



PROFILAKTYKA ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA

Szkoła Ratowników

Zagadnienia.

1. *Wstęp*
2. *Pierwsza Pomoc*
3. *Resusytucja*
4. *Uszkodzenia kręgosłupa*
5. *Krwawienia i Krwotoki*
6. *Oparzenia*
7. *Złamania zamknięte*
8. *Złamania otwarte*
9. *Ukąszenia*

Łańcuch przeżycia



- Wczesne rozpoznanie zagrożenia i **wezwanie** służb ratowniczych
- Wczesna **resuscytacja** krążeniowo-oddechowa
- Wczesna **defibrylacja**
- Szybkie wdrożenie **zaawansowanych zabiegów** ratujących życie

Zasady wzywania pogotowia

Po wstępnej ocenie miejsca wypadku należy **jak najszybciej** skontaktować się z **C**entrum **P**owiadamiania **R**atunkowego.

999 lub 112

Jak i co należy powiedzieć dyspozytorowi?

Mów **jasno** i **zwięźle**. Podaj:

- Dokładne **miejsce** zdarzenia
- Swoje **nazwisko**
- **Numer** telefonu z którego dzwonisz
- **Ilość** osób poszkodowanych
- **Stan** osób poszkodowanych
 - Przytomny / nieprzytomny
 - Oddycha / nie oddycha
- Powiedz **co widzisz**
 - Np.: "Jedna osoba chodzi, druga leży w samochodzie."
- O każdej **zmianie sytuacji** informuj dyspozytora
- Odpowiadaj na **pytania** dyspozytora
- Wykonuj jego **polecenia**
- **Nie odkładaj** słuchawki, dopóki dyspozytor Ci na to nie pozwoli

999
lub
112



PIERWSZA POMOC

- Będzie potrzebne
- Postępowanie
- Podsumowanie
- Testy

PIERWSZA POMOC. CO BĘDZIE POTRZEBNE.

Co będzie potrzebne?



Telefon

Co musisz wiedzieć?

Telefony alarmowe:

Europejski numer alarmowy **112**

Pogotowie Ratunkowe **999**

Straż Pożarna **998**

Policja **997**

W przypadku zatrzymania krążenia, po około 4 minutach dochodzi do nieodwracalnych zmian w mózgu. Tyle właśnie masz czasu do rozpoczęcia prawidłowej reanimacji!

Przy całkowitym braku dostarczania tlenu do mózgu, po 4 sekundach tracimy przytomność.

O ile nie ma innych poważnych przyczyn zdrowotnych, świadomość powraca po uniesieniu nóg.



PIERWSZA POMOC.

