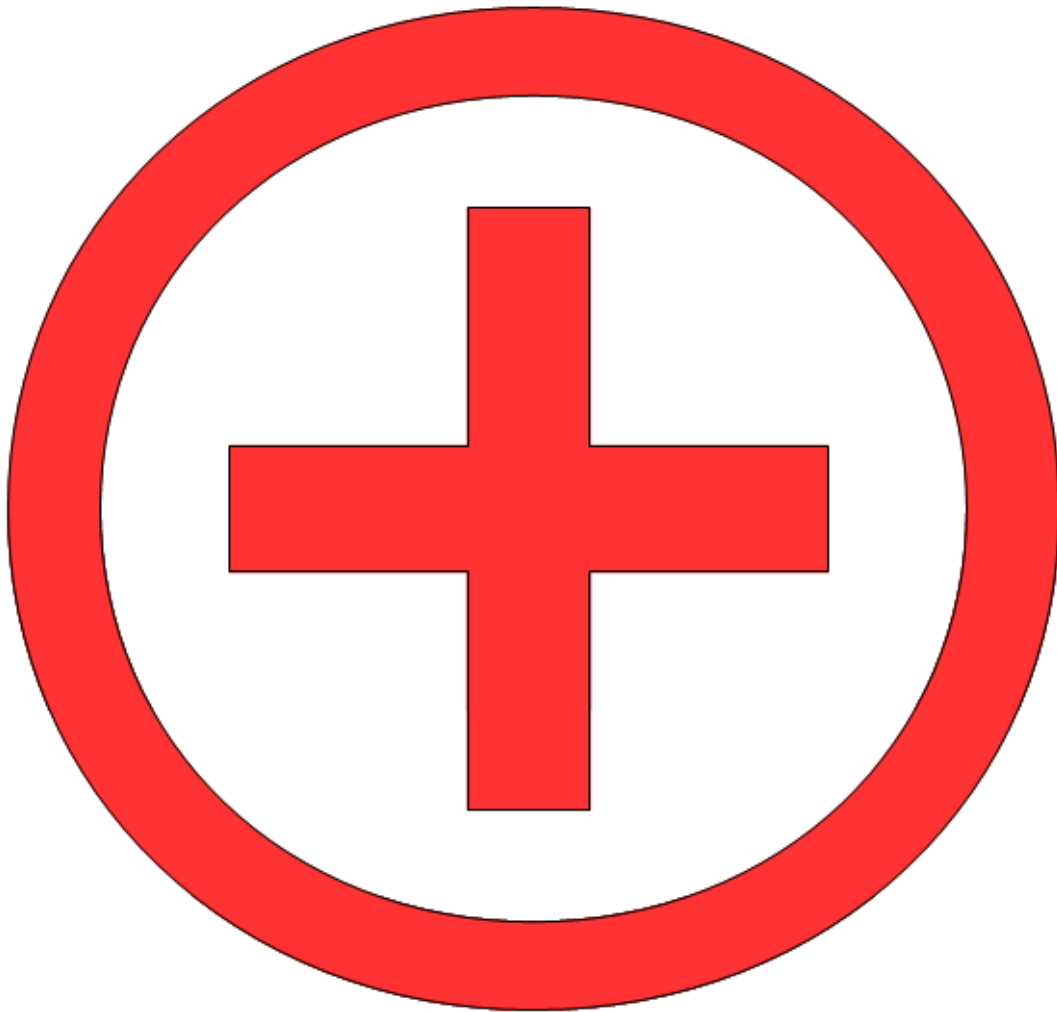


Poradnik szybkiego reagowania



Spis treści

1. Resuscytacja serca

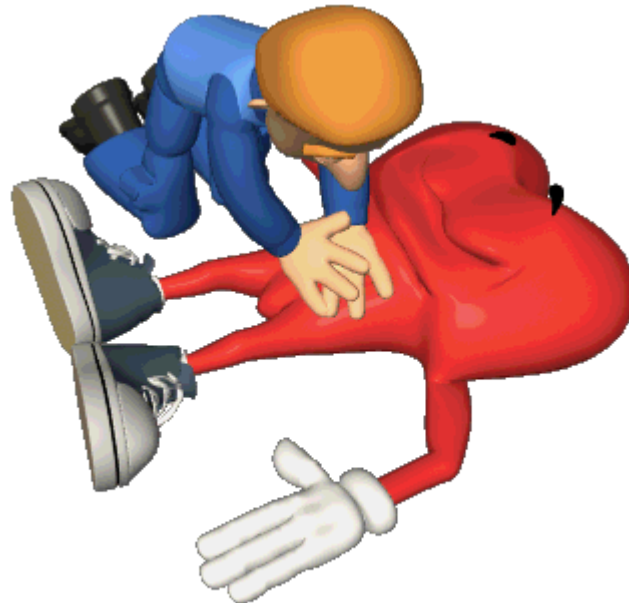
2. Zadławienie

3. Krwotok

4. Omdlenie

5. Bójka

1. Resuscytacja serca



1. Oceniamy swoje bezpieczeństwo
2. Oceniamy przytomność poszkodowanego (delikatnie wstrząsamy, zadajemy pytania „Czy pan/pani mnie słyszy?”)
3. Oceniamy oddech metodą „czuję, widzę, słyszę”
4. Uciskamy klatkę piersiową (30 uciśnień z częstotliwością na głębokość 4-5 cm)
5. Dwa oddechy ratownicze
6. Jeśli poszkodowany nie odzyska przytomności wzywamy karetkę pogotowia (999 lub 112)

