



PIERWSZA POMOC

kurs 16 h

Henry Dunant był założycielem Międzynarodowego Czerwonego Krzyża i inicjatorem Konwencji Genewskich, które stały się fundamentem międzynarodowego prawa humanitarnego.

Polski Czerwony Krzyż, powstały w 1919 roku, kontynuuje jego misję, niosąc pomoc potrzebującym i promując ideę humanitaryzmu.





PIERWSZA POMOC

“Zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia...”

Ustawa o Państwowym Ratownictwie Medycznym
(Dz.U.2025 poz. 91; art.3. pkt 7)

PODSTAWY PRAWNE

Kodeks art.

§ 1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

ETAPY UDZIELANIA POMOCY

1

Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca zdarzenia.

2

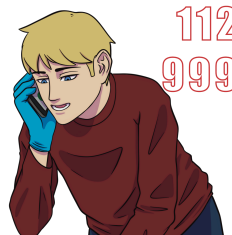
.....

3

.....

4

Dalsze udzielanie pomocy.





PIERWSZA POMOC

OCENA SYTUACJI I ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA



Zadbaj o własne bezpieczeństwo!

Zabezpieczenie miejsca zdarzenia

Sprawdź, czy w pobliżu poszkodowanego nie znajdują się przedmioty:

-
 -
 -
- } należy je odsunąć lub zabezpieczyć.

Jeżeli istnieje **ryzyko porażenia prądem** elektrycznym, należy wyłączyć dopływ prądu poprzez:

-
-

Zabezpieczenie miejsca przy **wypadku komunikacyjnym**:

- wystaw trójkąt w odpowiedniej odległości,
-
-





PIERWSZA POMOC

Zbyt **duże zagrożenia**, uniemożliwiające podjęcie bezpiecznych działań:

- środki chemiczne,
-
-



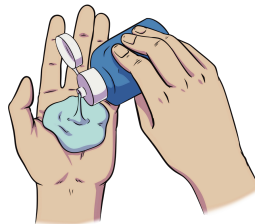
EWAKUACJA POSZKODOWANEGO

Kiedy należy ewakuować:

-
- NZK, bez możliwości wykonania RKO w obecnym miejscu i pozycji.



BEZPIECZEŃSTWO OSOBY UDZIELAJĄCEJ POMOCY



.....

dezynfekcja lub umycie rąk



PIERWSZA POMOC

OCENA STANU POSZKODOWANEGO - LEŻĄCY NA PLECACH

1. Rozejrzyj się, czy jest BEZPIECZNIE.

2. Sprawdź przytomność poprzez nawiązanie kontaktu:

- słownego
- dotykowego

Gdy poszkodowany jest nieprzytomny!

3. Zawołaj o pomoc.

4.

5. Skontroluj oddech.



- widzę: ruchy klatki piersiowej,
- słyszę: szmer wydychanego powietrza,
- czuję: ciepło/prąd powietrza wydychanego.

czas badania oddechu:

6. Wezwij pogotowie.



PIERWSZA POMOC

UDZIELANIE POMOCY OSOBOM NIEPRZYTOMNYM

(poszkodowany oddycha, pomoc wezwana)

Najważniejsze zadania ratownika do przyjazdu pogotowia to:

- dbaj o zachowanie drożności dróg oddechowych,
- stała kontrola czynności życiowych co 1 minutę,
-
-

POZYCJA BOCZNA BEZPIECZNA

Pozycję tę stosujemy, jeśli:

- poszkodowany wymiotuje lub odkrztusza wydzielinę,
-





PIERWSZA POMOC

OCENA STANU POSZKODOWANEGO - LEŻĄCY NA BRZUCHU

Inny sposób kontroli oddechu:

- jedna dłoń:
- druga dłoń: na środku pleców.