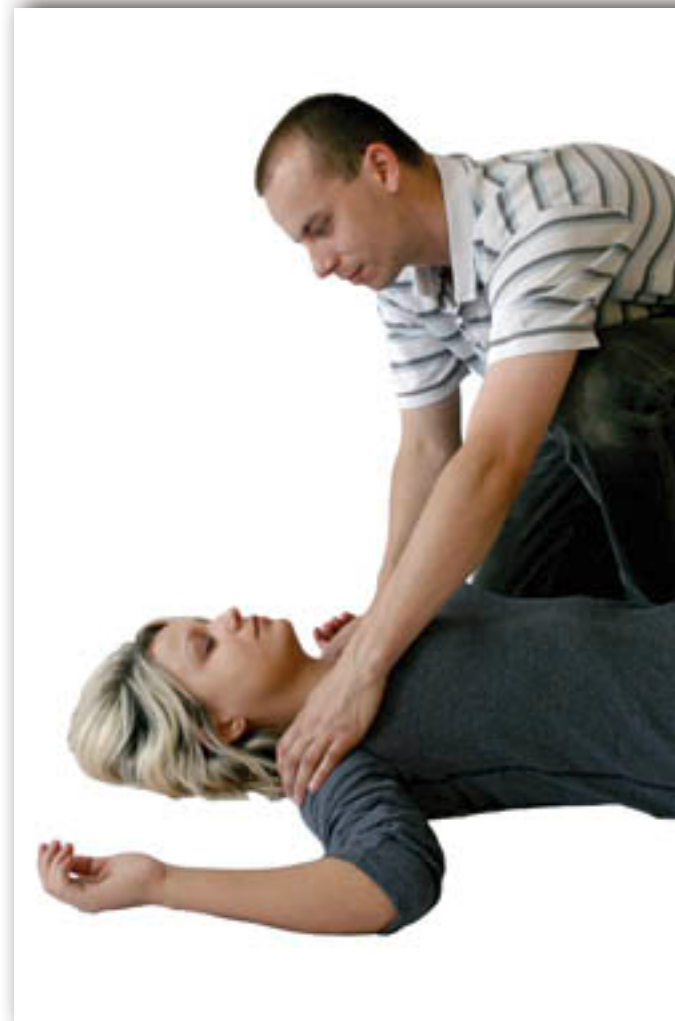
1

Oceń sytuację, zabezpiecz oraz
oznacz miejsce zdarzenia.



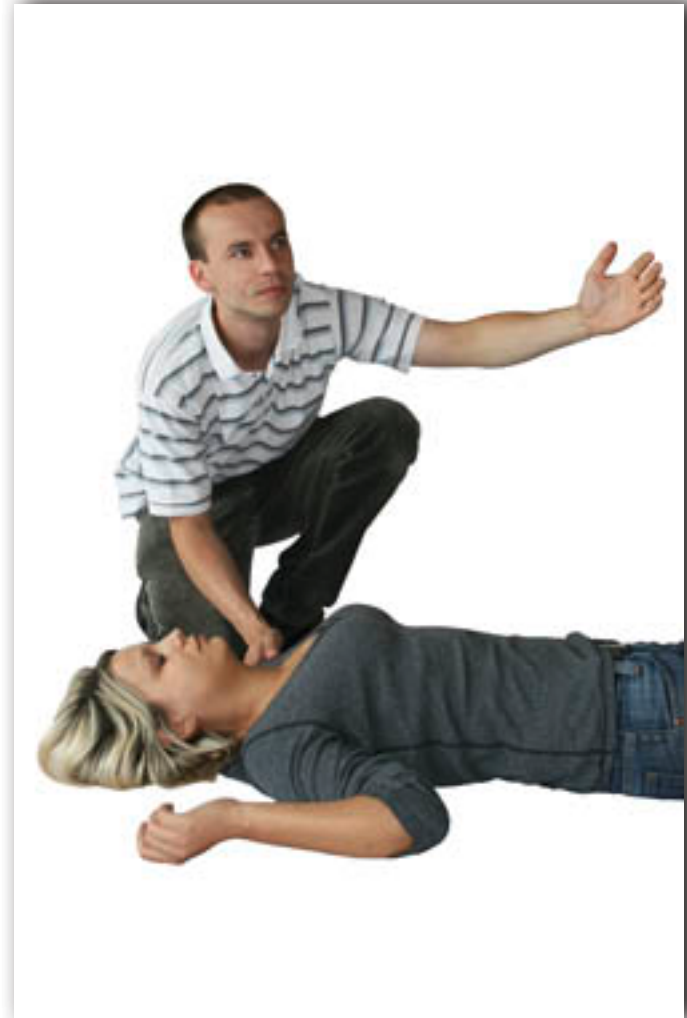
PIERWSZA POMOC.

- 2** Spróbuj nawiązać kontakt słowny z poszkodowanym, jeżeli nie reaguje, podejdź do niego.



PIERWSZA POMOC.

3 Poproś (wyznacz) o pomoc świadków zdarzenia.



PIERWSZA POMOC.

4

Odegnij lekko głowę poszkodowanego. Sprawdź jego oddech i tętno. Wezwij służby ratownicze.



PIERWSZA POMOC.

- 5** Przy zachowanym oddechu i tętnie unieś nogi chorego. W przeciwnym wypadku przystąp do reanimacji (tablica 2).



PIERWSZA POMOC.

- 6** Stale sprawdzaj tętno i oddech, przygotuj pacjenta do ułożenia w pozycji bocznej bezpiecznej.



PIERWSZA POMOC.

- 7** Ułóż pacjenta w pozycji bocznej bezpiecznej oraz odchyl jego głowę lekko do tyłu.



PIERWSZA POMOC.

8 Pozostań przy poszkodowanym do przybycia służb ratunkowych.



PIERWSZA POMOC. PODSUMOWANIE.

