



**PIERWSZA POMOC
W CZASIE
WYPOCZYNKU NAD WODĄ**

Najczęstsze wypadki wstępujące nad wodą

Omdlenie

Skaleczenie

Udar cieplny

Zadławienie

Nagłe Zatrzymanie Krążenia

Omdlenie

OBJAWY

- krople potu na skórze,
- bladość skóry,
- płytki oddech,
- szum w uszach,
- zamroczenie i skołowanie,
- utrata przytomności.

POSTĘPOWANIE

- ułożenie poszkodowanego na wznak,
- uniesienie rąk i nóg do góry,
- przyłożenie wilgotnej chusteczki w okolicy karku i na czole,
- zapewnienie dostępu świeżego, powietrza.

Skaleczenie

OBJAWY

- płytkie i nieznaczne naruszenia ciągłości skóry,
- otarcie naskórka,
- Zaczerwienienie,
- krótkotrwałe krwawienie,
- po kilku minutach krwawienie ustaje samoczynnie.

POSTĘPOWANIE

- oczyścić okolice rany, zaczynając od jej brzegów,
- niewielkie zranienia goją się najlepiej odślonięte,
- można założyć jałowy opatrunek na ranę.

Udar cieplny

OBJAWY

- gorączka sięgająca 41 stopni Celsjusza,
- nudności,
- wymioty,
- bóle głowy i zaburzenia widzenia,
- zaczerwieniona, gorąca skóra,
- obniżone ciśnienie krwi,
- obfite pocenie się na początku,
- ogólne osłabienie,
- utrata przytomności,
- zaburzenia oddychania.

POSTĘPOWANIE

- jak najszybsze wezwanie pogotowia ratunkowego,
- przeniesienie chorego w zacienione i chłodne miejsce,
- ułożenie chorego w pozycji półsiedzącej,
- okładanie chorego woreczkami z lodem, gąbką maczaną w zimnej wodzie.

Zadławienie

OBJAWY

- głośny kaszel,
- brak możliwości nabrania powietrza przed kaszlem,
- poszkodowany w pełni reaguje na wydawane polecenia.



POSTĘPOWANIE

W pierwszej kolejności wykonujemy

**UDERZENIA W OKOLICĘ MIĘDZY
ŁOPATKOWĄ**

Gdy uderzenia w okolicę między
łopatkową są nieskuteczne
wykonujemy

UCIŚNIĘCIA NADBRZUSZA

Nagłe Zatrzymanie Krążenia

Nagły stan chorobowy, w którym dochodzi do zatrzymania pracy serca powodującego ustanie krążenia krwi. Następnie występuje wtórne zatrzymanie oddechu i w konsekwencji dochodzi do nieodwracalnego uszkodzenia mózgu.

Czas jest najważniejszy

Kiedy ustaje praca serca
w czasie < 5 minut dochodzi
do poważnego uszkodzenia
mózgu.

BLS

Basic Live Support
Podstawowe Zabiegi
Resuscytacyjne

Rozpocznij **BLS** natychmiast.



Algorytm postępowania przy nagłym zatrzymaniu krążenia

Oceń bezpieczeństwo

Oceń przytomność

Wołaj o pomoc

Udrożnij drogi oddechowe

Oceń oddech

Zadzwoń na numer 112

30 uciśnień

2 oddechy ratownicze

Prowadź RKO 30:2

Oceń bezpieczeństwo

- **Bezpieczeństwo własne.**
- **Bezpieczeństwo poszkodowanego.**
- **Bezpieczeństwo osób trzecich.**
- **Bezpieczeństwo miejsca zdarzenia.**

Upewnij się, że otoczenie nie niesie dla Ciebie zagrożenia.
Gdy nie czujesz się bezpiecznie ogranicz się do wezwania pomocy.
Nie dopuść byś sam stał się poszkodowanym.

Ocena przytomności

- ✓ Potrząśnij za barki
- ✓ Zapytaj:

Halo słyszy mnie Pan/Pani

Proszę otworzyć oczy

- ✓ Jeżeli poszkodowany zareaguje:
 - Pozostaw go w pozycji zastanej,
 - Dowiedz się co się stało,
 - Regularnie sprawdzaj stan poszkodowanego.



