Opracowanie: lek. med. Robert Tobias, Marek Różycki

Procedury pierwszej pomocy



1/2018

Broszura pierwszopomocowa

Podstawowe procedury pierwszej pomocy

Edycja specjalna dla JOHN DEERE

PROCEDURY PIERWSZEJ POMOCY



Zapewnienie skutecznej pierwszej pomocy jest obowiązkiem każdego pracodawcy. Łatwo powiedzieć ale z realizacją jest trudniej... Gdy zdarzy się wypadek, pojawi się stres i trzeba się działać osoba udzielająca pomocy powinna mieć wsparcie. W wyniku rozmów z poszkodowanymi, specjalistami w zakresie udzielania pierwszej pomocy oraz we współpracy ze specjalistami wyjeżdżającymi do zdarzeń w ramach struktury Pogotowia Ratunkowego opracowaliśmy swoistą „biblię" postępowania. Opracowanie, które przekazujemy w Państwa ręce zawiera procedury i sposoby postępowania gwarantujące poprawne udzielenie pomocy.

Dla każdej procedury wskazane są:

- wymagania dla ratownika
- niezbędne środki
- procedura postępowania

oraz

- wskazania w zakresie segregacji poszkodowanych!

Procedury zostały podzielone na sekcje pozwalające na łatwe odszukanie wskazówek w konkretnej sytuacji. Pozwalamy sobie wyrazić nadzieję, że zaproponowany materiał pomoże Państwu w codziennej pracy oraz podniesie poziom przygotowania w zakresie udzielania pierwszej pomocy.

Autorzy

Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

Procedury pierwszej pomocy
Wydanie II poprawione

Autorzy
lek. med Robert Tobias
mgr Marek Różycki

Edycja specjalna dla

JOHN DEERE

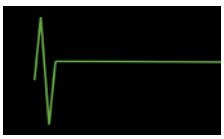
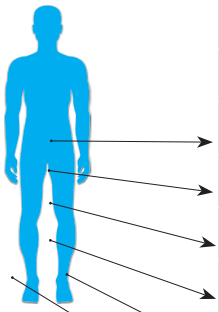
Wydawca:
emerpress sp z o.o. na zlecenie
m/d/r/k trusted adviser group sp z o.o.,
43-190 Mikołów, Rybnicka 43
tel. 607 268 497

Nakład: 1 000 sztuk

ISBN: 978-83-62839-39-1

Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

SPIS TREŚCI

Procedura		str.
Sekwencja podstawowa		
Sekwencja podstawowa – jeden poszkodowany		**5**
	**Zatrzymanie krążenia**	
	Postępowanie w zatrzymaniu krążenia u dorosłych	8
	Postępowanie w zatrzymaniu krążenia u dzieci, niemowląt, noworodków	10
	Uraz głowy	11
	Uraz kręgosłupa	12
	Klatka piersiowa	13
	Brzuch	15
	Miednica	16
	Narząd ruchu (kończyny górne, kończyny dolne)	17
Rany		18
Amputacja urazowa		20
Procedury specjalne		
Oparzenie termiczne		22
Oparzenie chemiczne		23
Zatrucie wziewne		25
Tonięcie		26
Wychłodzenie		27
Zaburzenia krążeniowo-oddechowe w stanach nieurazowych • omdlenie • ból brzucha • drgawki		28
Drgawki		29
Porażenie prądem		30
Zabezpieczanie poszkodowanego		31
Sekwencja podstawowa – zdarzenie masowe*		**33**

*** JEŻELI LICZBA POSZKODOWANYCH PRZEKRACZA LICZBĘ RATOWNIKÓW TO WTEDY JEST TO ZDARZENIE MASOWE I PRZEJDŹ DO STRONY 33**

Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

Apteczka pierwszej pomocy

Lista kontrolna zawartości

☐ – 2 szt. folii NRC (folia złoto-srebrna)

☐ – 2 pary rękawiczek (nie muszą być jałowe)

– bandaże, gaziki, kompresy:

- ☐ 1 szt. kompres zimny
- ☐ 2 szt. kompres na oko
- ☐ 3 szt. kompres 10x10
- ☐ 2 szt. opaska elastyczna 4 m x 6 cm
- ☐ 2 szt. opaska elastyczna 4 m x 8 cm
- ☐ 3 szt. opatrunek indywidualny M
- ☐ 1 szt opatrunek indywidualny G
- ☐ 1 szt. opatrunek indywidualny K

☐ – maseczka typu pocket mask lub jednorazowa
maseczka z ustnikiem – do wykonywania oddechów zastępczych

☐ – nożyczki

☐ – plaster z opatrunkiem i bez opatrunku

☐ – 2 szt. chusta trójkątna

☐ – opaska siatkowa– do założenia opatrunku na głowie

☐ – instrukcja pierwszej pomocy z numerami alarmowymi

☐ – worek na odpady medyczne

☐ – zestaw do triage – to są na ogół kolorowe paski, które się poszkodowanemu daje do ręki, bądź na niego lub koło niego kładzie

Kolor czarny – niemożliwy do uratowania
Kolor czerwony – pomoc natychmiastowa
Kolor żółty – pomoc odroczona
Kolor zielony – pomoc w ostatniej kolejności

Numery alarmowe

Pogotowie – **999** Straż pożarna – **998** Telefon alarmowy – **112**

.....

Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

Sekwencja podstawowa – jeden poszkodowany

Wskazania dla ratownika

Wskazania dla ratownika	
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	zapewnij sobie pomoc (poproś o asystę) zapewnij wezwanie pomocy – tel. 112
	jeśli jest defibrylator zapewnij by go przyniesiono
	zapewnij sobie maskę do sztucznego oddychania
	wyciągnij koc termiczny

UPEWNIJ SIĘ, CZY JEST BEZPIECZNIE!

Podejdź do poszkodowanego
Klęknij z prawej strony

Zapytaj o nazwisko, dzień tygodnia

Czy jest reakcja?

