Organizacja pierwszej pomocy

Zagadnienia:

1. Co to jest pierwsza pomoc?
2. Stany nagłe zagrożenia zdrowia i życia.
3. Prawny obowiązek pierwszej pomocy.
4. Ogólny schemat udzielania pierwszej pomocy (zakres działań w ramach pierwszej pomocy).
5. Ocena sytuacji i zapewnienie bezpieczeństwa.
6. Sposoby wezwania pomocy (służb profesjonalnych).
7. Karta i numer ICE.
8. Wyposażenie apteczki pierwszej pomocy.
9. Środki zastępcze.
10. Mini pakiety ratunkowe.

Ad.1.

Pierwsza pomoc – zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego, wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia (...)

Ad.2.

Stan nagłego zagrożenia zdrowia lub życia – stan polegający na nagłym lub przewidywanym w krótkim czasie pojawieniu się objawów pogorszenia zdrowia, którego bezpośrednim następstwem może być poważne uszkodzenie funkcji organizmu lub uszkodzenie ciała albo utrata życia; wymaga podjęcia natychmiastowych medycznych czynności ratunkowych i leczenia.

Stany nagłe zagrożenia zdrowia lub życia:
- Utrata przytomności
- Zaburzenia świadomości
- Drgawki
- Nagły i ostry ból w klatce piersiowej
- Zaburzenia oddychania
- Zaburzenia pracy serca
- Nasilona duszność
- Nagły ostry ból brzucha
- Uporczywe wymioty lub/i biegunka
- Przedwczesny, gwałtownie postępujący poród
- Ostre i nasilone reakcje uczuleniowe
- Zatrucia lekami, środkami chemicznymi, gazami i inne
- Rozległe oparzenia
- Odmrożenia
- Udar mózgu
- Udar cieplny

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

- Udar słoneczny
- Wyziębienie organizmu
- Porażenie prądem
- Podtopienie/utoniecie
- Upadek z dużej wysokości
- Rozległa rana będąca wynikiem urazu
- Intensywne krwawienie
- Urazy kończyn dolnych uniemożliwiające samodzielne poruszanie się
- Ukąszenia, pogryzienia, użądlenia
- I inne.

Ad.3.

Główne dokumenty prawa polskiego informujące o sprawach związanych z udzielaniem pierwszej pomocy:

- Kodeks Karny (artykuł 162, § 1 i 2)
- Ustawa o Państwowym Ratownictwie Medycznym (art. 3,4,5,6)
- Kodeks Drogowy (*Prawo o ruchu drogowym*) - art. 44 i 50.

PRAWNY OBOWIĄZEK UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY wynika z ARTYKUŁU 162 KODEKSU KARNEGO, którego zapis brzmi:

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

§2. Nie popełnia przestępstwa, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu, albo w warunkach, w których możliwa jest niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej.

USTAWA O PAŃSTWOWYM RATOWNICTWIE MEDYCZNYM

Art.3.
Pierwsza pomoc – zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego, wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia (...)

Art. 4.
Kto zauważy osobę lub osoby znajdujące się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego lub jest świadkiem zdarzenia powodującego taki stan, w miarę posiadanych możliwości i umiejętności ma **obowiązek niezwłocznego podjęcia działań zmierzających do skutecznego powiadomienia o tym zdarzeniu** podmiotów ustawowo powołanych do niesienia pomocy osobom w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Art. 5.
1. **Osoba udzielająca pierwszej pomocy** (...) **korzysta z ochrony przewidzianej** w ustawie z dnia 6 czerwca 1997 r. - Kodeks Karny (Dz.U. Nr 88, poz. 553, z późn. zm.) **dla funkcjonariuszy publicznych**.
2. Osoba, o której mowa w ust. 1, **może poświęcić dobra osobiste innej osoby**, inne niż życie lub zdrowie, **a także dobra majątkowe w zakresie**, w jakim jest to niezbędne **dla ratowania życia lub zdrowia osoby** znajdującej się w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego.

