szanse osoby poszkodowanej na przeżycie, niezależnie od tego, co się stało.



PIERWSZEJ POMOCY MOŻE UDZIELIĆ KAŻDY – NAWET NAJMŁODSZY!

UWAGA! Jeśli udzielasz pierwszej pomocy, **najpierw zadbaj o własne bezpieczeństwo. Dopiero w następnej kolejności zajmij się poszkodowanym.** Dobry ratownik to żywy i zdrowy ratownik.

CZY MOŻESZ UDZIELIĆ PIERWSZEJ POMOCY?

Oczywiście! Każdy może udzielić pierwszej pomocy, jeśli pozna kilka podstawowych zasad. Dlatego im wcześniej zaczniesz się ich uczyć, tym lepiej! Twoja pomoc może okazać się niezastąpiona i przyczynić się do uratowania czyjegoś zdrowia lub życia.

NAUCZ SIĘ PODSTAWOWEGO SCHEMATU RATOWANIA ŻYCIA.

DZIĘKI SZYBKIM DZIAŁANIOM MOŻESZ URATOWAĆ CZYJEŚ ZDROWIE, A NAWET ŻYCIE!

PRZYKŁAD:

Zanim podeszdziesz do poszkodowanego w wypadku rowerzysty – rozejrzyj się i upewnij, że nic Ci nie grozi. Jeśli do wypadku doszło na środku ulicy, szczególnie uważaj, aby nie potrącił Cię przejeżdżający samochód. Zachowaj ostrożność, z daleka sygnalizuj, że coś się stało, wzywaj na pomoc świadków zdarzenia.



SCHEMAT PODSTAWOWYCH CZYNNOŚCI RATOWANIA ŻYCIA

1. Wytnij wzdłuż przerywanej linii.
2. Złóż na trzy części.
3. Noś zawsze przy sobie.

**ZAPAMIĘTAJ!
TO MOŻE URATOWAĆ
KOMUŚ ŻYCIE.**



ZABEZPIECZ MIEJSCE WYPADKU

Upewnij się, czy wszyscy są bezpieczni i ostrzeż innych.

OCEŃ STAN POSZKODOWANEGO I WEZWIJ POMOC

Sprawdź, czy jest przytomny i oddycha. Zadzwoń pod numer 112 lub wskaż osobę, która ma zadzwonić.



JEŚLI POSZKODOWANY ODDYCHA

Ułóż go w pozycji bezpiecznej i sprawdzaj jego stan do przybycia służb medycznych.



JEŚLI POSZKODOWANY NIE ODDYCHA

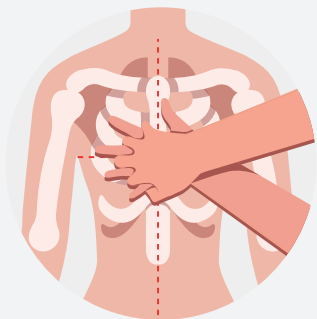
Jeśli ma coś w ustach, wygarnij to szybkim ruchem.
Po upewnieniu się, że oddech wrócił ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.
Jeżeli nadal nie oddycha, rozpocznij resuscytację.



WYKONAJ RESUSCYTACJĘ

Ułóż poszkodowanego na plecach, przechyl jego głowę do tyłu, a drugą ręką wysuń żuchwę. 30 razy uciśnij serce, 2 razy wdmuchnij powietrze do jego ust. Powtarzaj do odzyskania przez niego oddechu lub do przyjazdu służb medycznych.

30 RAZY UCIŚNIJ SERCE, 2 RAZY WDMUCHNIJ POWIETRZE



Tempo: 100 uciśnień na minutę
(nieco mniej niż 2 uciśnięcia na sekundę).



CAŁY CZAS MONITORUJ
STAN POSZKODOWANEGO.



PIERWSZA POMOC KROK PO KROKU

Widząc osobę wymagającą pomocy, np. poszkodowaną w wyniku wypadku drogowego, upadku z wysokości czy poważnie zranioną, działaj według wyuczonego schematu.