Wołaj o pomoc

Zapewnij sobie pomoc osób trzecich. Wydawaj polecenia konkretnym osobą, np.:

Pan w czerwonej kurtce...



Udrożnienie dróg oddechowych

Chwyt czoło-żuchwa:
odegnij głowę do tyłu
i unieś brodę do góry.



Ocena oddechu

Oddech oceniaj
maksymalnie **10 sekund.**

Patrz, słuchaj i staraj się
wyczuć obecność
oddechu.

Oddech powinien
wystąpić minimum **2 razy**
w ciągu 10 sekund.



Zadzwoń na numer 112

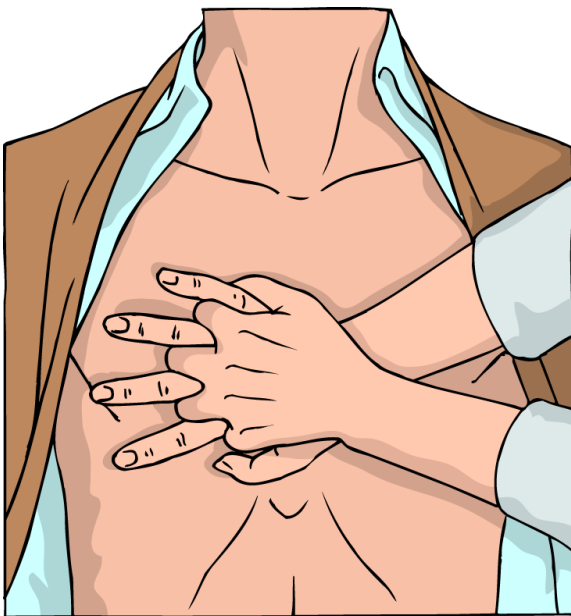
Wzywając pomoc musisz podać:

- miejsce zdarzenia,
- ilość poszkodowanych,
- co się stało?
- numer twojego telefonu,
- **nie rozłączaj się pierwszy !!!**