Art. 6.
1. **Osobie, która poniosła szkodę na mieniu powstałą w następstwie udzielania przez nią pierwszej pomocy**, **przysługuje roszczenie o naprawienie tej szkody** od Skarbu Państwa reprezentowanego przez wojewodę właściwego ze względu na miejsce powstania szkody.

KODEKS DROGOWY

Art. 44.
1. Kierujący pojazdem w razie uczestniczenia w wypadku drogowym jest obowiązany:
1) zatrzymać pojazd, nie powodując przy tym zagrożenia bezpieczeństwa ruchu drogowego;
2) przedsięwziąć odpowiednie środki w celu zapewnienia bezpieczeństwa ruchu w miejscu wypadku;
3) niezwłocznie usunąć pojazd z miejsca wypadku, aby nie powodował zagrożenia lub tamowania ruchu, jeżeli nie ma zabitego lub rannego;
4) podać swoje dane personalne, dane personalne właściciela lub posiadacza pojazdu oraz dane dotyczące zakładu ubezpieczeń, z którym zawarta jest umowa obowiązkowego ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej, na żądanie osoby uczestniczącej w wypadku.

2. Jeżeli w wypadku jest zabity lub ranny, kierujący pojazdem jest obowiązany ponadto:
1) udzielić niezbędnej pomocy ofiarom wypadku oraz wezwać zespół ratownictwa medycznego i Policję;
2) nie podejmować czynności, które mogłyby utrudnić ustalenie przebiegu wypadku;
3) pozostać na miejscu wypadku, a jeżeli wezwanie zespołu ratownictwa medycznego lub Policji wymaga oddalenia się - niezwłocznie powrócić na to miejsce.
3. Przepisy ust. 1 i 2 stosuje się odpowiednio do innych osób uczestniczących w wypadku.

Art. 50.
1. Kierujący pojazdem jest obowiązany sygnalizować postój pojazdu silnikowego lub przyczepy z powodu uszkodzenia lub wypadku:
1) na autostradzie lub drodze ekspresowej - w każdym przypadku;
2) na pozostałych drogach twardych:
a) poza obszarem zabudowanym - w razie postoju na jezdni w miejscu, w którym jest to zabronione, a na poboczu, jeżeli pojazd nie jest widoczny z dostatecznej odległości,
b) na obszarze zabudowanym - w razie postoju na jezdni w miejscu, w którym zatrzymanie jest zabronione.

2. Postój pojazdu, o którym mowa w ust. 1, należy sygnalizować w sposób następujący:
1) na autostradzie lub drodze ekspresowej - przez:

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

a) włączenie świateł awaryjnych pojazdu, a jeżeli pojazd nie jest w nie wyposażony, należy włączyć światła pozycyjne,
b) umieszczenie ostrzegawczego trójkąta odblaskowego w odległości 100 m za pojazdem; trójkąt ten umieszcza się na jezdni lub poboczu, odpowiednio do miejsca unieruchomienia pojazdu;
2) na pozostałych drogach:
a) poza obszarem zabudowanym - przez umieszczenie w odległości 30-50 m za pojazdem ostrzegawczego trójkąta odblaskowego i włączenie świateł awaryjnych; w razie gdy pojazd nie jest wyposażony w światła awaryjne, należy włączyć światła pozycyjne,
b) na obszarze zabudowanym - przez włączenie świateł awaryjnych, a jeżeli pojazd nie jest w nie wyposażony, należy włączyć światła pozycyjne i umieścić ostrzegawczy trójkąt odblaskowy za pojazdem lub na nim, na wysokości nie większej niż 1 m.
3. Sygnalizowanie, o którym mowa w ust. 1 i 2, obowiązuje przez cały czas postoju pojazdu.

Ad.4.