UPEWNIJ SIĘ, CZY ŚWIADKOWIE ZDARZENIA SĄ BEZPIECZNI

W razie konieczności zabezpiecz miejsce wypadku tak, by nikt inny nie ucierpiał. Jeśli możesz, ostrzeż innych przed niebezpieczeństwem. Na przykład, jeżeli doszło do wypadku samochodowego, postaw w odpowiedniej odległości trójkąt ostrzegawczy (powinien znajdować się w bagażniku samochodu) oraz włącz światła awaryjne. Uruchomisz je za pomocą oddzielnego przycisku – najczęściej w kolorze czerwonym z symbolem trójkąta.

OCEŃ STAN POSZKODOWANEGO

Sprawdź, czy jest przytomny i oddycha. Oceń jego stan, zwracając uwagę na widoczne rany czy oparzenia. Delikatnie potrząśnij go za ramiona i spytaj: „Co się stało? Czy wszystko w porządku?”. Zapytaj o aktualne dolegliwości, choroby przewlekłe oraz zażywane leki.

WEZWIJ POMOC

dzwoniąc pod bezpłatny
NUMER ALARMOWY 112 lub poproś
o to kogoś ze świadków zdarzenia.

JEŚLI ODDECH JEST PRAWIDŁOWY,

ułóż poszkodowanego w bezpiecznej pozycji i cały czas oceniaj oddech, kiedy czekasz na pomoc.

JEŚLI POSZKODOWANY KRWAWI,

szybko uciśnij to miejsce lub użyj opaski uciskowej. Opaskę uciskową zakłada się około 5 centymetrów powyżej miejsca krwawienia, nigdy poniżej łokcia lub kolana. W przypadku braku opaski uciskowej do zatamowania krwawienia możemy użyć tego, co jest pod ręką, np. chusty, szalika, paska od spodni. Jeżeli to możliwe, zranioną kończynę należy lekko unieść, żeby zmniejszyć prędkość wypływu krwi.



W SYTUACJI, GDY POSZKODOWANY NIE ODDYCHA

Udrożnij drogi oddechowe. Jak to zrobić?
Połóż jedną rękę na czole poszkodowanego lekko odchylając jego głowę do tyłu, a drugą ręką wysuń żuchwę. Jeśli poszkodowaną osobą jest dziecko, drożność można uzyskać podkładając pod jego plecy zwinięty kocyk lub ręcznik. Zawsze powinno się też sprawdzić, czy w jamie ustnej nieprzytomnej osoby nie zalega jakaś treść lub zagrażające zadławieniem przedmioty. W razie czego należy szybkim ruchem wygarnąć zalegającą treść lub niebezpieczne ciała obce.

Żeby zachować drożność dróg oddechowych osoby nieprzytomnej, musimy pilnować by **głowa była cały czas lekko odchylona do tyłu, a żuchwa wysunięta.**

Nachyl się nad poszkodowanym i sprawdź, czy oddech wrócił (oceniaj przez maksymalnie 10 sekund).

ZOBACZ → ruchy klatki piersiowej

Poczuj → ruch powietrza na swoim policzku

Usłysz → szmery oddechowe



ODDYCHA?

Ułóż go w pozycji bezpiecznej (jak na obrazku) i sprawdzaj jego stan do przybycia służb ratowniczych.

← OBRÓĆ NA BOK
I UŁÓŻ NOGĘ

NADAL NIE ODDYCHA?

Poproś o pomoc i rozpoczęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO) dorosłych świadków zdarzenia. Jeśli nikogo nie ma, rozpocznij RKO samodzielnie.