- 1** Oceń sytuację, zabezpiecz oraz oznacz miejsce zdarzenia.
- 2** Spróbuj nawiązać kontakt słowny z poszkodowanym, jeżeli nie reaguje, podejdź do niego.
- 3** Poproś (wyznacz) o pomoc świadków zdarzenia.
- 4** Odegnij lekko głowę poszkodowanego. Sprawdź jego oddech i tętno. Wezwij służby ratownicze.
- 5** Przy zachowanym oddechu i tętnie unieś nogi chorego. W przeciwnym wypadku przystąp do reanimacji (tablica 2).
- 6** Stale sprawdzaj tętno i oddech, przygotuj pacjenta do ułożenia w pozycji bocznej bezpiecznej.
- 7** Ułóż pacjenta w pozycji bocznej bezpiecznej oraz odchyl jego głowę lekko do tyłu.
- 8** Pozostań przy poszkodowanym do przybycia służb ratunkowych.

PIERWSZA POMOC. TEST SPRAWDZAJĄCY.

- 1) Pierwszą czynnością, którą wykonujesz przybywając na miejsce wypadku jest:
 - a) wysłuchanie relacji świadków
 - b) wezwanie pomocy, np. służb ratowniczych
 - c) zadbanie o bezpieczeństwo własne i innych ratujących
 - d) wstępna diagnoza poszkodowanego (przytomność, oddech, oznaki krążenia)
- 2) Opowiadasz znajomym o wypadku. Nagle jedna z osób osuwa się na ziemię. Twoje postępowanie jest następujące:
 - a) po stwierdzeniu obecności oddechu i oznak krążenia układasz ratowaną w pozycji bezpiecznej
 - b) każesz pozostałym podnieść leżącą
 - c) udrażniasz ratowanej drogi oddechowe, potwierdzasz obecność oddechu i oznaki krążenia, a następnie unosisz jej nogi do góry
- 3) Prawidłowym sposobem (w pierwszej pomocy) sprawdzenia czy poszkodowany oddycha jest:
 - a) przybliżyć policzek do jego ust i obserwować wychylenia klatki piersiowej
 - b) sprawdzić osiadanie pary wodnej na lusterku
 - c) sprawdzić reakcję źrenic na światło
 - d) sprawdzić tętno na tętnicy szyjnej
- 4) Numery pod które należy zadzwonić by połączyć się z pogotowiem to:
 - a) 997 lub 112
 - b) 998 lub 112
 - c) 999 lub 112
- 5) Jeśli osoba nieprzytomna (z zachowanym oddechem) po uniesieniu kończyn dolnych nie odzyskała przytomności należy:
 - a) ułożyć ją na wznak
 - b) posadzić ją i odchylić głowę do tyłu
 - c) ułożyć ją w pozycji bocznej bezpiecznej
 - d) położyć ją na szklankę zimnej wody





RESUSCYTACJA

- Będzie potrzebne
- Postępowanie
- Podsumowanie
- Testy

RESUSCYTACJA. CO BĘDZIE POTRZEBNE.



Resuscytator

lub



Am-Bu Rescue Pack

lub



**Ustnik do
sztucznego
oddychania**

RESUSCYTACJA.

- 1** Oceń sytuację. Odegnij lekko głowę poszkodowanego i udroźnij jego drogi oddechowe. Zbadaj tętno na tętnicy szyjnej lub promieniowej oraz oddech własnym policzkiem. Wezwij telefonicznie pomoc.



RESUSCYTACJA.

2 Przy braku oddechu i tętna, ułóż dłonie jedna na drugiej na środku mostka. Wykonaj 30 uciśnień mostka z wyprostowanymi ramionami prostopadle do podłoża.



RESUSCYTACJA.

3 Następnie wykonaj 2 wdechy przez ustnik do sztucznego oddychania.



RESUSCYTACJA.

- 4** Wykonuj naprzemiennie 2 wdechy i 30 uciśnięć mostka korzystając na przykład z resuscytatora.



RESUSCYTACJA.

- 5** Do sztucznego oddychania można wykorzystać także AMBU RES-CUE MASK. Co 2 minuty sprawdzaj tętno i oddech pacjenta.



RESUSCYTACJA.