TAK

Spytaj co się stało?

Postępuj odpowiednio do ustaleń

NIE



Porusz delikatnie ramiona

Zapytaj o nazwisko

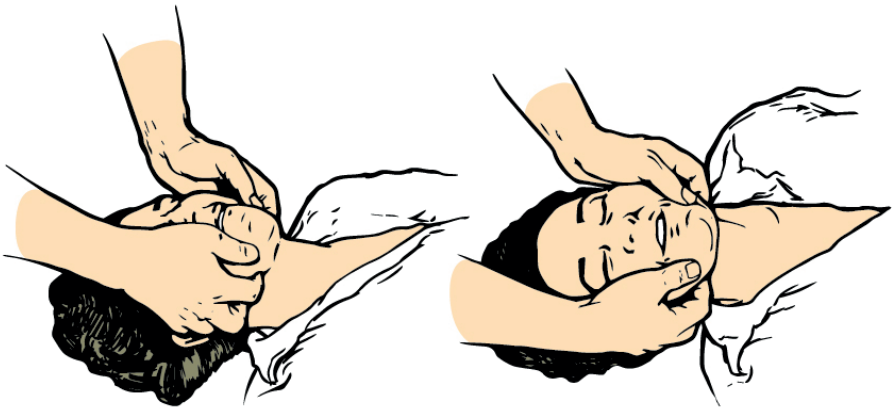
Czy jest reakcja?

TAK

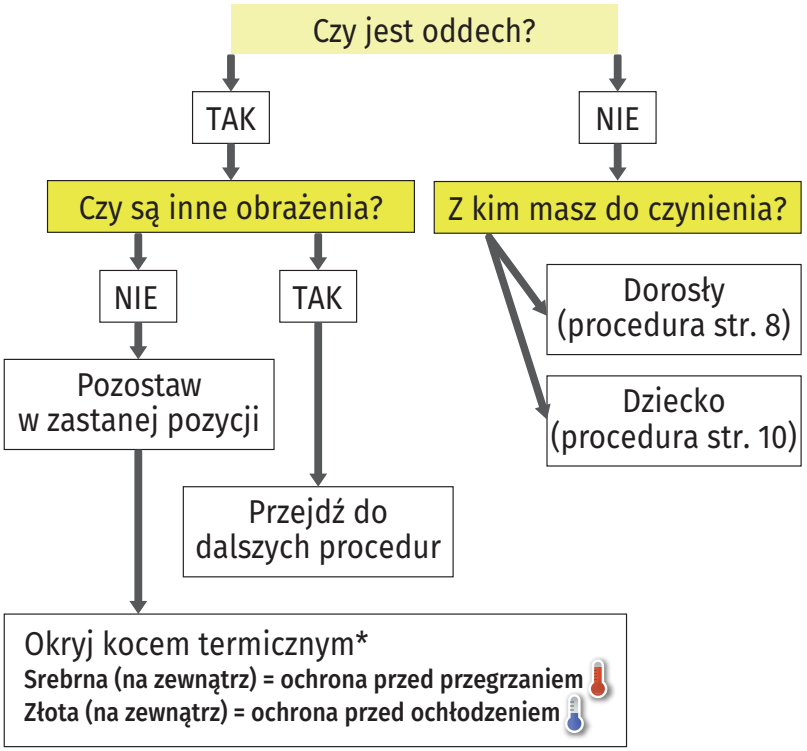
NIE

Przejdź do udrażniania dróg oddechowych

Udrożnienie dróg oddechowych
– rozchyl usta
– sprawdź czy są ciała obce i usuń je



Przejdź do oceny oddechu



* Użycie koca termicznego będzie miało sens tylko w przypadku, gdy poszkodowany zostanie nim szczelnie owinięty.
Samo położenie koca na jego ciele nie da żadnych efektów.
Nie stosuj koca termicznego na mokrą, zimną odzież – zatrzymasz przy poszkodowanym niską temperaturę.
Nie przykrywaj kocem głowy lub twarzy poszkodowanego.

Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

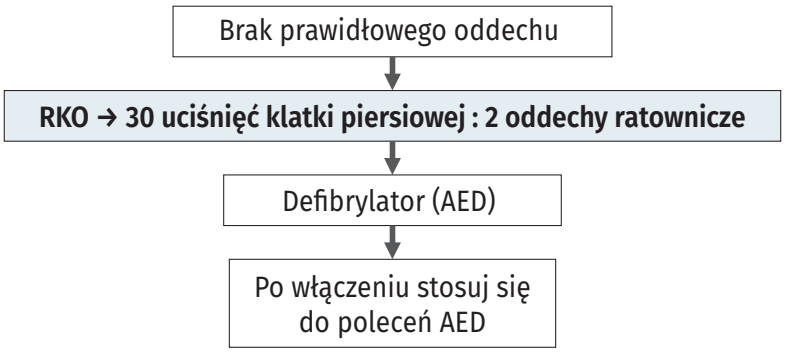
OCENA ODDECHU



- Wzrokiem – ruchy klatki piersiowej i nadbrzusza
- Słuchem – szmer wydychanego powietrza
- Czuciem – ruch wydychanego powietrza
- Oceniać nie dłużej niż 10 sekund

POSTĘPOWANIE W ZATRZYMANIU KRĄŻENIA U DOROSŁYCH (RKO)

Wskazania dla ratownika	
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	zapewnij sobie pomoc (poproś o asystę) zapewnij wezwanie pomocy – tel. 112
	Jeśli jest defibrylator zapewnij by go przyniesiono
	zapewnij sobie maskę do sztucznego oddychania
	wyciągnij koc termiczny