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa

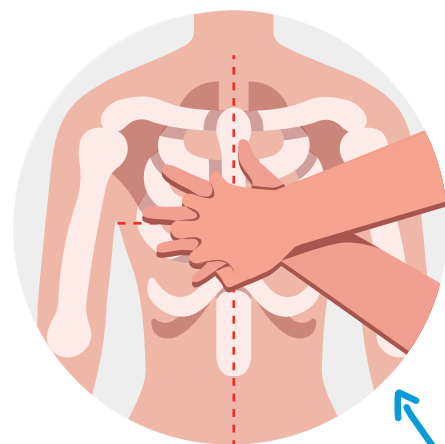
(w skrócie RKO) to ustalony plan działań ratunkowych. Ma na celu odzyskanie naturalnego krążenia krwi i oddechu u nieprzytomnej osoby, która przestała oddychać.

MOGŁEŚ TAKŻE SŁYSZEĆ O REANIMACJI. CO TO JEST? CZYM RÓŻNI SIĘ REANIMACJA OD RESUSCYTACJI?

Różnica między reanimacją a resuscytacją poszkodowanego polega na efekcie końcowym. Resuscytacja dąży do odzyskania naturalnego krążenia krwi i oddechu, natomiast reanimacja powinna zakończyć się również odzyskaniem przytomności.

W JAKI SPOSÓB PRZEPROWADZIĆ RESUSCYTACJĘ KRAŻENIOWO-ODDECHOWĄ?

- Ukłknij obok poszkodowanego,
- spleć dłonie i ułóż je na środku jego klatki piersiowej, w 1/3 dolnej części mostka,
- wyprostowane ramiona powinny znajdować się prostopadle do klatki piersiowej poszkodowanego – tak, jak na obrazku;
- **uciskaj klatkę piersiową na głębokość 5-6 cm,** w tempie około 100-120 razy na minutę,
- **wykonaj serię 30 uciśnieć,**
- **następnie wykonaj 2 oddechy ratownicze** – przez 1 sekundę wdmuchuj powietrze do ust poszkodowanego, obserwując ruch jego klatki piersiowej – powinna się lekko unieść,
- **powtarzaj uciskanie i oddechy ratownicze, nie przerywaj RKO!**



↑
SPLEĆ DŁONIE

Tempo około 100 razy na minutę w praktyce oznacza **nieco mniej niż 2 uciśnięcia klatki piersiowej na sekundę.**

Możesz przy tym dla ułatwienia prowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej głośno liczyć uciśnięcia. To pomaga utrzymać prawidłowy rytm.

WYPROSTUJ
RAMIONA

UCISKAJ
NA ŚRODKU
KLATKI
PIERSIOWEJ



SPOKOJNIE
WDMUCHUJ
POWIETRZE
OKOŁO JEDNEJ
SEKUNDY

ZACIŚNIJ
SKRZYDEŁKA
NOSA

OBSERWUJ
UNOSZENIE SIĘ
KLATKI PIERSIOWEJ



W sytuacji, gdy nie możesz lub nie chcesz prowadzić sztucznej wentylacji (czyli sztucznego oddychania), np. gdy poszkodowany ma uraz twarzy lub istnieje ryzyko zadławienia się pokarmem, który zwraca, ogranicz się do uciskania klatki piersiowej – wykonuj to bez przerw z częstotścią około 100-120 uciśnień na minutę.

Jeśli w pobliżu znajduje się **defibrylator AED**, użyj go. To proste!

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO- -ODDECHOWA (RKO) POWINNA BYĆ PROWADZONA DO MOMENTU:

- odzyskania samodzielnego oddechu przez poszkodowanego,
- przybycia służb ratowniczych,
- gdy osobie ratującej zabraknie sił do prowadzenia dalszych czynności (jeśli poczujesz, że nie masz już sił, poproś kogoś o pomoc),
- pojawienia się zagrożenia dla bezpieczeństwa ratującego.