6 Czynności powtarzaj do przybycia służb ratowniczych lub do momentu, w którym u pacjenta powróci oddech i tętno.



RESUSCYTACJA. PODSUMOWANIE.

- 1** Oceń sytuację. Odegnij lekko głowę poszkodowanego i udroźnij jego drogi oddechowe. Zbadaj tętno na tętnicy szyjnej lub promieniowej oraz oddech własnym policzkiem. Wezwij telefonicznie pomoc.
- 2** Przy braku oddechu i tętna, ułóż dłonie jedna na drugiej na środku mostka. Wykonaj 30 uciśnień mostka z wyprostowanymi ramionami prostopadle do podłoża.
- 3** Następnie wykonaj 2 wdechy przez ustnik do sztucznego oddychania.
- 4** Wykonuj naprzemiennie 2 wdechy i 30 uciśnień mostka korzystając na przykład z resuscytatora.
- 5** Do sztucznego oddychania można wykorzystać także AMBU RES-CUE MASK. Co 2 minuty sprawdzaj tętno i oddech pacjenta.
- 6** Czynności powtarzaj do przybycia służb ratowniczych lub do momentu, w którym u pacjenta powróci oddech i tętno.

RESUSCYTACJA. TEST SPRAWDZAJĄCY.

1) Aby udrożnić górne drogi oddechowe u poszkodowanego nieprzytomnego należy:

- a) odchylić głowę do tyłu
- b) rozpięciu paska
- c) usunięciu ciała obcego z jamy ustnej
- d) rozluźnić kołnierz
- e) wysunąć żuchwę

2) Właściwy stosunek oddechów do uciśnień mostka wynosi:

- a) 30 uciśnień - 2 oddechy
- b) 15 uciśnień - 5 oddechów
- c) 5 uciśnień - 2 oddechy
- d) 5 uciśnień - 1 oddech

3) Przystępujesz do resuscytacji u dorosłej osoby. Jak jest prawidłowe ułożenie rąk podczas uciskach serca?

- a) centralnie na mostku
- b) w dolnej połowie mostka
- c) w połowie drogi pomiędzy obojczykiem a kością biodrową
- d) w najwyższej części mostka

4) Prawidłowe tempo uciśnień mostka u osoby dorosłej wynosi:

- a) 80/min
- b) 100/min
- c) 60/min
- d) 15/min

5) Po stwierdzeniu braku przytomności i braku oddechu u poszkodowanego wykonujemy:

- a) 2 wdechy następnie 30 uciśnień
- b) 20 uciśnień następnie 5 wdechów
- c) 30 uciśnień potem 2 wdechy
- d) 4 wdechy potem 15 uciśnień





USZKODZENIA KRĘGOSŁUPA

- Będzie potrzebne
- Postępowanie
- Podsumowanie
- Testy

USZKODZENIA KRĘGOSŁUPA. CO BĘDZIE POTRZEBNE.



**Kołnierz
ortopedyczny**



Koc ratunkowy



Telefon

USZKODZENIA KRĘGOSŁUPA.

1 Gdy jesteś świadkiem wypadku,
w którym mógł wystąpić uraz
kręgosłupa...



USZKODZENIA KRĘGOSŁUPA.

2 Nie ruszaj poszkodowanego.
Zabezpiecz i oznakuj miejsce
wypadku.



USZKODZENIA KRĘGOSŁUPA.

- 3** Zadzwoń na pogotowie i poproś kogoś w pobliżu o pomoc. Sprawdź tętno i oddech poszkodowanego.



USZKODZENIA KRĘGOSŁUPA.

- 4 Unieruchom głowę względem tułowia, załóż kołnierz ortopedyczny.



USZKODZENIA KRĘGOSŁUPA.

5 Do czasu zapięcia kołnierza, druga osoba powinna stale unieruchamiać głowę poszkodowanego.



USZKODZENIA KRĘGOSŁUPA.

6 Zadbaj aby poszkodowany nie uległ wyziębieniu.



USZKODZENIA KRĘGOSŁUPA.

- 7** Użyj koca ratunkowego, kontroluj tętno i oddech co minutę.



USZKODZENIA KRĘGOSŁUPA.

- 8** Pozostań przy pacjencie do czasu przybycia służb ratunkowych.



USZKODZENIA KRĘGOSŁUPA. PODSUMOWANIE.