Kontynuuj aż do przybycia pomocy medycznej



Pośredni masaż serca:
- częstość 100 razy na minutę
- obniżenie mostka o 5-6 cm

Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska



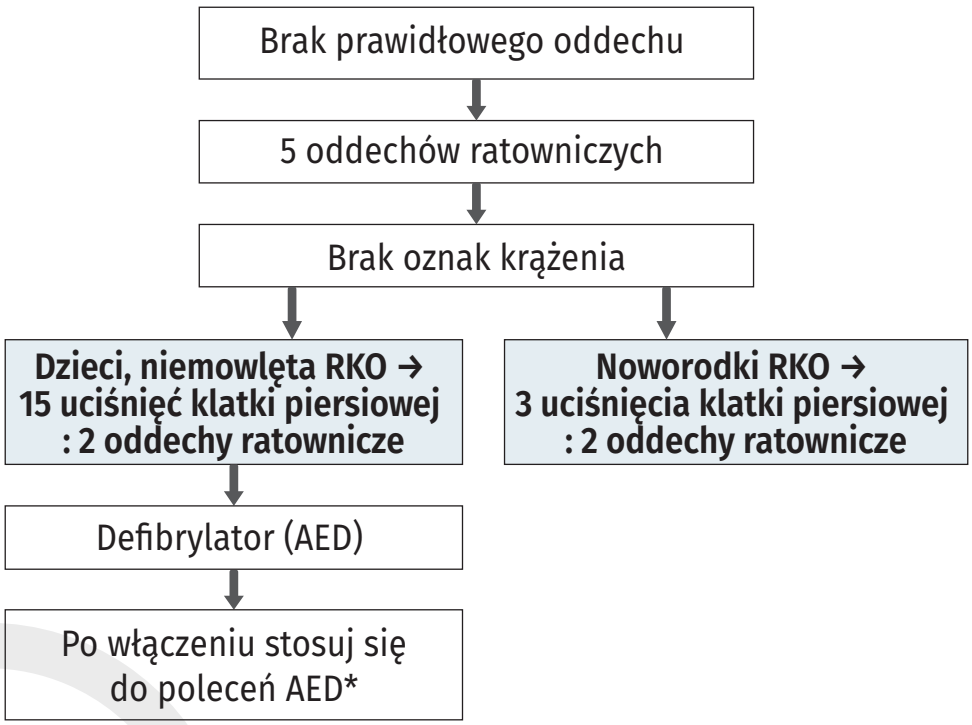
- odegnij głowę do tyłu
- otwórz usta i chwyć za nos (ściśnij nozdrza)
- wykonaj wdech obserwując klatkę piersiową – musi się unosić.

POSTĘPOWANIE W ZATRZYMANIU KRĄŻENIA U DZIECI, NIEMOWLĄT, NOWORODKÓW (RKO)

RESUSCYTACJA KRĄŻENIOWO-ODDECHOWA

Wskazania dla ratownika	
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	zapewnij sobie pomoc (poproś o asystę) zapewnij wezwanie pomocy – tel. 112
	jeśli jest defibrylator zapewnij by go przyniesiono
	zapewnij sobie maskę do sztucznego oddychania
	wyciągnij koc termiczny

Kontynuuj aż do przybycia pomocy medycznej



* Użycie AED zgodnie z zaleceniami producenta

Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

OBRAŻENIA I PODEJRZENIE OBRAŻEŃ GŁOWY

Wskazania dla ratownika	
	Wykonywać TYLKO po upewnieniu się, że poszkodowany oddycha i jest krążenie
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	zapewnij sobie pomoc (poproś o asystę) zapewnij wezwanie pomocy – tel. 112
	zapewnij kołnierz do stabilizacji szyi
	Zapewnij sobie opatrunki

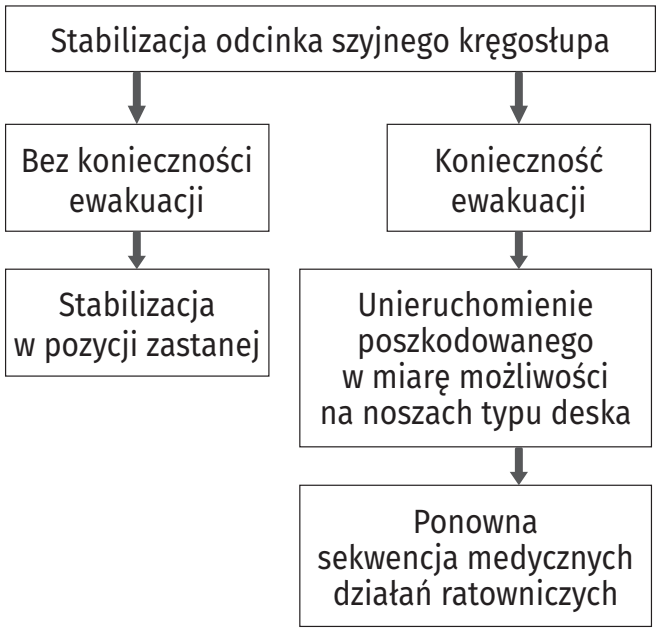


* W przypadku stwierdzenia u poszkodowanego objawów wstrząsu hipowolemicznego ułożenie deski na płasko

Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

OBRAŻENIA I PODEJRZENIE OBRAŻEŃ KRĘGOSŁUPA

Wskazania dla ratownika	
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	zapewnij sobie kołnierz lub deskę do przenoszenia



1. Stabilizacja odcinka szyjnego kręgosłupa



Załóż kołnierz!

Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

OBRAŻENIA I PODEJRZENIE OBRAŻEŃ KLATKI PIERSIOWEJ

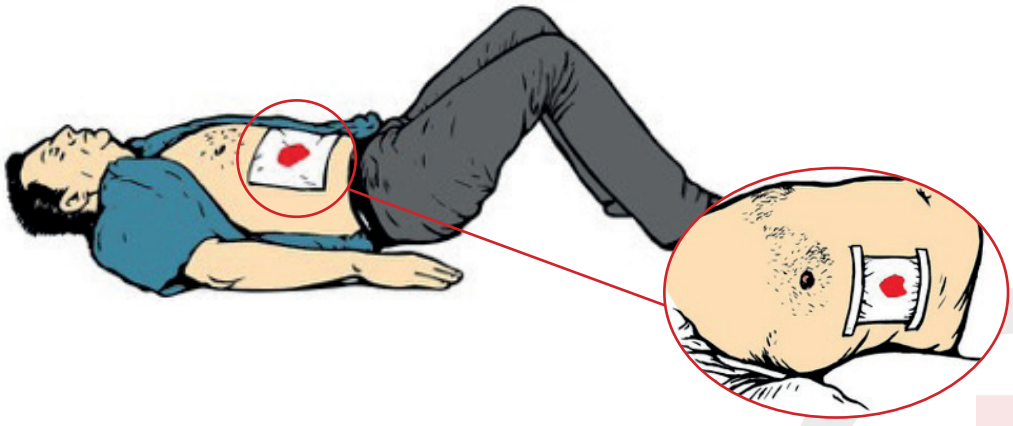
Wskazania dla ratownika	
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	zapewnij sobie opatrunki



* W przypadku współistniejącego podejrzenia obrażenia głowy lub odcinka szyjnego kręgosłupa, o ile poszkodowany został unieruchomiony na desce i nie występują objawy wstrząsu, deskę należy unieść od strony głowy w stosunku do podłoża.

Prezentacja

Jak zakładać opatrunek?



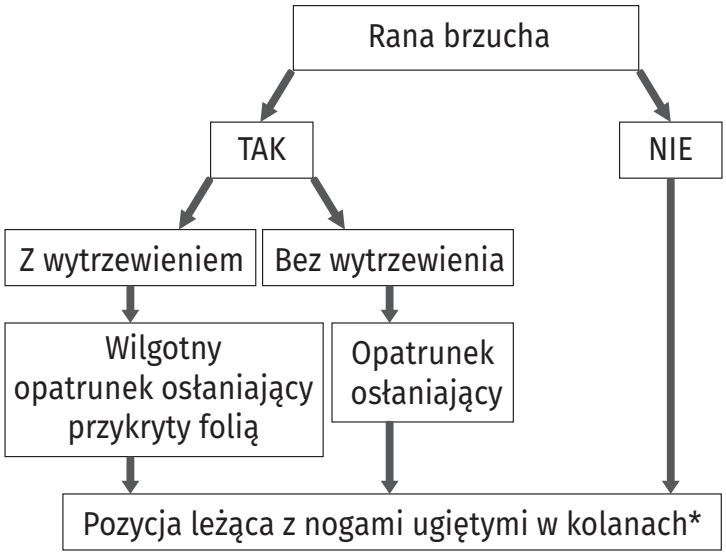
Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

Pozycja poszkodowanego



OBRAŻENIA I PODEJRZENIE OBRAŻEŃ BRZUCHA

Wskazania dla ratownika	
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	zapewnij sobie opatrunki i folię



* W przypadku występowania objawów wstrząsu wstępne postępowanie przeciwwstrząsowe

Prezentacja
Ułożenie poszkodowanego



Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

OBRAŻENIA I PODEJRZENIE OBRAŻEŃ MIEDNICY

Wskazania dla ratownika	
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	zapewnij sobie opatrunki

