

Przewodnik *Pierwszej pomocy*

Co zrobić w razie wypadku?

POLSKI



WERKSTEIN

PRZEWODNIK PIERWSZEJ POMOCY:

Co zrobić w razie wypadku?

1	Podstawowe zasady wyszukiwania osób poszkodowanych	3
2	Natychmiastowe środki ratujące życie: Najważniejsze kroki w celu ratowania życia	4
	2.1 Utrata przytomności	5
	2.3 Stabilna pozycja boczna	6
	2.4 Masaż serca i wentylacja	7
	2.5 Opatrunek uciskowy i pielęgnacja ran	9
	2.6 Pozycje przechowywania	10
3	Środki nadzwyczajne: Poważne obrażenia lub wypadki	11
	3.1 Szok	12
	3.2 Złamania kości	13
	3.3 Oparzenia chemiczne	14
	3.4 Oparzenia	15
	3.5 Wypadki porażenia prądem elektrycznym	16
4	Dokumentacja usług pierwszej pomocy	18
5	Apteczka pierwszej pomocy	19

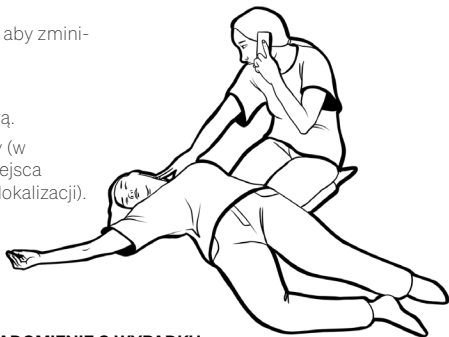
Podstawowe zasady wyszukiwania osób poszkodowanych

- 1 W pierwszej kolejności zadbaj o własne bezpieczeństwo.
- 2 Zachowaj spokój.
- 3 Zabezpiecz miejsce wypadku, aby zminimalizować dalsze zagrożenia:
 - Włącz światła awaryjne.
 - Załóż kamizelkę odblaskową.
 - Ustaw trójkąt ostrzegawczy (w odległości 50-200 m od miejsca zdarzenia, w zależności od lokalizacji).
- 4 Następnie wyślij raport o wypadku do służb ratunkowych.



Połączenie
alarmowe, PL

112



POWIADOMIENIE O WYPADKU:

Kto? Podaj swoje imię i nazwisko.

Gdzie? Podaj dokładne szczegóły miejsca wypadku.

Co? Opisz sytuację wypadku.

Ilu jest rannych? Podać liczbę rannych osób.

Jakie urazy/choroby? Opisz obrażenia/choroby.

Czekamy na zapytania! Nie rozłączaj się, dopóki nie upewnisz się, że wszystko zostało zrozumiane.



NATYCHMIASTOWE ŚRODKI RATUJĄCE ŻYCIE:

Najważniejsze kroki w celu ratowania życia

Utrata przytomności



Natychmiast sprawdź **pa-rametry życiowe**.

Aby to zrobić, przechyl głowę w kierunku szyi i unieś pod- bródek, aby sprawdzić, czy dana osoba oddycha normalnie.



Sprawdź, czy w jamie ustnej osoby nie znajdują się **ciała obce** i usuń je.



Jeśli **normalny oddech** nie zostanie wykryty, należy natychmiast rozpocząć resuscytację i wykonać połączenie alarmowe.

NORMALNE ODDYCHANIE?

Jeśli oddech jest prawidłowy, ułóż poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej i wykonaj połączenie alarmowe!

→ **Stabilna pozycja boczna**
(patrz sekcja 2.2)



BRAK NORMALNEGO ODDYCHU?

Prawdopodobnie doszło do zatrzymania krążenia. Natychmiast rozpocznij reanimację i zadzwoń na pogotowie!

→ **Resuscytacja:
Masaż serca
i wentylacja**
(patrz sekcja 2.3)



Stabilna pozycja boczna



- 1** Najpierw ułóż nieprzytomną osobę na płaskiej powierzchni.



- 2** Chwyć bliższe ramię nieprzytomnej osoby i skieruj je ku górze. Dłoń powinna być skierowana ku górze.



- 3** Umieść przeciwną dłoń pod policzkiem skierowanym do siebie i przytrzymaj ją w tej pozycji.