Ogólny schemat udzielania pierwszej pomocy:

Ocena sytuacji (rozpoznanie zagrożeń)
i
Zabezpieczenie miejsca zdarzenia (zapewnienie bezpieczeństwa)
↓
Udzielenie pierwszej pomocy
lub ewakuacja poszkodowanego (poszkodowanych)
↓
Wezwanie pomocy
↓
W oczekiwaniu na pogotowie – dalsza pierwsza pomoc, zapewnienie komfortu termicznego, wsparcie psychiczne itd.

W przypadku wystąpienia zagrożeń, których nie da się wyeliminować (usunąć), np.:
- Miejsce pożaru
- Zerwane przewody wysokiego napięcia
- Agresywne lub uzbrojone osoby
- Agresywne zwierzęta
- Katastrofa budowlana
- Wypadek komunikacyjny z udziałem cysterny przewożącej substancje toksyczne
- I inne,

Należy jedynie wezwać służby ratunkowe!!!

„Złota godzina” – czas liczony od momentu zdarzenia (wypadku) do chwili udzielenia poszkodowanemu specjalistycznej pomocy w szpitalu. Nie powinien być dłuższy niż 60 minut.

„Platynowe minuty” – okres kiedy świadek zdarzenia podejmuje czynności mające na celu ratowanie życia i zdrowia poszkodowanego, trwający od momentu zdarzenia (wypadku) do czasu przyjazdu służb ratowniczych.

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Ad.5.

Ocena sytuacji na miejscu zdarzenia (wypadku) – polega na:
- rozpoznaniu tego, co się stało
- ustaleniu mechanizmu obrażeń
- rozpoznaniu występujących zagrożeń
- zebraniu wywiadu od świadków zdarzenia
- ustaleniu liczby poszkodowanych.

Podczas oceny sytuacji należy pracować trzema zmysłami: wzrokiem, słuchem i węchem.

Zapewnienie bezpieczeństwa - polega na wyeliminowaniu możliwych do usunięcia zagrożeń i zabezpieczeniu przed dalszymi, możliwymi zagrożeniami. Należy pamiętać, aby najpierw zadbać o bezpieczeństwo własne, potem poszkodowanych i świadków (osób postronnych).

Ad.6.

Numery ogólnopolskich telefonów ratunkowych:

999 – Pogotowie Ratunkowe
112, 997 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego (CPR)
998 – Straż Pożarna
997 – Policja
601 100 100 – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (WOPR) – pomoc nad wodą
601 100 300 lub 985 – Górskie oraz Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (TOPR/GOPR) – pomoc w górach

APLIKACJA RATUNEK – pobierz: http://www.ratunek.eu/ (pomoc nad wodą i w górach)

Schemat telefonicznego wezwania pomocy:

- Miejsce zdarzenia (gdzie to się stało?),
- Opis zdarzenia (co się stało?, występujące zagrożenia),
- Opis poszkodowanych (ile osób?, stan poszkodowanych, kim są poszkodowani),
- Dane osoby wzywającej pomoc.

Aplikacja Ratunek

Aplikacja Ratunek to idealny przykład użycia najnowszych technologii do względów poprawy bezpieczeństwa. Adresowana jest do osób uprawiających turystykę górską lub wodną. Dotychczas, bazując tylko na informacjach podanych przez poszkodowanego, ratownicy miewali problem z szybkim określeniem miejsca, w którym się znajduje. Sygnał wysłany przez aplikację pozwala natomiast na precyzyjne zlokalizowanie takiej osoby i skuteczniejszą pomoc. Aplikacja działa od 2014 r.