Przeniesienie na nosze właściwą techniką*

↓

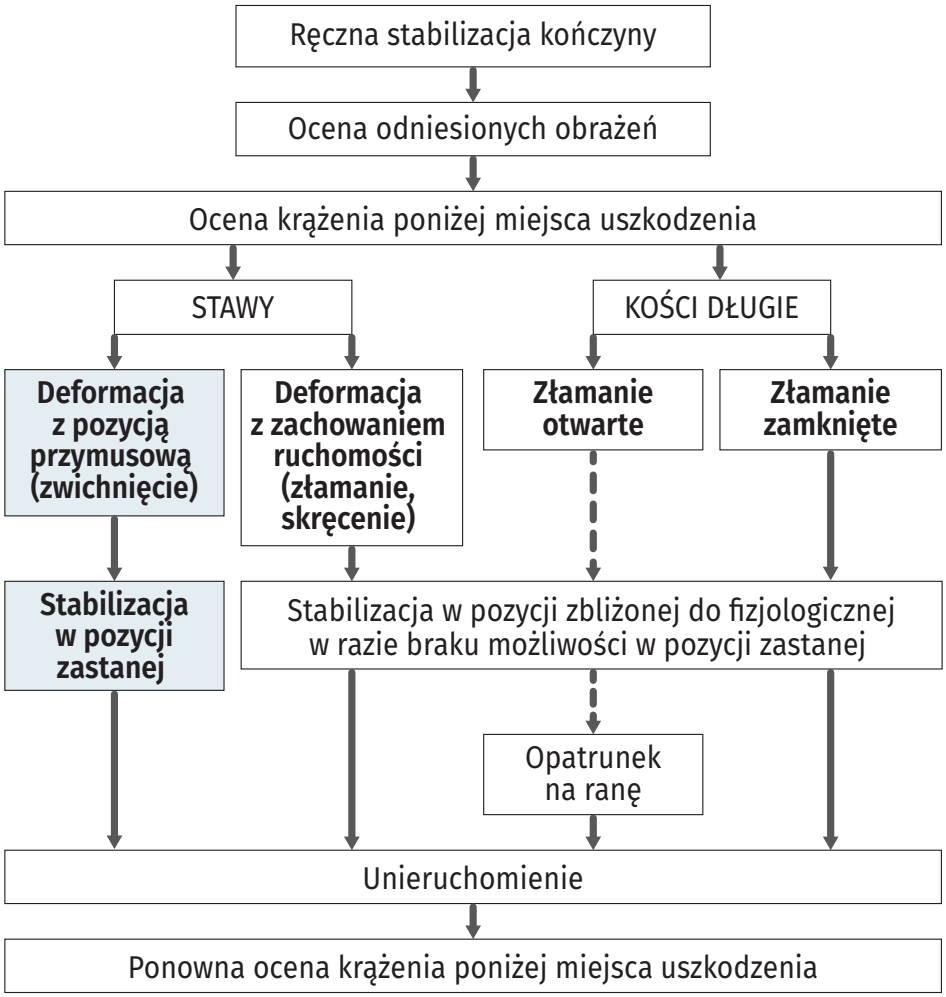
Unieruchomienie na noszach typu deska

* Technika „rolowania” na nosze jest przeciwwskazana

Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

OBRAŻENIA I PODEJRZENIE OBRAŻEŃ NARZĄDU RUCHU

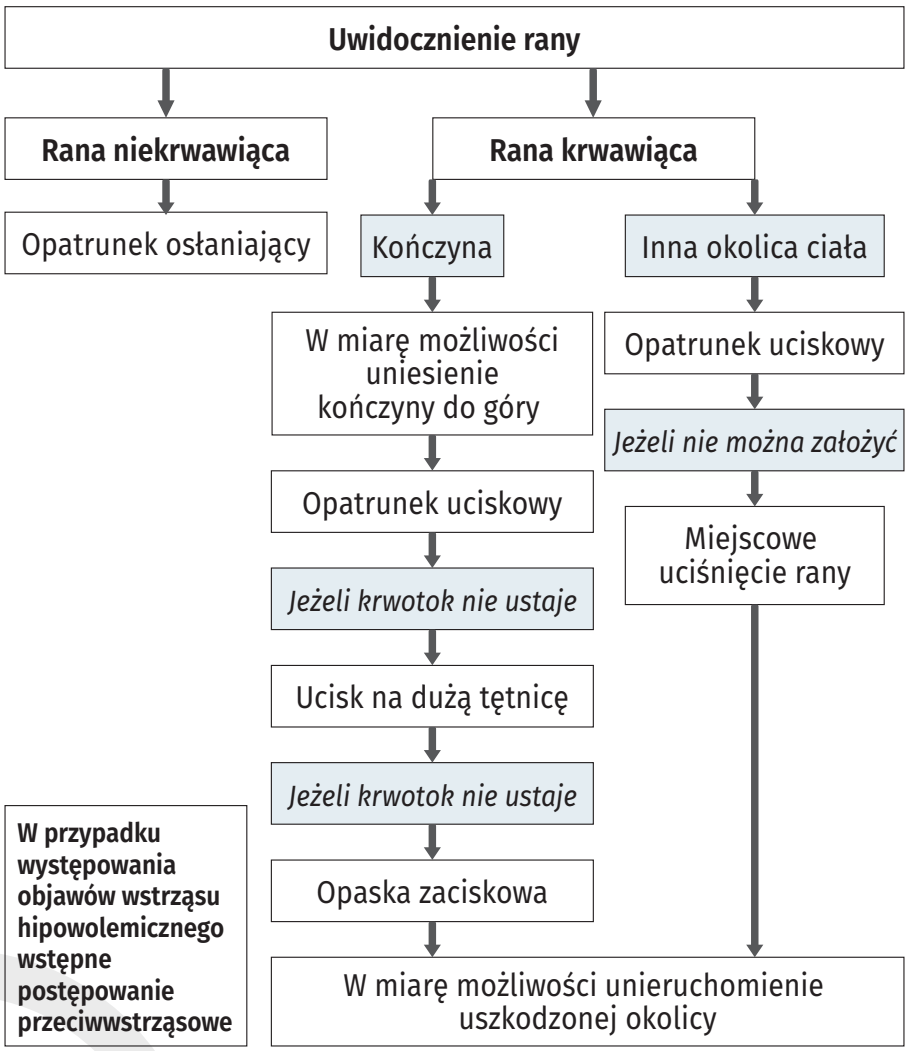
Wskazania dla ratownika	
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	zapewnij sobie opatrunki



Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

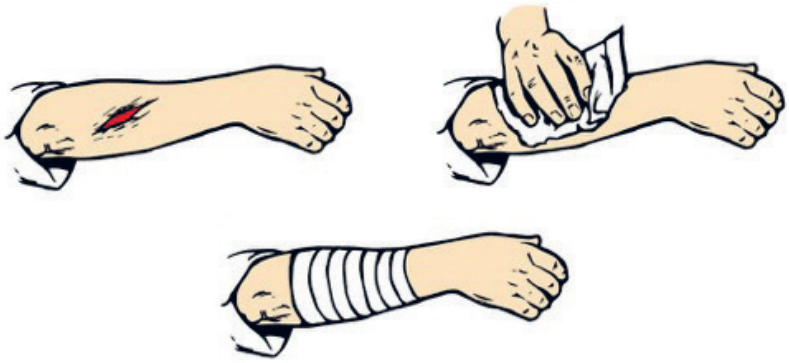
RANY

Wskazania dla ratownika	
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	do uwidocznienia rany użyj nożyczek
	zapewnij sobie opatrunki