*Jeśli oddycha i nic nie zagraża drożności dróg oddechowych
pozostaw w pozycji na brzuchu!*

Należy odwrócić z brzucha na plecy tylko wtedy gdy:

- jest niebezpiecznie, ryzyko aspiracji do dróg oddechowych,
-



NOTATKI:



PIERWSZA POMOC

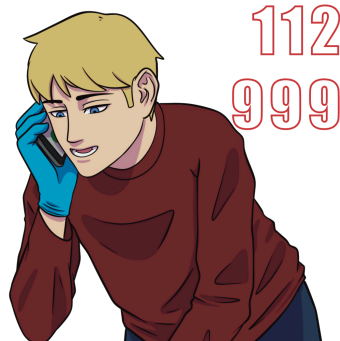
WEZWANIE POMOCY

Numery alarmowe:

- Pogotowie Ratunkowe
- Straż Pożarna
- Policja
- Centrum Powiadamiania Ratunkowego

Treść wezwania:

-
- co się stało (zagrożenia na miejscu zdarzenia)
- ilość osób poszkodowanych
- wiek, płeć, dane
- wywiad SAMPLE*
-

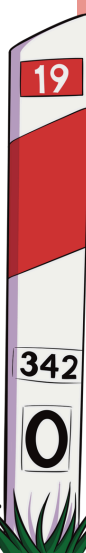


W którym momencie wezwać pomoc?

Po ocenie stanu osoby poszkodowanej.

Wyjątki (pomoc wzywamy natychmiast):

- jest niebezpiecznie,
- brak dostępu do osoby poszkodowanej,
-



Pamiętaj!

Nigdy nie odkładaj słuchawki jako pierwszy. Poczekaj na potwierdzenie od dyspozytora.



PIERWSZA POMOC

PIERWSZA POMOC W ZATRZYMANIU ODDECHU I KRAŻENIA

Podstawowe Podtrzymanie Życia (PPŻ/BLS)

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO/CPR)

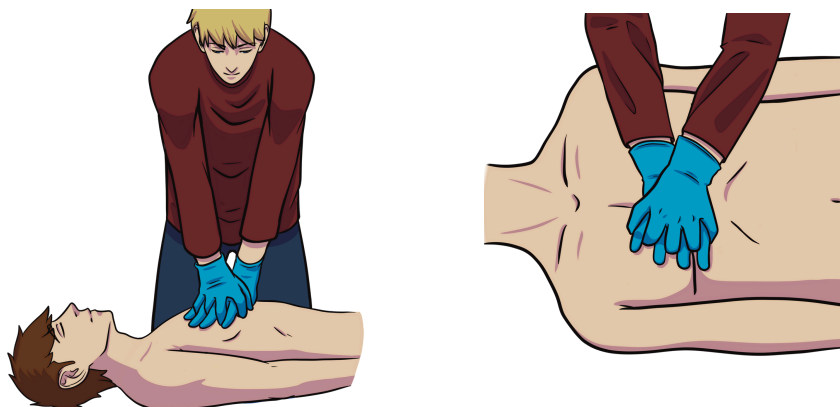
Bezpieczeństwo ratownika:

- rękawiczki,
-

Uciski klatki piersiowej

Ułożenie poszkodowanego:

.....



Przed rozpoczęciem ucisków, należy **odsłonić klatkę piersiową**.

Miejsce ucisków: na środku klatki piersiowej.

Częstotliwość:

Głębokość:





PIERWSZA POMOC

Oddechy ratownicze - sztuczne oddychanie

Metody:

-
- usta-nos.

Technika:

- udrożnij drogi oddechowe,
-
- szczelnie obejmij usta poszkodowanego,
- wykonaj wdech.

Objętość:

Czas wykonywania jednego wdechu:

NOTATKI





PIERWSZA POMOC

SCHEMAT PODSTAWOWEGO PODTRZYMYWANIA ŻYCIA



Jest bezpiecznie

Ocena przytomności



Nieprzytomny

Wołanie o pomoc

Pomoc zawołana



Udrożnione

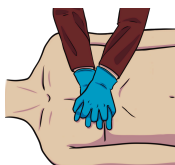
Ocena oddechu

Brak oddechu



999

30 uciśnieć



**UŻYJ AED,
jeśli jest dostępne!**



2 wdechy

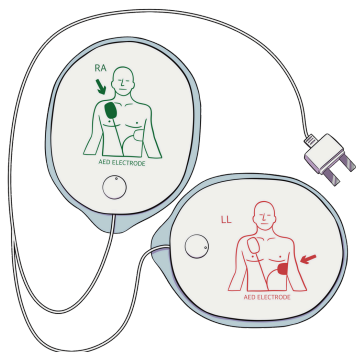




AED - AUTOMATYCZNY DEFIBRYLATOR ZEWNĘTRZNY

BEZPIECZEŃSTWO UŻYCIA:

- Podłoże: twarde, suche, nieprzewodzące prądu.
- Klatka piersiowa:
- Elektrody: muszą przylegać do klatki piersiowej.
- Miejsce naklejenia: koniuszek-przód (standardowe),
- NIE DOTYKAJ poszkodowanego przy wyładowaniu i analizie!
- Kardiowerter:



PPŻ przerywamy, gdy:

- pojawi się niebezpieczeństwo,
- nastąpi zmęczenie ratującego (szukamy zmiany),
-
-



PIERWSZA POMOC

BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ

Objawy: ból w klatce piersiowej, promieniujący do lewej strony ciała, bladość powłok skórnych, duszność, pogorszenie tolerancji wysiłku, zimny, perlisty pot, silne poczucie lęku.