- 4** Teraz pociągnij wolną ręką dalszą nogę nieprzytomnej osoby do siebie, aby położyć ciało na boku. Noga powinna znajdować się pod kątem prostym do biodra.



- 5** Teraz odchyl głowę do tyłu i otwórz usta osoby, aby udrożnić jej drogi oddechowe.



- 6** Przykryj poszkodowanego kocem ratunkowym.

- 7** Stale sprawdzaj oddech nieprzytomnej osoby i upewnij się, że jej głowa pozostaje w zrównoważonej pozycji.



Masaż serca i wentylacja

Masaż serca jest środkiem ratującym życie stosowanym w przypadku zatrzymania krążenia.

→ W PRZYPADKU BRAKU LUB NIEPRAWIDŁOWEGO ODDECHU



1 Upewnij się, że drogi oddechowe są drożne i nie ma ciał obcych.

2 Połóż osobę na plecach na podłodze i otwórz jej usta.



3 Połóż jedną rękę na jej czole i delikatnie popchnij jej głowę do tyłu, aby udzielić drogi oddechowe.

4 Odsłoń klatkę piersiową i umieść piętę jednej ręki centralnie na dolnej połowie mostka.



5 Umieść nad nim drugą piętę dłoni i naciśnij klatkę piersiową około 5 cm pionowo w dół.



Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej w tempie 100-120 razy na minutę, a następnie wykonaj 2

* Jeśli dostępny jest defibrylator (AED), należy go użyć i postępować zgodnie z instrukcjami urządzenia.

* Wykonuj tę czynność do momentu rozpoczęcia oddychania lub przybycia pomocy.

WENTYLACJA METODĄ USTA-USTA



- 1 Przytrzymaj nos poszkodowanego. Alternatywnie, do resuscytacji metodą usta-usta użyj ręcznika do resuscytacji znajdującego się w apteczce pierwszej pomocy.
- 2 Weź głęboki wdech i wdmuchuj powietrze powoli i z dużą siłą do ust osoby, aż klatka piersiowa wyraźnie się uniesie.
- 3 Odczekaj kilka sekund i ponownie opuść klatkę piersiową.



WENTYLACJA USTA-NOS

- 1 Przytrzymaj nos tej osoby.
- 2 Weź głęboki wdech i wdmuchuj powietrze powoli i mocno do nosa chorego, aż klatka piersiowa wyraźnie się uniesie.
- 3 Odczekaj kilka sekund i ponownie opuść klatkę piersiową.



Kontynuuj 30 uciśnień klatki piersiowej i 2 wdechy do momentu rozpoczęcia oddychania

Opatrunek uciskowy i pielęgnacja ran



CHROŃ SIEBIE:
Założ rękawiczki
jednorazowe!



NA OBFITE KRZAWIENIE

1. Połóż ranną osobę.
2. Natychmiast przyłóż czystą szmatkę do rany i zadzwoń pod numer 911.
3. Następnie nałóż opatrunek uciskowy z dwoma opatrunkami:



Umieść opatrunek na ranie i przymocuj go dwiema warstwami.



Przymocuj drugą paczkę ciasno w okręgu nad raną jako podkładkę uciskową, aż krwawienie ustanie.

W PRZYPADKU INNYCH OBRAŻEŃ I KRZAWIENIA

1. Połóż ranną osobę.
2. Użyj sterylnego opatrunku, aby utrzymać ranę wolną od zarasków.
3. Opatrunek na ranę należy zabezpieczyć na przykład bandażem samoprzylepnym lub plastrem samoprzylepnym.



Pozycje przechowywania



CHROŃ RANNEGO
przed utratą ciepła poprzez owinięcie
go kocem ratunkowym.

➔ **W PRZYPADKU URAZÓW
DOTYCZĄCYCH OKOLICY
BRZUCHA:**

Umieść ich ze zgiętymi
nogami w celu odciążenia
ściany brzucha.



➔ **W PRZYPADKU ATAKU
SERCA LUB SPŁYCONEGO
ODDECHU**

(Osoba przytomna):

Umieść ciało w pozycji z
uniesioną górną częścią
ciała.