- 1** Gdy jesteś świadkiem wypadku, w którym mógł wystąpić uraz kręgosłupa...
- 2** Nie ruszaj poszkodowanego. Zabezpiecz i oznakuj miejsce wypadku.
- 3** Zadzwoń na pogotowie i poproś kogoś w pobliżu o pomoc. Sprawdź tętno i oddech poszkodowanego.
- 4** Unieruchom głowę względem tułowia, załóż kołnierz ortopedyczny.
- 5** Do czasu zapięcia kołnierza, druga osoba powinna stale unieruchamiać głowę poszkodowanego.
- 6** Zadbaj aby poszkodowany nie uległ wyziębieniu.
- 7** Użyj koca ratunkowego, kontroluj tętno i oddech co minutę.
- 8** Pozostań przy pacjencie do czasu przybycia służb ratunkowych.

USZKODZENIA KRĘGOSŁUPA. TEST SPRAWDZAJĄCY.

1) O uszkodzenie kręgosłupa podejrzewamy poszkodowanego który:

- a) uczestniczył w wypadku komunikacyjnym
- b) spadł z wysokości
- c) znajdujemy go nieprzytomnego nie znając przyczyn tego stanu
- d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

2) W przypadku podejrzenia urazu kręgosłupa przede wszystkim musimy unieruchomić:

- a) odcinek szyjny kręgosłupa
- b) odcinek piersiowy kręgosłupa
- c) odcinek lędźwiowy kręgosłupa
- d) kończyny poszkodowanego

3) Przy urazie kręgosłupa porażenie obejmuje:

- a) obszar powyżej uszkodzenia
- b) okolice ciała na wysokości urazu
- c) okolice ciała poniżej urazu
- d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

4) Do unieruchomienia szyjnego odcinka kręgosłupa nie przyda się nam:

- a) kołnierz ortopedyczny
- b) własne ręce
- c) szyna Kramera
- d) własne nogi

5) Po zabezpieczeniu odcinka szyjnego u poszkodowanego z podejrzeniem urazu kręgosłupa:

- a) jak najszybciej przenosimy poszkodowanego do pomieszczenia zamkniętego
- b) prosimy poszkodowanego aby usiadł i staramy się by nie zasnął
- c) nie ruszamy poszkodowanego i zapewniamy mu komfort psychiczny do czasu przyjazdu pogotowia
- d) podkładamy poszkodowanemu poduszkę lub zwinięty koc pod głowę



KRWAWIENIA I KRWOTOKI

- Będzie potrzebne
- Postępowanie
- Podsumowanie
- Testy

KRWAWIENIA I KRWOTOKI. CO BĘDZIE POTRZEBNE.



Chusty z flizeliny



Opatrunek indywidualny



Kompres na rany

KRWAWIENIA I KRWOTOKI.

- 1 Krwawienie z nosa - pacjent w pozycji siedzącej, głowa pochylona lekko w dół.



KRWAWIENIA I KRWOTOKI.

- 2** Uciśnij nos u nasady, połóż zimne okłady na czoło i kark pacjenta.



KRWAWIENIA I KRWOTOKI.

3 Krwawienie żylne - na ranę położyć sterylny kompres.



KRWAWIENIA I KRWOTOKI.

- 4** Owiń miejsce zranienia bandażem opatrunku indywidualnego, unieś kończynę lekko w górę i unieruchom chustą trójkątną.



KRWAWIENIA I KRWOTOKI.

5 Krwotok tętniczy - załóż opatrunek uciskowy. Bezpośrednio na ranę załóż sterylny kompres. Wykorzystaj zwinięty bandaż aby ucisnąć miejsce krwawienia.



KRWAWIENIA I KRWOTOKI.

- 6** Następnie owiń ciasno bandażem opatrunek. Unieś i unieruchom kończynę.



KRWAWIENIA I KRWOTOKI. PODSUMOWANIE.