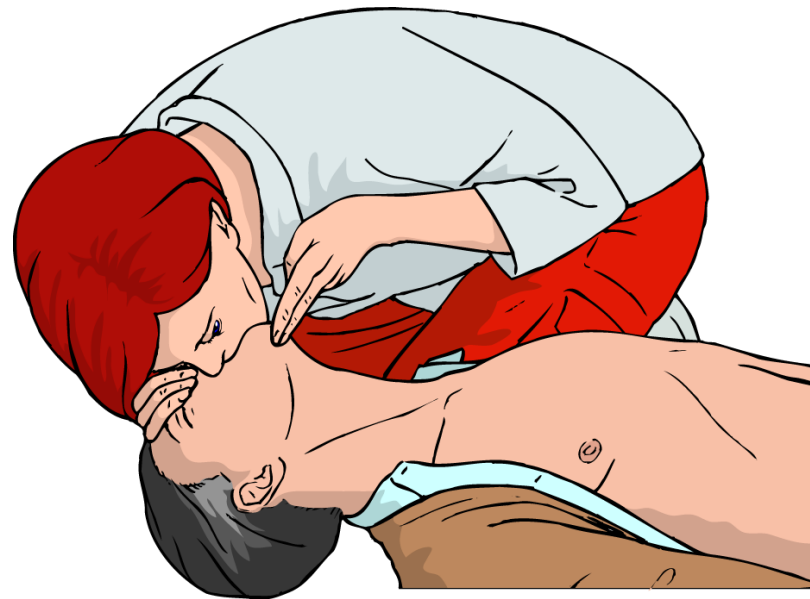
RESUSTYTACJA KRAŻENIOWO ODDECHOWA

Wykonaj RKO



30 uciśnięć

na



2 wdechy

RESUSTYTACJA KRAŻENIOWO ODDECHOWA W STOSUNKU 30 : 2

PO WEZWANIU POMOCY

KONTYNUUUJ

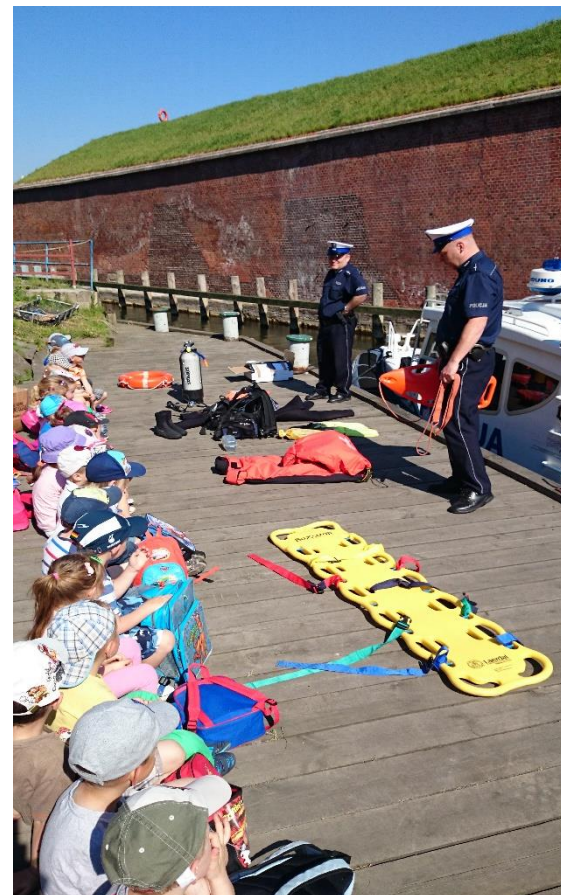
Resuscytacje **K**rażeniowo

Oddechową

DO PRZYBYCIA SŁUŻB

MEDYCZNYCH

LUB DO POWROTU ODDECHU



fot. Pomorska Policja

PAMIĘTAJ !!!

**TO OD CIEBIE I TWOJEJ POSTAWY
ZALEŻEĆ MOŻE ŻYCIE TWOJE
I BLISKICH CI OSÓB!**



fot. WM Policja

WAŻNE NUMERY ALARMOWE

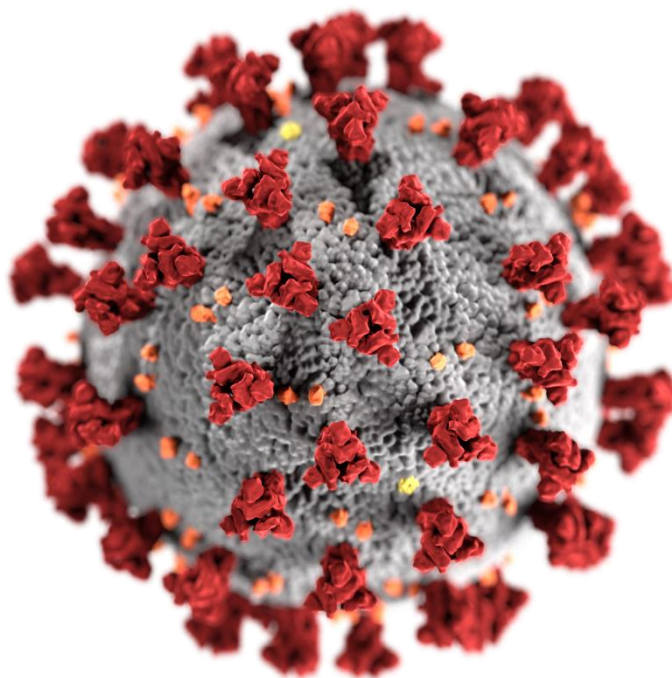
112 – NUMER ALARMOWY

601 100 100 – RATOWNICTWO WODNE



Koronawirus

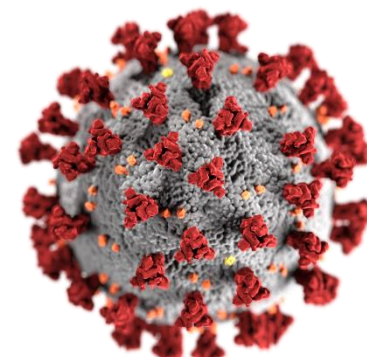
Podstawowe informacje i zasady bezpieczeństwa