2. Zadławienie



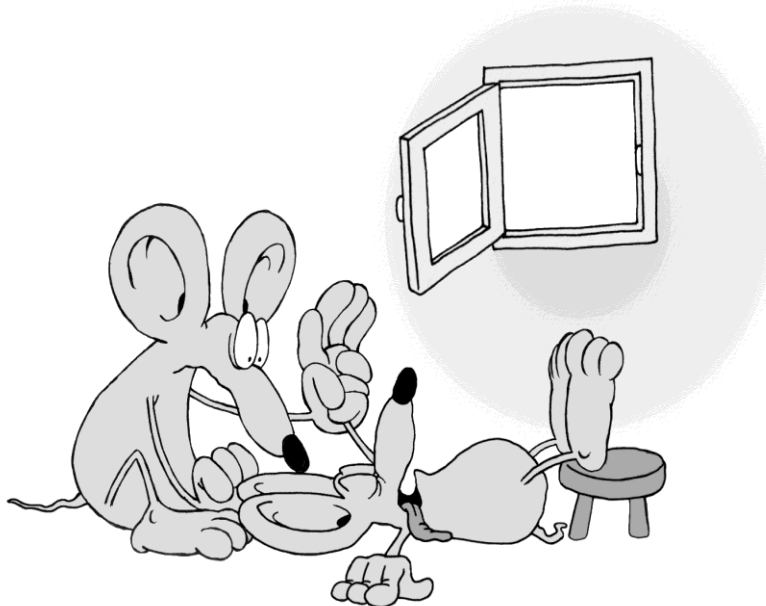
1. Gdy ktoś nie może złapać oddechu uderzamy go 5 razy między łopatkami.
2. Gdy to nie pomoże, stajemy za poszkodowanym, obejmujemy go na wysokości pasa, jedną rękę zwijamy w pięść i chwytamy drugą dłonią.
3. Przykładamy pięść do brzucha poszkodowanego, między pępkiem a mostkiem i 5 razy energicznie uciskamy (do wewnątrz i ku górze).
4. Czynności te powtarzamy aż poszkodowany nie odkrztusi kęsu jedzenia lub przedmiotu którym się zadławił.

3. Krwotok



1. Usiądź prosto. Odpowiednia pozycja podczas krwotoku jest kluczowa w tamowaniu krwawienia.
2. Pochyl głowę. Głowa powinna być skierowana ku dołowi. Przechylenie jej do tyłu sprawi, że krew przedostanie się do gardła, a to może doprowadzić do zakrztuszenia się, a w skrajnych przypadkach uduszenia. Dzięki skierowaniu głowy ku dołowi krew będzie miała lepsze ujście.
3. Wydmuchaj krwawiącego nosa jest niewskazane poza jednym przypadkiem. Zanim zaczniesz tamować krwotok, pozbądź się z górnych dróg oddechowych skrzepu krwi, który będzie utrudniał gojenie się rany.
4. Sięgnij po gazik. Jeśli masz pod ręką jałowy gazik, wykonaj z niego rulonik, zwilż wodą i włóż delikatnie do nosa, by zatamować krwawienie.
5. Lekko uciśnij jeden z płatków nosa (lub oba) opuszkami palców. Utrzymaj ucisk przez ok. 7 minut i oddychaj w tym czasie ustami. Jeżeli krwotok jest nadal silny, wymień rulonik i uciskaj przez kolejne kilka minut.
6. Zrób okład. Aby poczuć ulgę zrób chłodny okład na nos i kark. Naczynia krwionośne kurczą się pod wpływem zimna, okład może więc przyspieszyć tamowanie krwotoku.

4. Omdlenie



1. Poszkodowanego układamy na plecach.
2. Aby zapewnić dopływ krwi do mózgu podnosimy wszystkie kończyny do góry.
3. Należy zapewnić dostęp świeżego powietrza oraz umożliwić swobodny przepływ powietrza przez krtań (należy rozpiąć krawat, kołnierzyk, zdjąć szal).
4. Do momentu odzyskania przytomności kontrolujemy parametry życiowe. Jeśli nie damy rady ułożyć poszkodowanego do pozycji *koszyk* lub nie umiemy utrzymać kończyn w górze to podkładamy np. krzesło pod nogi danej osoby.
5. Od razu wzywamy pomoc. Gdy osoba oprzytomnieje musimy utrzymywać z nią kontakt.

5. Bójka



1. Spostrzegamy zagrożenie. Gdy zorientujemy się, że ktoś chce zaatakować nas od tyłu, powinniśmy na początek zachować spokój.
2. Kiedy napastnik złapie nas za szyję i unieruchomi ręce, zaatakowani musimy spróbować wydostać się z uchwytu. Zaatakowani musimy jak najmocniej uderzyć napastnika łokciem w brzuch.
3. Jeżeli to nie pomaga należałoby zaskoczyć atakującego i uderzyć go nogą w piszczel. Po tym uderzeniu napastnik powinien odpuścić.
4. Przez ból napastnik nie będzie w stanie dalej nas atakować, więc trochę czasu na ucieczkę z miejsca.