- 1** Krwawienie z nosa - pacjent w pozycji siedzącej, głowa pochylona lekko w dół.
- 2** Uciśnij nos u nasady, połóż zimne okłady na czoło i kark pacjenta.
- 3** Krwawienie żylne - na ranę połóż sterylny kompres.
- 4** Owiń miejsce zranienia bandażem opatrunku indywidualnego, unieś kończynę lekko w górę i unieruchom chustą trójkątną.
- 5** Krwotok tętniczy - załóż opatrunek uciskowy. Bezpośrednio na ranę załóż sterylny kompres. Wykorzystaj zwinięty bandaż aby ucisnąć miejsce krwawienia.
- 6** Następnie owiń ciasno bandażem opatrunek. Unieś i unieruchom kończynę.

KRWAWIENIA I KRWOTOKI. TEST SPRAWDZAJĄCY.

- 1) Przy krwawieniach z nosa należy:
 - a) odchylić głowę do tyłu
 - b) zatkać nos palcami i podać wodę do picia
 - c) pochylić głowę do przodu
- 2) Przy krwotoku lub silnym krwawieniu stosujemy:
 - a) opaskę uciskową
 - b) pozwalamy na swobodny wypływ krwi do momentu przyjazdu służb ratowniczych
 - c) opatrunek uciskowy
 - d) dużą ilość waty
- 3) Jeżeli krwawienie jest obfite i pierwszy opatrunek zaczyna przeciekać to:
 - a) ściągamy stary opatrunek zakładamy nowy
 - b) dokładamy drugi opatrunek i całość owijamy bandażem
 - c) pozwalamy aby krew spokojnie przeciekła
 - d) powyżej razy zakładamy opaskę uciskową
- 4) Jeśli mamy do czynienia z krwotokiem tętnicznym to
 - a) krew jest ciemna jednostajny wypływ
 - b) krew jasna jednostajny wypływ
 - c) krew ciemna pulsujący wypływ
 - d) krew jasna pulsujący wypływ
- 5) Przy krwawieniu staramy się aby poszkodowany:
 - a) położył się lub usiadł
 - b) cały czas stał
 - c) klęczał





OPARZENIA

- Będzie potrzebne
- Postępowanie
- Podsumowanie
- Testy

OPARZENIA. CO BĘDZIE POTRZEBNE.



Nożyce



Opatrunek hydrożelowy



Zimna, bieżąca woda



Opatrunek indywidualny



Pantenol

OPARZENIA.

1 Należy bardzo uważać aby nie doszło do oparzenia. Co robić gdy jednak nam się to przytrafi?



OPARZENIA.

- 2** Rozcinamy ubranie aby odsłonić oparzone miejsce, zdejmujemy biżuterię.



OPARZENIA.

- 3** W przypadku oparzenia 1 stopnia schładzamy miejsce oparzenia polewając je zimną, bieżącą wodą 15 - 30 min.



OPARZENIA.

- 4** Z rany oparzeniowej **NIE WOLNO** usuwać resztek materiału. **NIE WOLNO** też dotykać jej rękami.



OPARZENIA.

5

Przygotowujemy opatrunek hydrożelowy.



OPARZENIA.

6 Na schłodzoną ranę oparzeniową zakładamy opatrunek hydrożelowy.



OPARZENIA.

7 Oparzone miejsce możemy również zabezpieczyć PANTENOLEM.



OPARZENIA.

- 8** Opatrunek hydrożelowy zabezpieczamy bandażem.
W przypadku oparzeń 2 i 3 stopnia uszkodowany powinien udać się do szpitala.



OPARZENIA. PODSUMOWANIE.

- 1** Należy bardzo uważać aby nie doszło do oparzenia. Co robić gdy jednak nam się to przytrafi?
- 2** Rozcinamy ubranie aby odsłonić oparzone miejsce, zdejmujemy biżuterię.
- 3** W przypadku oparzenia 1 stopnia schładzamy miejsce oparzenia polewając je zimną, bieżącą wodą 15 - 30 min.
- 4** Z rany oparzeniowej **NIE WOLNO** usuwać resztek materiału. **NIE WOLNO** też dotykać jej rękami.
- 5** Przygotowujemy opatrunek hydrożelowy.
- 6** Na schłodzoną ranę oparzeniową zakładamy opatrunek hydrożelowy.
- 7** Oparzone miejsce możemy również zabezpieczyć **PANTENOLEM**.
- 8** Opatrunek hydrożelowy zabezpieczamy bandażem. W przypadku oparzeń 2 i 3 stopnia uszkodowany powinien udać się do szpitala.