COVID-19 ostra choroba zakaźna układu oddechowego wywołana zakażeniem wirusem SARS-COV-2

Do objawów COVID-19 należą:

- gorączka (powyżej 38°C),
- suchy kaszel,
- duszność,
- brak smaku bądź węchu,
- zmęczenie – nie ignoruj ich!!!

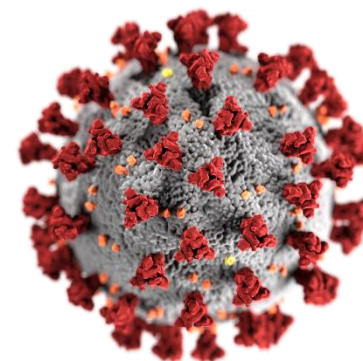


ilu. Internet www.medonet.pl 26.11.2020 r.

Koronawirus czyli SARS-COV-2

Podstawowe informacje:

- Wirus przenosi się drogą kropelkową, rzadziej na przedmiotach lub rzeczach.
- Zakażenie drogą kropelkową zachodzi po rozpyleniu w powietrzu śliny lub wydzieliny z nosa.
- Jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych lub chorych np. na astmę.



ilu. Internet www.medonet.pl 26.11.2020 r.

Koronawirus czyli SARS-COV-2

Jak walczyć z koronawirusem? Oto kilka prostych wskazówek!

1. Często myj ręce!
2. Unikaj wychodzenia z domu i kontaktu z obcymi!
3. Zachowuj bezpieczny dystans 1,5 – 2 metry od innych ludzi!
4. Regularnie dezynfekuj swój telefon!
5. Zdrowo się odżywiaj i pamiętaj o nawodnieniu organizmu!



Koronawirus czyli SARS-COV-2

Wirus ulega zniszczeniu w kontakcie z **mydłem** i innymi **detergentami**. Niszczą go również preparaty na bazie **alkoholu** 60-70% oraz **środki do dezynfekcji**.



fot. Pomorska Policja

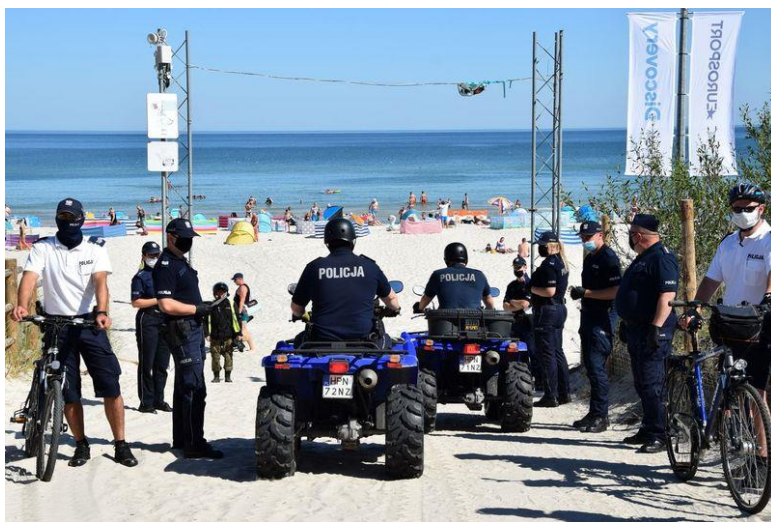


Koronawirus czyli SARS - COV - 2

Obowiązkowe jest zasłanianie ust i nosa w miejscach publicznych!

Zakładaj również jednorazowe rękawiczki w sklepie!

Na zakupach nie dotykaj produktów których nie potrzebujesz!



fot. Pomorska Policja



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