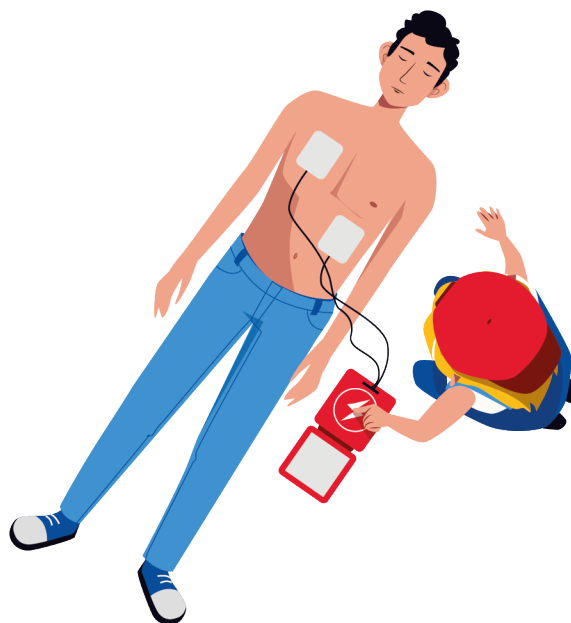
DEFIBRYLATOR AED

CO TO JEST DEFIBRYLATOR AED I JAK DZIAŁA?

Defibrylator AED (z ang. Automated External Defibrillator, czyli Automatyczny Zewnętrzny Defibrylator) **to całkowicie zautomatyzowane, przenośne urządzenie, służące przywracaniu prawidłowego rytmu serca** za pomocą impulsu elektrycznego. Sprzęt ten ułatwia ratowanie życia ludzkiego w przypadku nagłego zatrzymania krążenia.

Każdy defibrylator AED ma nagrane komunikaty dźwiękowe, które kierują Cię krok po kroku tak, aby skutecznie udzielić pomocy. Nie obawiaj się, dasz radę go użyć i tym sposobem masz szansę na uratowanie czyjegoś życia.

Defibrylator AED często znajdziemy w szkołach, galeriach handlowych, na dworcach kolejowych i autobusowych, lotniskach, stacjach metra oraz innych miejscach, gdzie przebywa wiele osób.



SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ

W jakim tempie należy wykonywać uciśnięcia klatki piersiowej podczas RKO?

Odpowiedź:

Należy wykonać uciśnięć na minutę.

WAŻNE NUMERY – ZAPAMIĘTAJ

W udzielaniu pierwszej pomocy liczy się czas. To, jak szybko wezwiesz pomoc, może wpłynąć na zdrowie poszkodowanego. Zapamiętaj bezpłatny numer alarmowy **112** i korzystaj z niego, gdy widzisz sytuację zagrożenia.

Wybierając w telefonie numer **112** połączysz się z Centrum Powiadamiania Ratunkowego (CPR), a Twoje zgłoszenie trafi do odpowiednich służb – Pogotowia Ratunkowego, Policji lub Straży Pożarnej.



5 PODSTAWOWYCH INFORMACJI, O KTÓRE POPROSI CIĘ DYSPOZYTOR. ZACHOWAJ SPOKÓJ I PRECYZYJNIE ODPOWIADAJ NA JEGO PYTANIA.

1. PODAJ MIEJSCE ZDARZENIA

Opisz miejsce zdarzenia, podaj w miarę dokładny adres, charakterystyczne elementy otoczenia – takie informacje ułatwią zidentyfikowanie miejsca zdarzenia i szybszy dojazd służb ratunkowych.

2. POWIEDZ, CO SIĘ STAŁO

Opisz krótko co się stało, np. wypadek samochodowy, załobnienie, upadek z wysokości, tonienie, pożar.

3. OPISZ STAN POSZKODOWANEGO

Powiedz, czy jest przytomny, czy oddycha, czy się porusza, czy jest ranny, czy na coś w przeszłości chorował (jeśli masz takie informacje) lub czy uskarża się na jakieś dolegliwości, np. ból głowy, ból w klatce piersiowej.

W razie wypadków z udziałem większej liczby osób podaj liczbę poszkodowanych oraz ich stan ogólny.

4. PODAJ DANE POSZKODOWANEGO

Podaj imię, nazwisko i wiek poszkodowanego, a jeśli to nieznajomy, powiedz o tym dyspozytorowi.