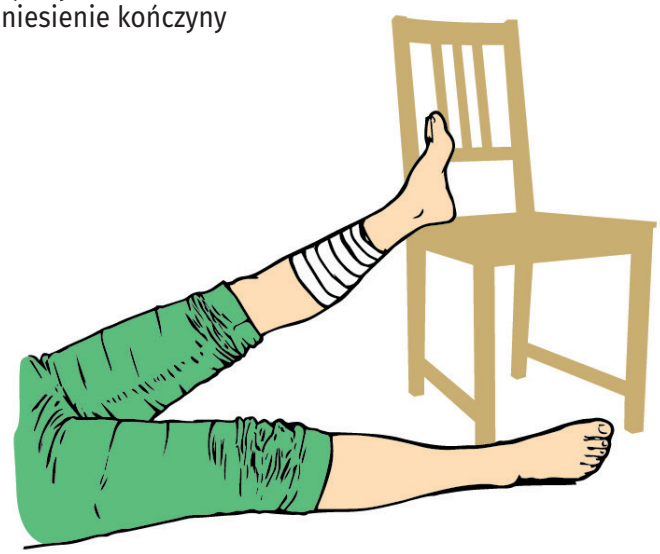


Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

Prezentacja
Opatrunki ran



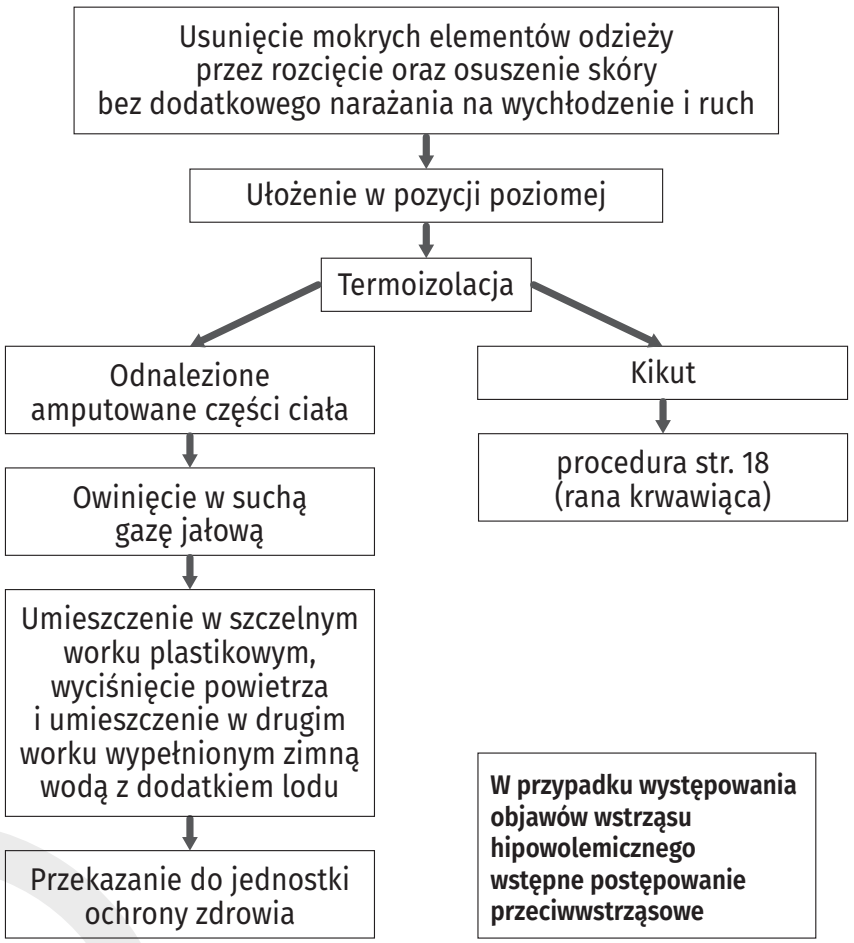
Minimalizujemy krwotok
poprzez uniesienie kończyny



Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

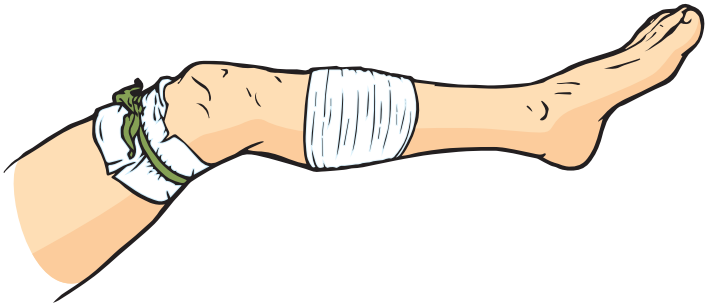
AMPUTACJA URAZOWA

Wskazania dla ratownika	
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	do uwidocznienia rany użyj nożyczek
	do zapakowania odciętej kończyny możesz użyć worka, który umieścisz w innym worku z lodem lub zimną wodą
	zapewnij sobie opatrunki



Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

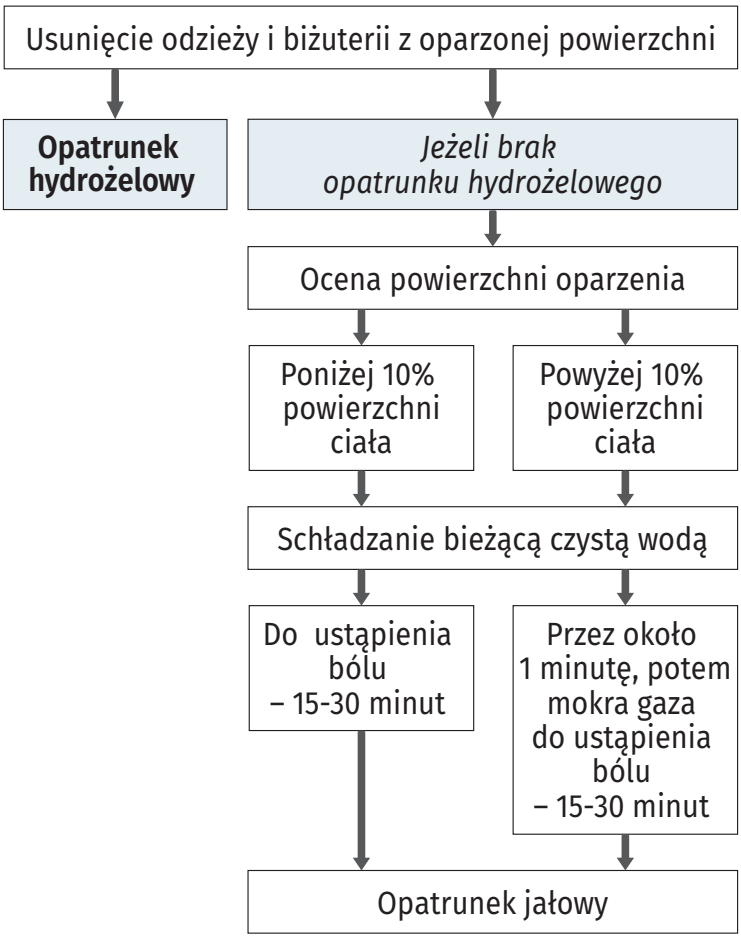
Prezentacja sposobu zakładania opaski zabezpieczającej ranę



Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

OPARZENIA TERMICZNE

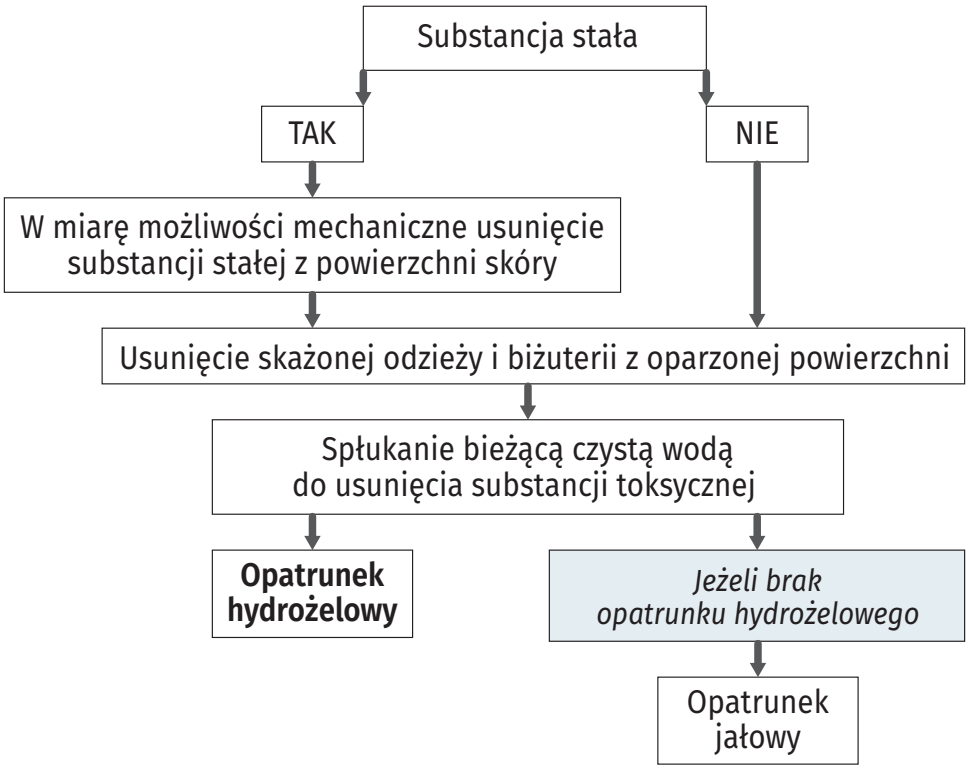
Wskazania dla ratownika	
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	do uwidocznienia rany użyj nożyczek
	zapewnij sobie opatrunki jałowe lub hydrożel



Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

OPARZENIA CHEMICZNE

Wskazania dla ratownika	
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	do uwidocznienia rany użyj nożyczek
	zapewnij sobie opatrunki jałowe lub hydrożel
	unikaj kontaktu z materiałem, którym oblał się poszkodowany!



Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

Rozpoznawanie zagrożeń produktów chemicznych

W używaniu



1. żrące (kwasy lub zasady)



2. wybuchowe



3. inne zagrożenia



4. palne



5. utleniające



6. gaz pod ciśnieniem



7. działanie szkodliwe na organy docelowe (np. karcerogenne)



8. trujące



9. szkodliwe dla środowiska

Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

ZATRUCIE WZIEWNE

Wskazania dla ratownika	
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	do uwidocznienia rany użyj nożyczek
	zapewnij sobie opatrunki jałowe lub hydrożel
	unikaj kontaktu z materiałem, którym oblał się poszkodowany!

Rozpoznanie miejsca zdarzenia

↓

Ewakuacja ze strefy zagrożenia
w miarę możliwości z izolacją dróg oddechowych poszkodowanego

↓

Stałe kontrolowanie
drożności dróg oddechowych

Zatrzymanie krążenia

RKO
rozpoczyna się
od 5 oddechów ratowniczych
następnie
uciśnięcia klatki piersiowej
(procedura str. 8 lub str. 10)

Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

TONIĘCIE

Wskazania dla ratownika	
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	zadbaj o ochronę termiczną!

↓

Rozpoczęcie wentylacji
lub tlenoterapii jak najszybciej

↓

Zatrzymanie krążenia

RKO
rozpoczyna się
od 5 oddechów ratowniczych
następnie
uciśnięcia klatki piersiowej
(procedura str. 8 lub str. 10)

Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

WYCHŁODZENIE

Wskazania dla ratownika	
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	zadbaj o ochronę termiczną!

ZABURZENIE KRĄŻENIOWO ODDECHOWE W STANACH NIEURAZOWYCH

Omdlenie	Ból w klatce piersiowej, duszność	Ból brzucha
Pozycja leżąca z nogami podniesionymi do góry	Pozycja półsiedząca	Pozycja leżąca z nogami ugiętymi w kolanach







DRGAWKI

Wskazania dla ratownika	
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	zadbaj o ochronę termiczną!

1. NIC NIE WKŁADAĆ DO JAMY USTNEJ
2. ZABEZPIECZYĆ POSZKODOWANEGO PRZED URAZAMI GŁOWY
3. PO USTANIU DRGAWEK PROCEDURA ze str. 5

Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

PORAŻENIE PRĄDEM

Wskazania dla ratownika	
	Odłącz urządzenie od prądu lub jeśli to niemożliwe
	Odłącz źródło zasilania
	dbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki
	zapewnij sobie opatrunki i folię

Sprawdzić tętno oraz oddech porażonego prądem

BRAK TĘTNA → procedura str. 8

TETNO WYSTĘPUJE → postępować odpowiednio do obrażeń – patrz str. 3

Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

ZABEZPIECZANIE POSZKODOWANEGO

POZYCJA USTALONA

Pamiętaj!