Pierwsza pomoc:

.....
.....

Ułóż poszkodowanego **w pozycji:**

.....



Jeśli poszkodowany ma **SWOJE** leki zapisane przez lekarza - pomóż mu je przyjąć.
Jeśli nie ma, rozważ 150-300 mg aspiryny.



Gdy poszkodowany **straci przytomność**,
postępuj jak z nieprzytomnym.



PIERWSZA POMOC

UDAR

Definicja: stan zagrożenia życia, spowodowany zamknięciem jednego z naczyń krwionośnych doprowadzających krew do mózgu lub jego pęknięciem i wylewem krwi.

W przypadku wystąpienia objawów udaru najważniejszy jest czas!

Objawy:

- U** - drętwienie lub bezwład twarzy, opadający kącik.
- D** - drętwienie / bezwład / osłabienie siły mięśniowej.
- A** - niewyraźna, bełkotliwa mowa, splątanie.
- R** - zaburzenia widzenia / zwężenie pola widzenia.

Pierwsza pomoc:

.....

.....

Gdy poszkodowany **straci przytomność**,
postępuj jak z nieprzytomnym.*

*w razie konieczności zastosowania pozycji bocznej,
ułóż na boku niedowładnym





PIERWSZA POMOC

OMDLENIE / ZASŁABNIĘCIE

Definicja omdlenia: krótkotrwała utrata przytomności, spowodowana chwilowym niedotlenieniem mózgu.

Definicja zasłabnięcia: krótkotrwałe zaburzenia świadomości, bez utraty przytomności spowodowane chwilowym niedotlenieniem.

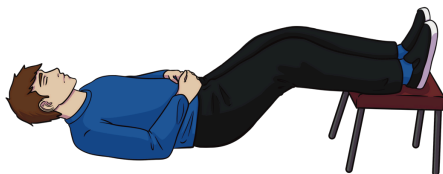
Przyczyny: duszne, gorące pomieszczenie, stres, wysiłek fizyczny, wyczerpanie organizmu, długotrwała pozycja stojąca.

Pierwsza pomoc



.....

(poszkodowany bez urazów)



.....

Gdy **nie odzyskuje** przytomności (po 30 sek.), postępuj jak z nieprzytomnym.



PIERWSZA POMOC

ZADŁAWIENIE / ZAKRZTUSZENIE

Definicja: niedrożność dróg oddechowych spowodowana ciałem obcym.

Objawy:

.....

Pierwsza pomoc:

Poszkodowany przytomny

- Zapytaj poszkodowanego czy się krztusi.
- Namawiaj poszkodowanego do kaszlu.



Poszkodowany nieprzytomny

- Wezwij pomoc.
- Udrożnij drogi oddechowe i sprawdź oddech.
- Jeśli brak oddechu, należy wykonać PPŻ, po każdej serii sprawdzaj zawartość jamy ustnej.



PIERWSZA POMOC

DRGAWKI

Definicja: drgawki to efekt przejściowych zaburzeń funkcjonowania mózgu, w wyniku którego, nadmierne pobudzenie komórek nerwowych powoduje napięcie mięśni całego ciała, oraz bezwładne ruchy kończyn i głowy.

Przyczyny drgawek: choroba - padaczka, gorączka (szczególnie u dzieci), urazy głowy, zatrucie, zaburzenia metaboliczne.

Objawy: drgawki różnych części ciała, utrata przytomności, rozluźnienie zwieraczy, szczękocisk.



Pierwsza pomoc:

.....

.....

.....