5. PRZEDSTAW SIĘ

Podaj swoje imię, nazwisko i numer telefonu, z którego dzwonisz.

PAMIĘTAJ!
NIGDY NIE ODKŁADAMY SŁUCHAWKI
JAKO PIERWSI. TO DYSPOZYTOR
KOŃCZY ROZMOWĘ.



NUMER ICE

NUMER ICE, z angielskiego: In Case of Emergency (czyli dosłownie „w nagłym wypadku”) to numer, z którego skorzysta w razie konieczności pogotowie, kiedy nikogo z bliskich nie będzie przy osobie poszkodowanej w trakcie udzielania pomocy.

Jeśli posiadasz swój telefon komórkowy, wybierz bliską Ci osobę (mamę, tatę, opiekuna) i wstaw przed jej numerem telefonu skrót ICE. Jeśli to Ty ulegniesz wypadkowi, zespół ratunkowy będzie wiedział, do kogo zgłosić się w razie potrzeby.

SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ

1. Jaki jest jeden uniwersalny numer alarmowy, pod który należy dzwonić np. w razie pożaru czy wypadku?

Odpowiedź:

.....

2. Czym jest numer ICE i dlaczego jest ważny?

Odpowiedź:

- ☐ A. Numer ICE (skrót od angielskiego słowa POLICE) to numer do najbliższego posterunku Policji, pod który należy zadzwonić w razie potrzeby wezwania pomocy.
- ☐ B. Numer ICE to numer, pod który dzwoni się w górach w sezonie zimowym, gdy jest potrzebna pomoc (w razie wypadku, załamnięcia, zgubienia szlaku, pogorszenia pogody, itd.).
- ☐ C. Numer ICE, z angielskiego: In Case of Emergency (czyli dosłownie „w nagłym wypadku”) to numer do wcześniej wybranej osoby, która zostanie powiadomiona przez zespół ratunkowy, kiedy nikogo z naszych bliskich nie będzie obok nas podczas udzielania nam pomocy. W każdym telefonie komórkowym można zapisać taki numer. Jest on specjalnie zaznaczony i łatwy do szybkiego wybrania.



AKCESORIA PRZYDATNE PODCZAS UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

W udzielaniu pierwszej pomocy kluczową rolę często odgrywają akcesoria. Mogą one znacznie zwiększyć szanse przeżycia lub powrotu do zdrowia osoby poszkodowanej i ułatwić przeprowadzanie akcji ratunkowej. Zobacz, jak wyglądają zestawy pierwszej pomocy lub przenośna apteczka, koc ratowniczy i brelok ratowniczy.

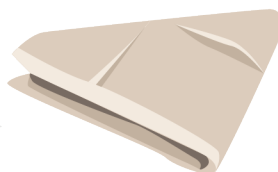
ZESTAW PIERWSZEJ POMOCY LUB APTECZKA

Istnieje wiele rodzajów przenośnych apteczek pierwszej pomocy, np. samochodowa, domowa, przemysłowa. Mogą różnić się nieco zawartością w zależności od miejsca ich zastosowania.

SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ

Co najczęściej znajdziemy w środku
każdej apteczki?

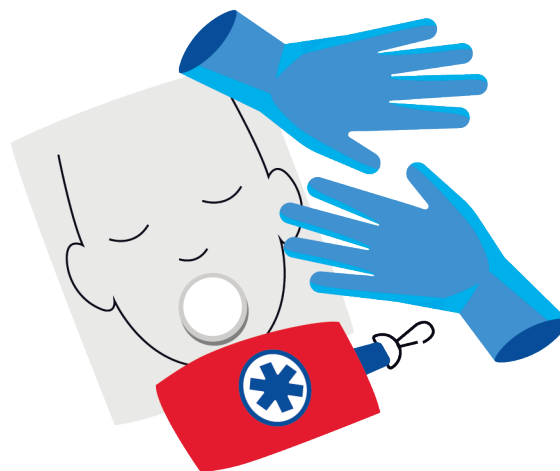
- opatrunki na rany
- p _ _ _ _ _ y
- b _ _ _ _ e
- r _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ jednorazowe
- chusty opatrunkowe
- kompresy na rany i oko
- zimny kompres
- chustę trójkątną
- koc t _ _ _ _ _ y
- n _ _ _ _ _ i
- m _ _ _ _ _ do sztucznego oddychania
- instrukcję „Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach”