OPARZENIA. TEST SPRAWDZAJĄCY.

- 1) Ile jest stopni oparzeń
 - a) 5
 - b) 10
 - c) 4
 - d) 6
- 2) Wymień rodzaje oparzeń w zależności za czynniki wywołujących oparzenie
 - a).....
 - b).....
 - c).....
- 3) Objawy oparzenia drugiego stopnia to:
 - a) skóra ma kolor czarny
 - b) zaczerwienienie skóry i pęcherze z płynem surowicznym
 - c) skóra ma kolor białawy
- 4) Czego nie powinniśmy robić w przypadku oparzenia
 - a) ściągamy biżuterię
 - b) schładzamy zimną bieżącą wodą
 - c) nacieramy tłuszczem
 - d) rozcinamy odzież w miejscu oparzenia
- 5) Jak długo schładzamy oparzenie
 - a) godzinę
 - b) 3 min
 - c) 15-30 min
 - d) nie schładzamy

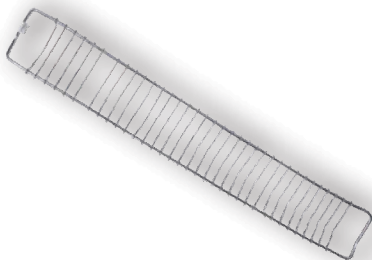




ZŁAMANIA ZAMKNIĘTE

- Będzie potrzebne
- Postępowanie
- Podsumowanie
- Testy

ZŁAMANIA ZAMKNIĘTE. CO BĘDZIE POTRZEBNE.



Szyna Kramera



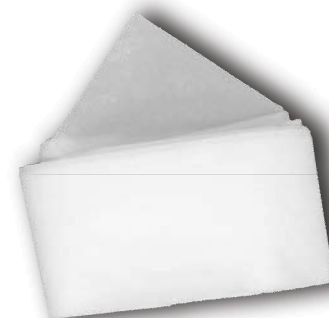
Opaska gipsowa



Chusta opatrunkowa



Chusty z flizeliny



Chusta trójkątna



Opaska elastyczna



Pojemnik z wodą

ZŁAMANIA ZAMKNIĘTE.

1

Przy złamaniu kości należy unieruchomić dwa sąsiednie stawy np. za pomocą szyny KRAMERA.



ZŁAMANIA ZAMKNIĘTE.

- 2** Po zdjęciu miary ze zdrowej kończyny owijamy szynę chustą opatrunkową, aby nie raniła kończyny.



ZŁAMANIA ZAMKNIĘTE.

3 Opaską mocujemy szynę do kończyny.



ZŁAMANIA ZAMKNIĘTE.

4 Złamaną kończynę unieruchamiamy za pomocą chusty trójkątnej. Osobę poszkodowaną z tak zabezpieczoną kończyną przewozimy do szpitala.



ZŁAMANIA ZAMKNIĘTE.

5

Można również zabezpieczyć złamanie za pomocą gipsu. Owijamy złamaną kończynę chustą z flizeliny. Opaskę gipsową wkładamy na 5 sekund do wody.



ZŁAMANIA ZAMKNIĘTE.

- 6** Owijamy złamaną kończynę namoczoną opaską gipsową. Wygładzamy dłonią powierzchnię gipsu.