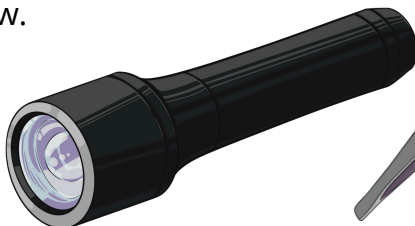
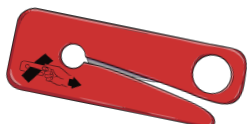
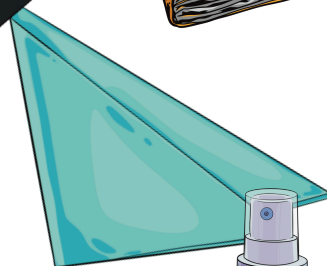
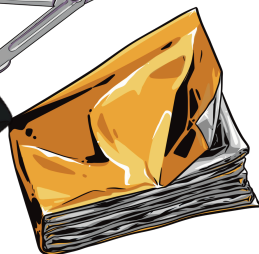
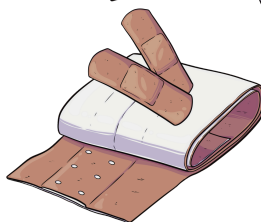
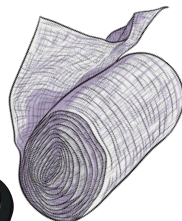
PIERWSZA POMOC

ZAWARTOŚĆ APTECZKI PIERWSZEJ POMOCY

-
-
- gazy opatrunkowe (różne rozmiary),
- bandaże dziane,
- plastry opatrunkowe,
- nożyczki (z zaokrąglonymi końcami),
- folia NRC,
- chusta trójkątna,
- opaska uciskowa.

DODATKOWO:

-
- pęseta chirurgiczna,
- latarka,
- nóż do cięcia pasów.





PIERWSZA POMOC

ZASADY UDZIELANIA POMOCY

- Nie przenoś poszkodowanego, nie poruszaj nim bez potrzeby!

***WYJĄTEK:**

- Pozostań przy poszkodowanym!

***WYJĄTEK:** brak możliwości wezwania pomocy.

- Nie podawaj żadnych leków!

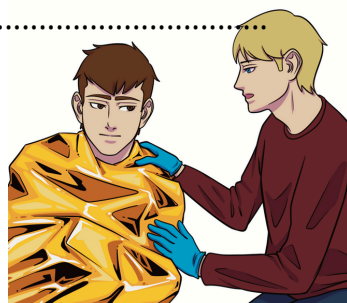
***WYJĄTEK:**

- Nie podawaj nic do jedzenia i picia!

***WYJĄTEK:**

- Zadbaj o komfort

- Zadbaj o komfort





PIERWSZA POMOC

OCENA STANU POSZKODOWANEGO - PRZYTOMNY

1. Upewnij się, że jest bezpiecznie.
2. Przedstaw się i zaproponuj swoją pomoc.
3. Zapytaj się / zbierz wywiad:

S A M P L E	SYMPTOMY	
	ALERGIE	
	MEDYKAMENTY	
	PRZESZŁOŚĆ CHOROBY	czy chorujesz przewlekłe? operacje?
	LUNCH	
	EWENTUALNE PRZYCZYNY	co spowodowało dolegliwości?

*Gdy poszkodowany jest agresywny: dbaj o swoje bezpieczeństwo.
Możesz stosować wyłącznie perswazję słowną, ewentualnie zadzwonić po Straż Miejską lub Policję.

4. Podejmij decyzję, czy jest potrzebna pomoc.

NOTATKI:

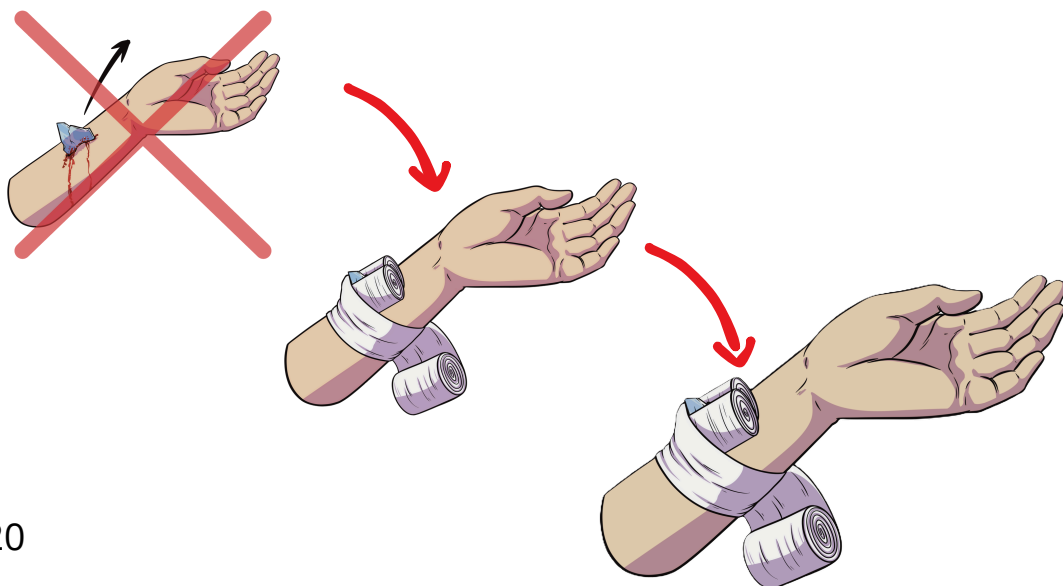
RANY

Definicja: rana to przerwanie ciągłości skóry, lub skóry i tkanek położonych pod nią. Zazwyczaj powstaje na skutek urazu mechanicznego, ale może też powstać pod wpływem działania wysokiej temperatury (oparzenie) lub środka chemicznego.

W zależności od mechanizmu powstania wyróżniamy rany: kłbane, szarpane, tłuczone, cięte, oparzenia itd.

Pierwsza pomoc:

- przemyj chłodną, bieżącą wodą,
- OSUSZ
- wykonaj opatrunek: jałowy, osłaniający,
- *rana z ciałem obcym





PIERWSZA POMOC

Konsultacja lekarska jest konieczna, gdy:

- nie mamy pewności, że poszkodowany jest odporny na tężec,
- nie udało się właściwie oczyścić rany,
- powierzchnia rany jest większa niż połowa powierzchni dłoni poszkodowanego,
- kości, mięśnie lub narządy zostały odkryte,
- rany zostały,
- rana powstała w wyniku ugryzienia przez zwierzę,
- rana nie goi się właściwie,
- w ranie znajduje się ciało obce.



KRWOTOK

Definicja: niekontrolowany, znaczny wypływ krwi z rany.

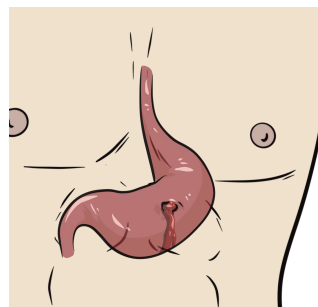
Rodzaje krwotoków:

•



•

• MIESZANY





PIERWSZA POMOC

Tamowanie krwotoków zewnętrznych

1. Zabezpiecz się przed bezpośrednim kontaktem z krwią

.....

2. Zaleć poszkodowanemu zastosowanie ucisku bezpośredniego na miejsce krwawienia.



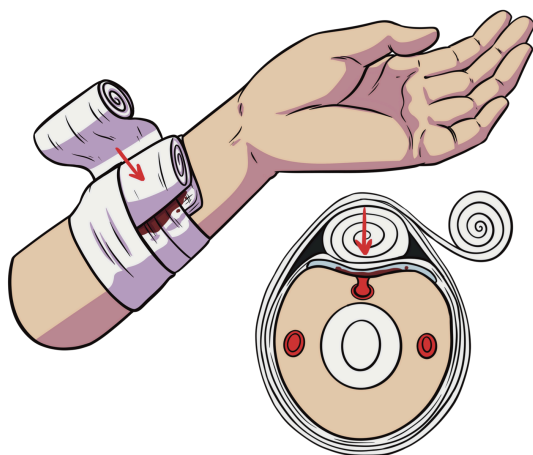
3. Poproś poszkodowanego, aby się położył (lub usiadł).

4. Wskaż kogoś do wezwania pomocy, lub wezwij sam.

5. Załóż opatrunek*

6. Dołóż kolejny opatrunek, gdy pierwotny przesiąknie (nie ściągać poprzedniego).

7. Rozważ zastosowanie **opaski uciskowej*** - jeśli rana dalej krwawi.





PIERWSZA POMOC

Krwawienie z nosa



- Poleć poszkodowanemu, aby usiadł.
-
- Daj poszkodowanemu gazik, żeby przytrzymał sobie pod nosem.
- Zaleć poszkodowanemu ucisk na skrzydełka nosa (min. 10 min.).