ŚRODKI NADZWYCZAJNE:

Poważne obrażenia lub wypadki

Szok

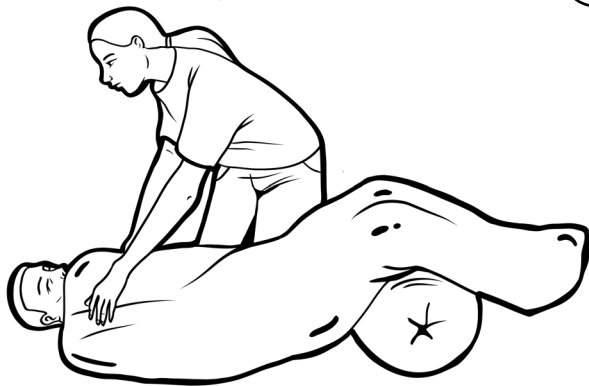
Możliwe czynniki wywołujące: ból, ekstremalny stres psychiczny, utrata krwi.

ADRESY:

- Zimna, biała skóra
- Pot na czole
- Marznięcie i dreszcze
- Słaby puls

ŚRODKI:

1. Zapewnij spokój.
2. Okryj rannego kocem ratunkowym.
3. Zatrzymaj krwawienie (jeśli występuje).
4. Ułóż rannego w pozycji wstrząsowej: unieś nogi.
5. Stale monitoruj przytomność i oddech.



Wybierz numer alarmowy i zaopiekuj się poszkodowanym do czasu przybycia służb ratunkowych.

Złamania kości

ADRESY:

- Często silny ból
- Obrzęk i zasinienie
- Przyjęcie pozycji odciążającej
- Utrata funkcji dotkniętej części ciała
- Ograniczona mobilność lub nieprawidłowa pozycja

ŚRODKI:

1. Dokonaj unieruchomienia rannego w pozycji zastanej.
2. Nie ruszaj złamanych miejsc
3. Jeśli podejrzewa się uraz kręgosłupa, nie należy zmieniać pozycji (jeśli to możliwe).
4. Otwarte rany należy przykryć materiałem opatrunkowym wolnym od zarasków.
5. Schłódź stawy.



Oparzenia chemiczne

OZNAKI:

- Przebarwienia skóry, na przykład białawe lub szare plamy
- Ból w dotkniętym obszarze
- Obrzęk lub pęcherze
- Zniszczenie lub rozpuszczenie tkanki
- Pieczenie lub swędzenie

WAŻNE:

Działaj szybko i udziel pierwszej pomocy.

Zapewnij sobie ochronę, nosząc rękawice ochronne i maskę na twarzy.

Powiadom służby ratunkowe.

Nie wywołuj wymiotów.



ŚRODKI:

Skóra

1. Zdjąć skorodowaną odzież.
2. Spłukać skórę dużą ilością wody.
3. Rany należy leczyć w sposób wolny od zarazków.



Oczy

1. Dokładnie spłukać dużą ilością wody.
2. Usunąć cząstki stałe mechanicznie. W razie potrzeby wyczyścić wilgotną szmatką.
3. Nałożyć sterylny opatrunek ochronny



W przypadku połknięcia

1. Dokładnie wypłukać usta kilka razy.
2. Podawać wodę małymi łykami.

Oparzenia



- 1 Natychmiast** ugaś ogień lub jakkolwiek płomień na osobie!



- 2** Natychmiast zdejmij gorącą odzież.



- 3** Schłodzić dotknięte obszary pod bieżącą wodą, aż ból ustąpi.



- 4** Wolne od zarasków pokrycie ran opatrunkiem na oparzenia.



- 5** Chronić uszkodzonego przed utratą ciepła (koc ratunkowy).

Wypadki spowodowane przez porażeniem prądem



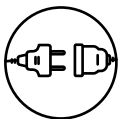
CHROŃ SIEBIE

Przed rozpoczęciem akcji ratunkowej należy upewnić się, że nie ma napięcia elektrycznego!

OBJAWY:

- Utrata przytomności lub senność
- Zatrzymanie oddechu i akcji serca
- Spalanie w punktach wejścia i wyjścia bieżącej trasy
- Skurcze mięśni lub paraliż
- Zapach spalenizny lub ślady spalenizny

ŚRODKI:



Dla niskich napięć do maksymalnie 1000 V:

1. Odłącz źródło zasilania, na przykład poprzez wyłączenie urządzenia lub odłączenie przewodu zasilającego.
2. Zgłoś "awarię elektryczną" za pomocą połączenia alarmowego.