1. Pozycja boczna ustalona może nie być odpowiednia dla każdego poszkodowanego

2. Pozycja boczna ustalona stosowana jest wtedy, gdy poszkodowany samodzielnie oddycha

- Podejdź do poszkodowanego, uklęknij przy nim.
- Upewnij się, że poszkodowany leży na plecach i obie nogi są wyprostowane.
- Jeśli poszkodowany nosi okulary – należy je zdjąć.



(1) Rękę poszkodowanego bliższą Tobie ułóż pod katem prostym w stosunku do ciała, a następnie zegnij w łokciu pod katem prostym tak, aby dłoń reki była skierowana do góry.



(2) Złap drugą rękę poszkodowanego w taki sposób, aby palce dłoni poszkodowanego przeplatały się z palcami dłoni ratownika. Przełóż drugą rękę poszkodowanego w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj strona grzbietowa przy bliższym tobie policzku,



(3) Swoja ręka złap za położoną dalej od Ciebie kończynę dolna na wysokości kolana i zegnij nogę w kolanie, nie odrywając stopy poszkodowanego od podłoża.



Przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalsza kończynę dolna tak, aby poszkodowany obrócił się na bok w twoim kierunku,

Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

ZABEZPIECZANIE POSZKODOWANEGO CD

(4) Odchyl głowę do tyłu, aby poprawić drożność dróg oddechowych i ułatwić oddychanie poszkodowanemu.
Oceń oddech oraz monitoruj stan poszkodowanego.

(5) Przykryj folią termiczną odpowiednio do warunków, strona:
– ZŁOTA DO GÓRY – chronimy przed wyziębieniem,
– SREBRNA DO GÓRY – chronimy przed przegrzaniem (np. przy udarze słonecznym)



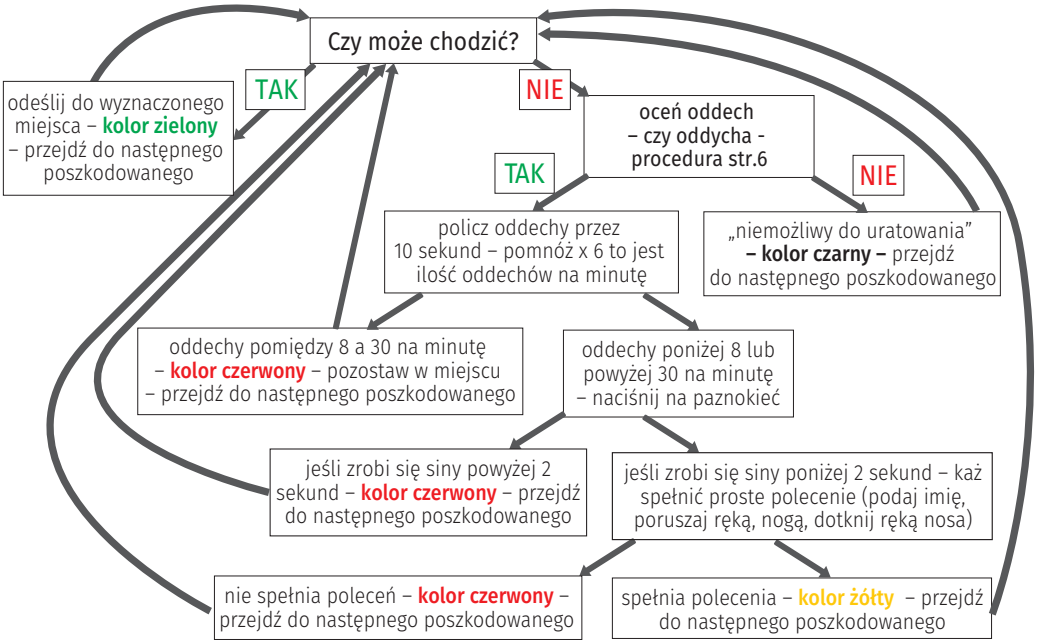


Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska

Sekwencja podstawowa – zdarzenie masowe

- wyznacz bezpieczne miejsce zbiorki dla poszkodowanych – o ile jest to możliwe, miejsce charakterystyczne (portiernia, stołówka, budka itp.)

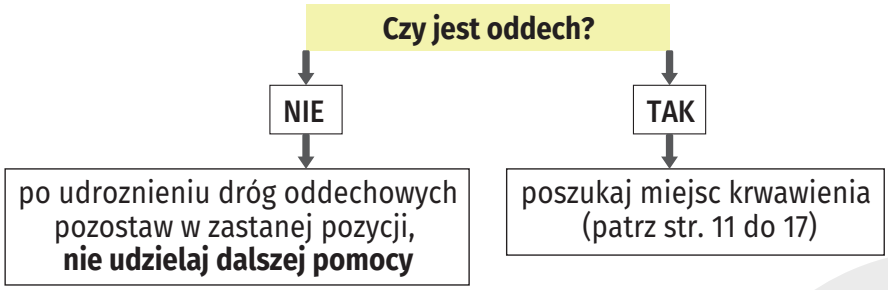
A. wołaj głośno „KTOKOLWIEK MOŻE CHODZIĆ PROSZĘ SIĘ UDAĆ DO WYZNACZONEGO MIEJSCA !!"



Po sprawdzeniu wszystkich poszkodowanych wróć do pierwszego z kolorem czerwonym i udzielaj pomocy zgodnie z str 6 do 10

B. oceniaj każdego poszkodowanego po kolei

- podejdź do poszkodowanego:
  – jeśli poszkodowany może chodzić – odeślij go do miejsca zbiórki
  – jesli poszkodowany nie może chodzić – oceń oddech



- przejdź do następnego poszkodowanego
- po ocenieniu wszystkich poszkodowanych wróć do tych, którzy nie oddychali – str. 8

Wydawnictwo powstało dzięki pomocy John Deere Polska



1/2018