Zmiażdżenia

Pierwsza pomoc:

.....

Amputacje

Pierwsza pomoc Kikut:

Część amputowana:

.....





PIERWSZA POMOC

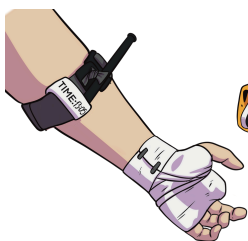
WSTRZĄS

Definicja: zespół objawów spowodowanych niedotlenieniem narządów i tkanek.

Przyczyny: utrata dużej ilości płynów ustrojowych (np. krwotok, oparzenie), atak serca, reakcja uczuleniowa, inne urazy.

Objawy: poszkodowany jest blady, spocony, ma płytki, przyspieszony oddech, dreszcze (jest mu zimno), czuje pragnienie i suchość w ustach, obrzęk miejscowy i uogólniony np. twarzy, języka, świąd, utrata przytomności.

Pierwsza pomoc (wstrząs spowodowany utratą krwi):



Pierwsza pomoc (wstrząs spowodowany reakcją uczuleniową):



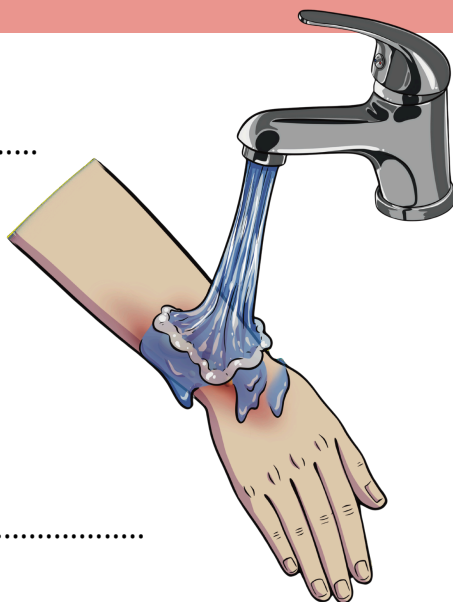


PIERWSZA POMOC

OPARZENIA

Przyczyny oparzeń:

-
- promieniowanie,
- substancje chemiczne,
- prąd.



Stopnie oparzenia:

I

II zaczerwienienie, obrzęk, ból, pęcherze,

III zaczerwienienie, obrzęk, ból, rany, zwężenie.

Pierwsza pomoc:

- usunąć jeśli nie przywarła,
- oparzenie chemiczne
- polewaj chłodną, bieżącą wodą według zasady:

15
15
15

.....

.....

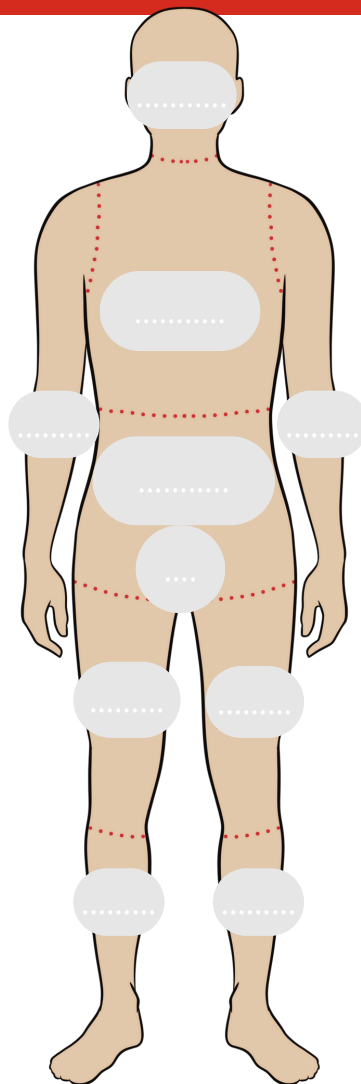
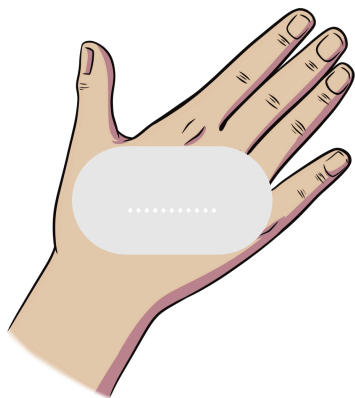
.....