Najważniejsze funkcje aplikacji Ratunek:
- **wzywanie pomocy (zgłoszenie wypadku)** – poprzez kontakt telefoniczny ze Służbami Ratowniczymi działającymi w Polsce, w regionach górskich, czyli GOPR, TOPR oraz na

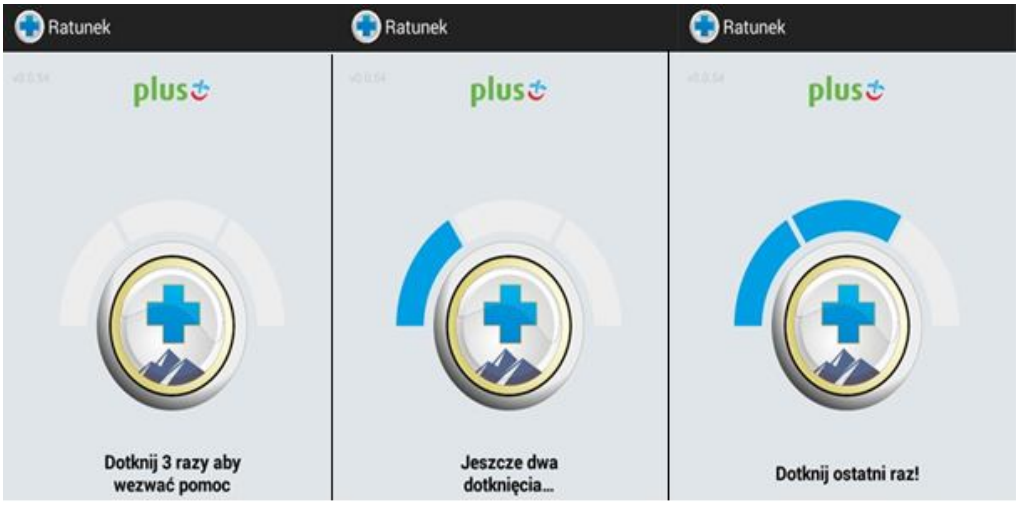
Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

obszarach wodnych – WOPR. W trakcie wzywania pomocy aplikacja automatycznie wybiera zintegrowany z nią numer ratunkowy w górach 601 100 300 lub nad wodą 601 100 100, łączy się z właściwą Służbą Ratowniczą,

— **lokalizacja osoby potrzebującej pomocy** – automatyczne wysłanie informacji z dokładną lokalizacją (do 3 m) osoby dzwoniącej do wybranej Służby Ratowniczej. Wysłanie lokalizacji następuje poprzez SMS w trakcie rozmowy telefonicznej.







Aplikacja wyposażona jest w funkcję Książeczki Medycznej, do której użytkownik może wpisać wszelkie dane istotne w razie wypadku: imię, nazwisko, kontakt do osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku, grupa krwi, choroby czy alergie. Ponadto dzięki aplikacji ratownicy mają informację o stanie baterii w telefonie poszkodowanego.

Aplikacja Ratunek jest jedyną zaaprobowaną i dołączoną do systemu powiadamiania o zgłoszeniu wypadku używanego przez Ochotnicze Służby Ratownicze.

Pobierz: http://www.ratunek.eu/

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Sygnalizowanie potrzeby pomocy latarką

W razie wypadku w górach, oprócz telefonu komórkowego, czy też aplikacji Ratunek, wzywaj pomoc również sygnałem optycznym lub akustycznym.

Międzynarodowym **kodem wzywania pomocy** jest sygnał świetlny lub dźwiękowy nadawany 6 razy na minutę w odstępach 10 sekundowych z minutą przerwy; ponownie 6 sygnałów itd.

Potwierdzenie odbioru sygnału wzywania pomocy nadaje się z częstotliwością 3 razy na minutę z minutową przerwą, ponownie 3 sygnały itd. Wiadomość o wypadku (po zaobserwowaniu sygnału wezwania pomocy z latarki), należy zgłosić do najbliższej stacji ratunkowej GOPR/TOPR lub w schronisku.

Pomoc można wezwać także nadając sygnał SOS za pomocą alfabetu Morse'a: (3 krótkie, 3 długie, 3 krótkie sygnały).