KOC RATOWNICZY

Koc ratowniczy, inaczej zwany kocem termicznym, w kryzysowej sytuacji zabezpiecza przed wychłodzeniem lub przegrzaniem organizmu u osób poszkodowanych. Koc termiczny zrobiony jest ze specjalnej, dwustronnej (srebrno-złotej) folii. W zależności od potrzeby różnie go używamy. Owijamy poszkodowanego stroną srebrną do ciała – by go ogrzać, stroną złotą – by go wychłodzić.



BRELOK RATOWNICZY

Brelok ratowniczy to taka miniapteczka. Warto nosić go zawsze przy sobie, ponieważ w razie konieczności ułatwi nam udzielenie pierwszej pomocy w bezpieczny sposób. Co zawiera? Podstawowy sprzęt do udzielania pierwszej pomocy, czyli zazwyczaj:

- maseczkę do sztucznego oddychania z filtrem antybakteryjnym,
- parę rękawiczek jednorazowych, odpornych na przebicia, rozdarcia oraz działanie niebezpiecznych substancji.



SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ

1. Co m.in. powinna zawierać dobrze wyposażona apteczka?

Wskaż wszystkie poprawne odpowiedzi:

- ☐ A. Opatrunki na rany i plastry z opatrunkiem.
- ☐ B. Chustę trójkątną.
- ☐ C. Plastry na szpulce i rękawiczki jednorazowe.

2. Którą stroną koca ratowniczego owiniesz poszkodowanego, gdy chcesz go ogrzać?

Odpowiedź:
.....
.....

3. Co zawiera brelok ratowniczy?

Odpowiedź:
.....
.....