- załóż opatrunek lub



PIERWSZA POMOC

Powierzchnia oparzenia:



Wezwij ZRM gdy:

- oparzenie jest rozległe,
- oparzenie substancją chemiczną,
- oparzona jest
- oparzenie jest opasające,
- oparzenie stopnia



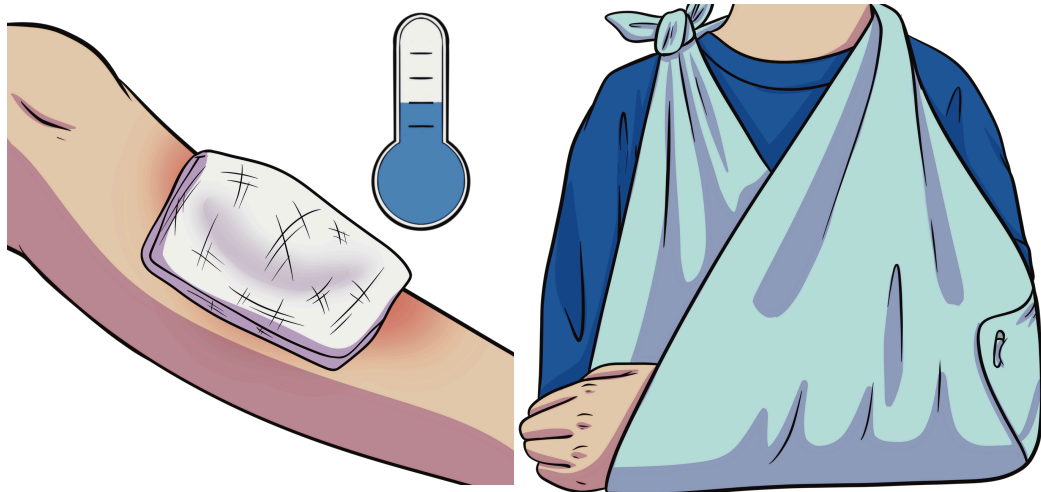
PIERWSZA POMOC

OBRAŻENIA KOSTNO-STAWOWE

Objawy: ból, obrzęk, zasinienie, krwiak, utrudniona ruchomość, niefizjologiczna pozycja, widoczne odłamy kostne w ranie (złamanie otwarte).

Pierwsza pomoc:

- zaleć poszkodowanemu
- zastosuj zimny okład i unieruchomienie* (jeśli jest konieczne),
- na kończynę górną:
- na kończynę dolną: zastosuj zimny okład, ogranicz ruchomość,
- złamanie otwarte: ustabilizuj odłamy jak przy ranie z ciałem obcym.



*zrezygnuj z unieruchomienia jeśli sprawia zbyt dużo bólu.



PIERWSZA POMOC

URAZY GŁOWY I KRĘGOSŁUPA

Objawy niepokojące:

-
- zaburzenia mowy, widzenia,
- zawroty głowy,
- zaburzenia czucia, niedowład,
- krwawienie z
- drgawki,
- zaburzenia świadomości, utrata przytomności.



Pierwsza pomoc:

- poproś poszkodowanego, aby.....
- stabilizuj jego głowę ręcznie,
- **wezwij pomoc!**
- stale kontroluj
- jeśli poszkodowany straci przytomność, najważniejsze jest dbanie o drożność dróg oddechowych i zachowanie oddechu.



PIERWSZA POMOC

Wstrząśnienie mózgu

Objawy: nudności, wymioty, zawroty oraz ból głowy, krótkotrwała utrata przytomności, niepamięć wsteczna, zaburzenia widzenia.

Pierwsza pomoc:

.....

.....



Pęknięcie podstawy czaszki

Objawy: utrata przytomności, sączenie się krwi lub płynu mózgowo-rdzeniowego z ucha lub nosa, krwiaki okularowe.

Pierwsza pomoc:

.....

.....

NIE tamuj wypływu krwi i płynu mózgowo-rdzeniowego!!!



PIERWSZA POMOC

NOTATKI:





PIERWSZA POMOC

NOTATKI:





PIERWSZA POMOC

NOTATKI:





Opracowanie graficzne

Magdalena Mikształ

Opracowanie merytoryczne

Adrianna Szczerba

Magdalena Michułka-Kuraś

Agnieszka Skura

Zapraszamy na Nasz profil społecznościowy!