Sygnalizowanie potrzeby pomocy pilotowi śmigłowca

Gdy nadleci śmigłowiec ratowniczy i ktoś z grupy potrzebuje pomocy, jedna osoba powinna stanąć w widocznym miejscu w pozycji wyprostowanej, z uniesionymi do góry obiema rękami. Sylwetką powinna tworzyć literę **Y**.



Gdy pomoc nie jest potrzebna („wszystko w porządku"), osoba powinna stanąć z jedną ręką uniesioną do góry, a drugą opuszczoną wzdłuż tułowia na kształt litery **N**.



Nigdy nie pozdrawiaj pilota śmigłowca. Może, to zamazać obraz sytuacji, wprowadzić w błąd i zdezorientować pilota, a przez to wydłużyć całą akcję ratunkową!



Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Ad.7.

ICE – In Case of Emergency – „w nagłym wypadku”

Formy zastosowania ICE:

- Numer ICE w telefonie np.: ICE1, ICE2 itd.
- Karta ICE (np. umieszczona w dokumentach, portfelu itp.)
- Naklejka ICE we wnętrzu samochodu
- Tapeta ICE zaprojektowana samodzielnie w smartfonie (ekran blokady)

Numer ICE w telefonie lub kartę ICE wykorzystują przybyłe na miejsce zdarzenia (wypadku) służby ratownicze celem:

- powiadomienia osób najbliższych o zaistniałym zdarzeniu (wypadku)
- uzyskania informacji od najbliższych na temat stanu zdrowia poszkodowanego (alergie, choroby, przyjmowane leki itp.).

Karta ICE zawiera imię i nazwisko właściciela i numery telefonu do 3 osób, które należy powiadomić w trakcie wypadku. Osoby podane do kontaktu powinny umieć udzielić informacji o stanie zdrowia właściciela karty.







Celowe jest również wpisanie numerów telefonów w książce telefonicznej swojego telefonu komórkowego np. ICE1-ICE3. Dzięki tym informacjom służby ratownicze będą mogły szybko pomóc poszkodowanej osobie.

Kartę ICE, jako pierwszy w Polsce, wprowadził Polski Czerwony Krzyż. Pomysł karty ICE powstał z inicjatywy włoskich ratowników, którzy zauważyli lukę informacyjną w kontakcie z rodziną i bliskimi poszkodowanych. Skrót ICE jest znany ratownikom na całym świecie.

Można również samemu zaprojektować tapetę ICE w swoim smartfonie na ekranie blokady.



Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Ad.8.

Wielkość i wyposażenie apteczki pierwszej pomocy zależy od jej przeznaczenia oraz indywidualnych potrzeb. Podstawowe **rodzaje apteczek**:

- zakładowa
- domowa
- samochodowa
- szkolna
- sportowa
- rowerowa
- turystyczna
- indywidualna (mini pakiety ratownicze).

PRZYKŁADOWY SKŁAD I WYPOSAŻENIE APTECZKI PIERWSZEJ POMOCY

1. rękawiczki ochronne (np. nitrylowe, lateksowe, winylowe) – ok. 10 par





2. Maseczka do sztucznego oddychania – 1-2 szt.












Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

3. gaza opatrunkowa sterylna (kompresy) – ok. 8 opakowań
   (inne nazwy: jałowa gaza, kompres jałowy, opatrunek jałowy, opatrunek sterylny)







4. bandaż zwykły (opaska dziana) – ok. 4 szt.









5. bandaż elastyczny – ok. 4 szt.





Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

6. chusta trójkątna – 1-3 szt.







7. codofix (elastyczna siatka opatrunkowa) – 3 rozmiary





8. folia termoizolacyjna NRC – 1-2 szt.
(inne nazwy: koc ratunkowy, folia NRC, koc NRC, koc termoizolacyjny, folia izotermiczna, koc przeciwwstrząsowy itd.)