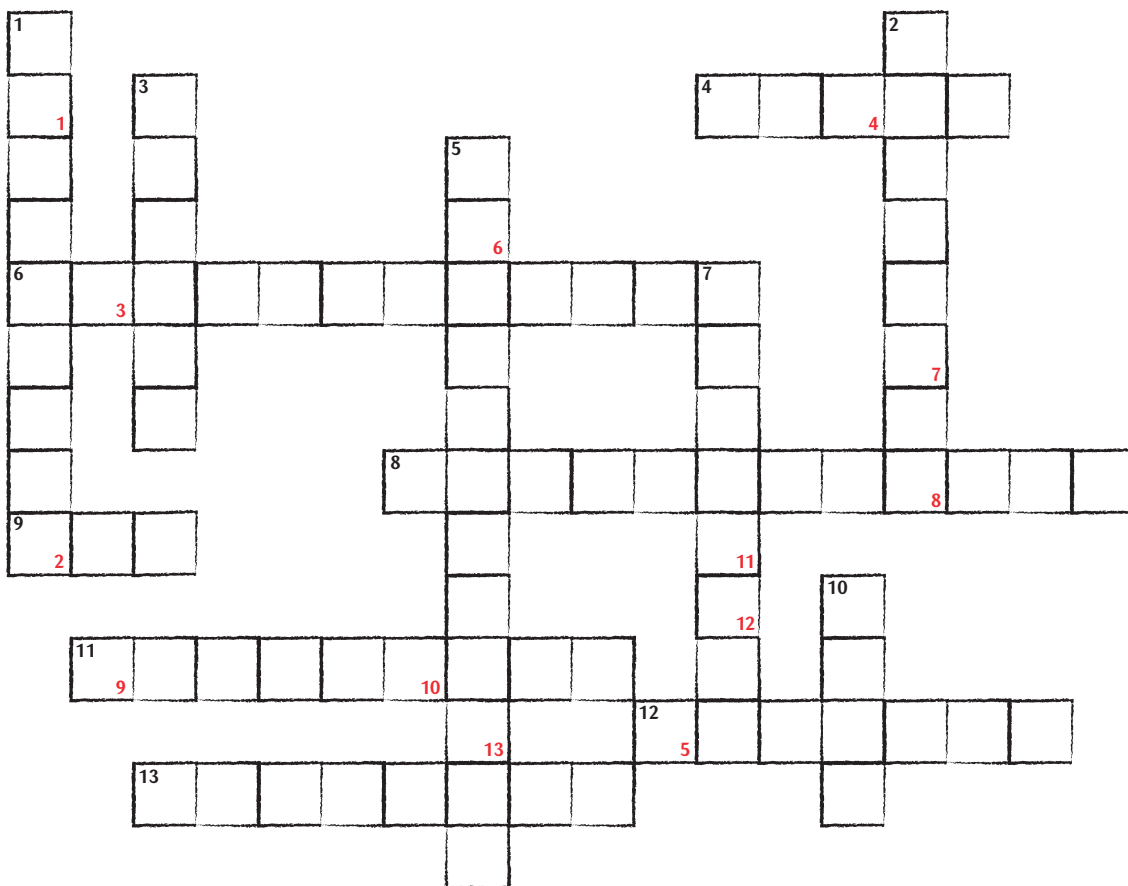
KRZYŻÓWKA

Pionowo:

- 1. Znajdują się w apteczce, przydają się do opatrywania ran
- 2. Do sztucznego oddychania – znajduje się w breloku ratowniczym
- 3. Uciskowa, służy do zatamowania krwotoku
- 5. Trójkąt ustawiany na jezdni w przypadku wypadku samochodowego
- 7. Numer 112 to numer ...
- 10. Inaczej rana, skaleczenie

Poziomo:

- 4. ... pożarna – często przyjeżdża do miejsca wypadku
- 6. RKO, inaczej ... krążeniowo-oddechowa
- 8. Urządzenie medyczne służące do przeprowadzania zabiegu defibrylacji serca
- 9. Numer w telefonie, pod który powinni zadzwonić ratownicy w razie nagłego wypadku właściciela telefonu
- 11. ... ratunkowe, przyjeżdża do miejsca wypadku
- 12. Może być np. samochodowy lub rowerowy; nagłe zdarzenie
- 13. Przenośny zestaw leków i materiałów opatrunkowych