Dla wysokich napięć powyżej 1000 V i nieznanymi prądów:

1. Zachowaj odległość 5 m od ofiary.
2. Zgłoś "awarię elektryczną" wybierając numer alarmowy.
3. Jeśli to możliwe, odłącz źródło zasilania i odłącz uszkodzowanego od zasilania. *Jeśli odłączenie źródła zasilania nie jest możliwe, należy podjąć próbę odłączenia uszkodzowanego*

nego od obwodu bez porażenia go prądem. W tym celu można na przykład użyć izolowanego przedmiotu, takiego jak drewniany kij lub plastikowa rura.

4. Poproś o pomoc ratownika.



ŚRODKI PIERWSZEJ POMOCY W RAZIE WYPADKU ZWIĄZANEGO Z ELEKTRYCZNOŚCIĄ:

(do użycia tylko po przerwaniu przepływu prądu)



1 Kontroluj przytomność i oddech. Ułóż nieprzytomną osobę w pozycji bezpiecznej i utrzymuj drożność dróg oddechowych.

2 W przypadku zatrzymania oddechu i akcji serca należy przeprowadzić natychmiastową resuscytację z masażem serca i wentylacją.

3 Opatrz urazy i oparzenia.

4 Obserwuj i stabilizuj osobę poszkodowaną do czasu przybycia służb ratowniczych.



Dokumentacja dotycząca usługi pierwszej pomocy

Dokumentacja pierwszej pomocy powinna być przechowywana przez co najmniej pięć lat i powinna zawierać następujące informacje.

RAPORT NA TEMAT PRZYZCZYNY WYPADKU I OSOBA POSZKODOWANA

1. Imię i nazwisko osoby poszkodowanej _____
2. Data i godzina _____
3. Wydział i obszar pracy _____
4. Imię i nazwisko świadka zdarzenia _____
5. Charakter i zakres obrażeń _____
6. Charakter i zasięg choroby _____
7. Przebieg wydarzeń _____

ŚRODKI PIERWSZEJ POMOCY

1. Imię i nazwisko osoby udzielającej
pierwszej _____
2. Rodzaj i metoda pomiaru _____
3. Użyte / wycofane materiały
pierwszej pomocy _____

Spis treści apteczki pierwszej pomocy according to DIN13169



12 x
Plaster opatrunkowy na opuszki palców

12 x
Paski opatrunkowe 12,0 x 2,0 cm

12 x
Paski opatrunkowe 1,9 x 7,2 cm

24 x
Paski opatrunkowe 2,5 x 7,2 cm



2 x Taśma klejąca



4 x Bandaż samomocujący, FB 6



24 x Zwykły plaster opatrunkowy



4 x Bandaż samomocujący, FB 8



2 x Pakiet bandaży, K



4 x Trójkątna ściereczka



6 x Pakiet bandaży, M



1 x Nożyczki



2 x Pakiet bandaży, G



4 x Woreczek foliowy na amputaty



2 x Kompres na rany



10 x Tkanina włókninowa



6 x Opatrunek jałowy



2 x PVC Jednorazowe rękawice medyczne



4 x Kompres na oko



8 x Wilgotne chusteczki



2 x Natychmiastowy zimny kompres



4 x Medyczne maski na twarz



2 x Koc ratunkowy złoto/srebro



1 x Broszura dotycząca pierwszej pomocy

Ta zawartość ma na celu umożliwienie profesjonalnej pierwszej pomocy na miejscu wypadku i jest przeznaczona dla firm administracyjnych i handlowych od 51 do 300 osób, firm produkcyjnych i przetwórczych od 21 do 100 osób oraz placów budowy od 11 do 50 osób.

Version: 22 July 2024



GAUKE HEALTHCARE CO., LTD., NO. 82, TUANFENG AVENUE, TUANFENG TOWN, TUANFENG,
HUANG GANG CITY, HUBEI PROVINCE, 438800, P.R.CHINA



PURAWERK GMBH, FLOSSHAFENSTR. 30, 97199 OCHSENFURT, GERMANY