9. plaster zwykły – 1 rolka





Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

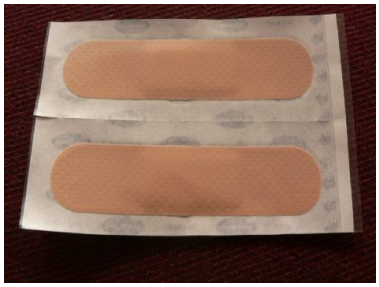
10. plaster z opatrunkiem (do cięcia) – 1 opakowanie







11. plastry z opatrunkiem (kilka rozmiarów)



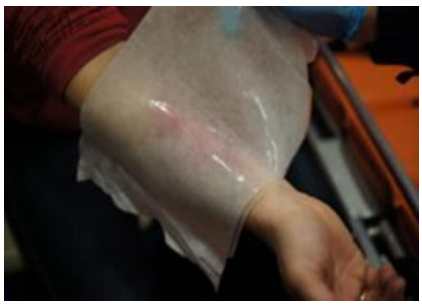




12. Opatrunek hydrożelowy (zastosowanie: opatrunek na oparzenia) – kilka rozmiarów (inne nazwy: hydrożel, watergel, waterjel, aquagel itd.)







13. latarka (wskazana do założenia na głowę)







Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

14. nożyczki ratownicze lub zwykłe





15. agrafki – 6 szt.



16. instrukcja udzielania pierwszej pomocy



17. młotek do zbijania szyb (apteczka samochodowa)





18. nóż do cięcia pasów (apteczka samochodowa)



19. kamizelka odblaskowa (apteczka samochodowa)



Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

W SAMOCHODZIE OSOBOWYM, W BEZPOŚREDNIEJ BLISKOŚCI APTECZKI, POWINNA ZNAJDOWAĆ SIĘ GAŚNICA, TRÓJKĄT OSTRZEGAWCZY ORAZ KAMIZELKA ODBLASKOWA






Uwaga!
Mimo, że zgodnie z obowiązującymi przepisami na terenie Polski w samochodach osobowych obowiązkowym wyposażeniem jest tylko trójkąt ostrzegawczy i gaśnica, **ze zrozumiałych względów nie wymagających komentarza zaleca się posiadanie apteczki pierwszej pomocy i kamizelek odblaskowych.**

OBECNIE NIE ZALECA SIĘ PRZETRZYMYWANIA W APTECZCE PŁYNÓW DEZYNFEKCYJNYCH I LEKARSTW !

NIE UMIESZCZAJ W APTECZCE WODY UTLENIONEJ, WATY I LIGNINY !

Woda utleniona służy do dezynfekcji drobnych zranień i skaleczeń. Jeśli chcesz z niej korzystać przetrzymuj ją w apteczce domowej (względnie stała temperatura przechowywania), stale kontrolując termin przydatności.

Ad.9.

W SYTUACJI BRAKU APTECZKI – NIE JESTEŚ BEZRADNY, RÓWNIE SKUTECZNIE MOŻESZ UDZIELIĆ POMOCY UŻYWAJĄC ŚRODKÓW ZASTĘPCZYCH !

Środki zastępcze – elementy odzieży, ubrania, rzeczy, które posiadamy przy sobie na miejscu zdarzenia, stanowiące pewne zamienniki elementów wyposażenia apteczki pierwszej pomocy. Korzystamy z nich w sytuacji, gdy nie dysponujemy apteczką. W większości przypadków dzięki nim jesteśmy w stanie równie skutecznie udzielić pierwszej pomocy.

Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)

Ad.10.

Zminimalizowaną formę apteczek pierwszej pomocy stanowią tzw. pakiety, mini pakiety i breloki ratownicze, które zawsze można nosić ze sobą np. w torebce, plecaku, kurtce lub poprzez zwykłe dopięcie do kluczy.















Print to PDF without this message by purchasing novaPDF (http://www.novapdf.com/)