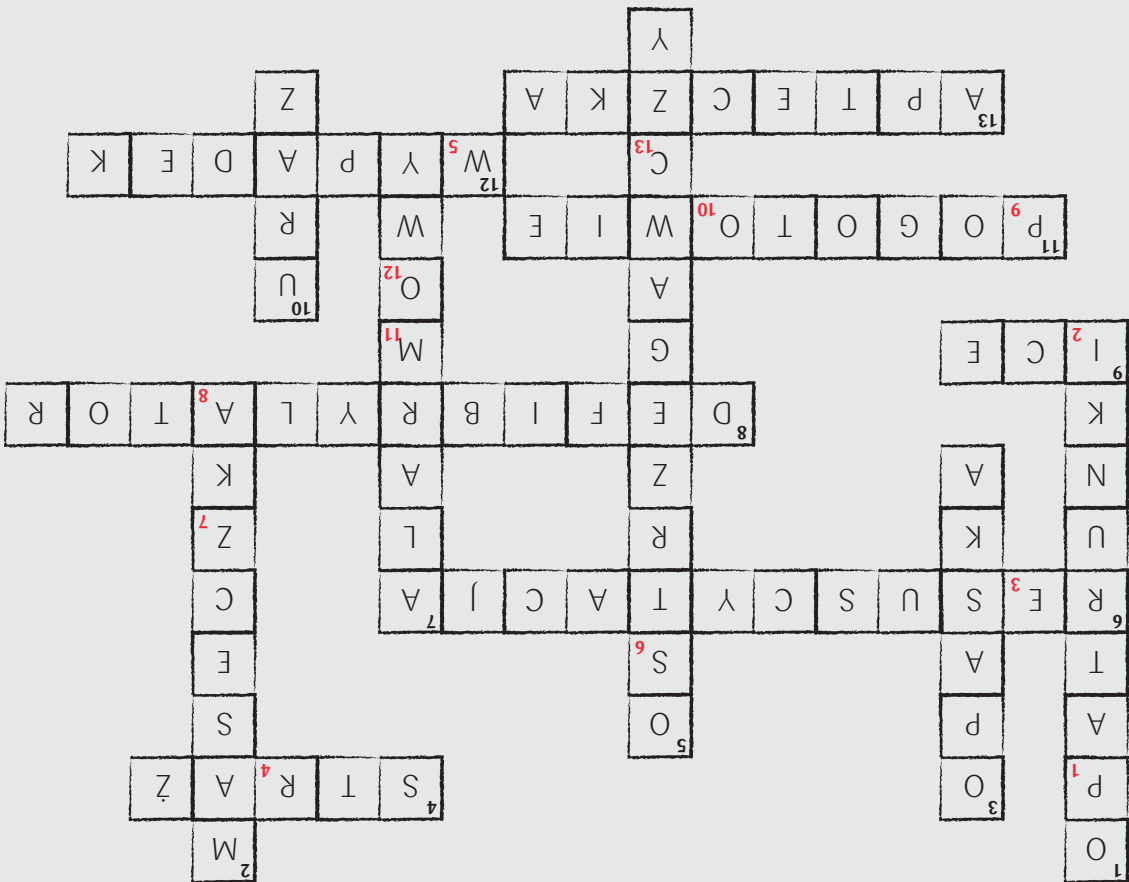
1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

9	10	11	12	13
---	----	----	----	----

Odgadnij hasło wpisując kolejno litery z pól ponumerowanych czerwonymi cyframi.

odpowiedz

KRZYŻÓWKA



P	I	E	R	W	S	Z	A
1	2	3	4	5	6	7	8

P⁶
O¹⁰
M¹¹
O¹²
C¹³

PRAWIDŁOWE

STR. 16

Co najczęściej znajdziemy w środku

każdej apteczki?

• opatrunki na rany

• plastery

• bandaż

• rękawiczki jednorazowe

• chusty opatrunkowe

• kompresy na rany i oko

• zimny kompres

• chustę trójkątną

• koc termiczny

• nożyczki

• maseczkę do sztucznego oddychania

• instrukcję „Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach”

STR. 12

W jakim tempie należy wykonywać

uciśnięcia klatki piersiowej podczas RKO?

Odpowiedź: Należy wykonać 100-120 uciśnień

na minutę.

STR. 15

Jaki jest jeden uniwersalny numer

alarmowy, pod który należy dzwonić

np. w razie pożaru czy wypadku?

Odpowiedź: Numer alarmowy to 112.

Czym jest numer ICE i dlaczego jest ważny?

Odpowiedź:

☒ C. Numer ICE, z angielskiego: In Case of

Emergency (czyli dosłownie „w nagłym

wypadku”) to numer do wcześniejszego wybranej

osoby, która zostanie powiadomiona przez

zespół ratunkowy, kiedy nikogo z naszych

bliskich nie będzie obok nas podczas

udzielania nam pomocy. W każdym telefonie

komórkowym można zapisać taki numer.

Jest on specjalnie zaznaczony i łatwy do

szybkiego wybrania.

Którą stronę koca ratowniczego owinięsz

poszkodowanego, gdy chcesz go ogrzać?

Odpowiedź: Owijamy poszkodowanego stroną **srebrną**.

do ciała, żeby go ogrzać.

Co zawiera brelok ratowniczy?

Odpowiedź: **Jednorazowe rękawiczki i maseczkę**

z filtrem do prowadzenia oddychów ratunkowych.