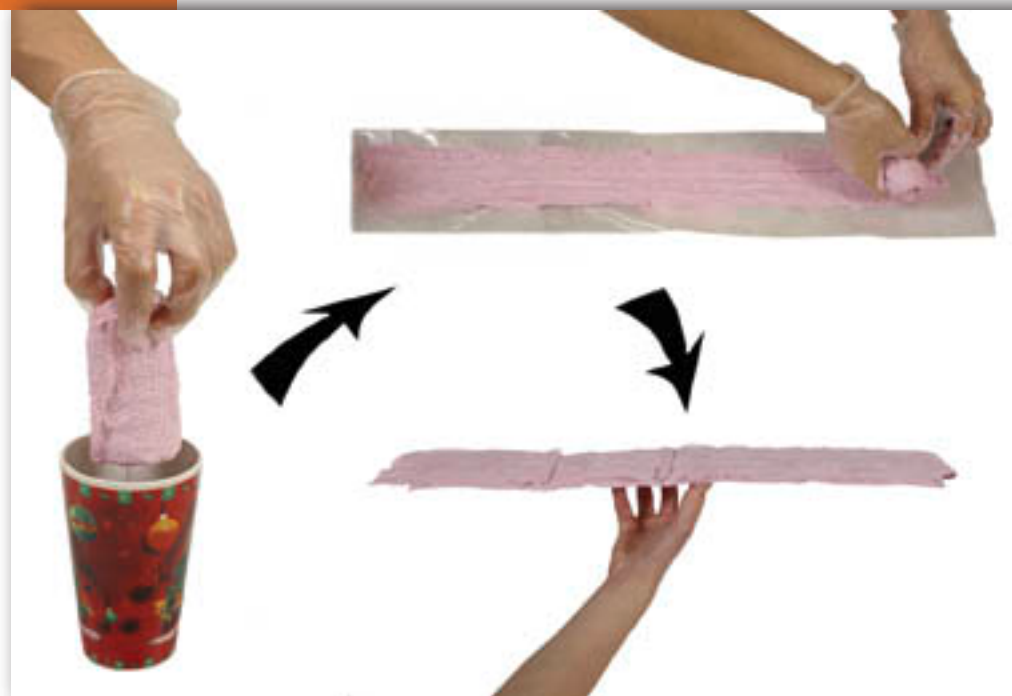
ZŁAMANIA ZAMKNIĘTE.

- 7** Po około 10- 15 minutach gips jest już twardy. Kończynę unieruchamiamy za pomocą chusty trójkątnej.



ZŁAMANIA ZAMKNIĘTE.

8 Opaski gipsowej GIPSET można również użyć do wykonania szyny, którą można zastosować do usztywnienia złamanej kończyny.



ZŁAMANIA ZAMKNIĘTE. PODSUMOWANIE.

- 1** Przy złamaniu kości należy unieruchomić dwa sąsiednie stawy np. za pomocą szyny KRAMERA.
- 2** Po zdjęciu miary ze zdrowej kończyny owijamy szynę chustą opatrunkową, aby nie raniła kończyny.
- 3** Opaską mocujemy szynę do kończyny.
- 4** Złamaną kończynę unieruchamiamy za pomocą chusty trójkątnej. Osobę poszkodowaną z tak zabezpieczoną kończyną przewozimy do szpitala.
- 5** Można również zabezpieczyć złamanie za pomocą gipsu. Owijamy złamaną kończynę chustą z flizeliny. Opaskę gipsową wkładamy na 5 sekund do wody.
- 6** Owijamy złamaną kończynę namoczoną opaską gipsową. Wygładzamy dłonią powierzchnię gipsu.
- 7** Po około 10- 15 minutach gips jest już twardy. Kończynę unieruchamiamy za pomocą chusty trójkątnej.
- 8** Opaski gipsowej GIPSET można również użyć do wykonania szyny, którą można zastosować do usztywnienia złamanej kończyny.

ZŁAMANIA ZAMKNIĘTE. TEST SPRAWDZAJĄCY.

- 1) Jeżeli podejrzewamy złamanie kości to musimy unieruchomić:
 - a) dwie sąsiednie kości
 - b) dwa sąsiednie stawy
 - c) tylko miejsce złamania
 - d) całą kończynę
- 2) Wymień jakimi przyrządami możemy się posłużyć do unieruchomienia kończyny
 - a).....
 - b).....
 - c).....
 - d).....
- 3) Jeśli podejrzewamy uraz stawu to unieruchamiamy:
 - a) dwa sąsiednie stawy
 - b) nic nie unieruchamiamy
 - c) dwie sąsiednie kości
- 4) Wymień objawy wskazujące na złamanie zamknięte:
 - a).....
 - b).....
 - c).....
 - d).....
- 5) W jakim wypadku nie powinniśmy samodzielnie zawozić poszkodowanego do szpitala:
 - a) złamanie nosa
 - b) złamanie palca
 - c) złamanie kości udowej
 - d) złamanie ręki





ZŁAMANIA OTWARTE

- Będzie potrzebne
- Postępowanie
- Podsumowanie
- Testy

ZŁAMANIA OTWARTE. CO BĘDZIE POTRZEBNE.



**Chusta trójkątna
2 szt**



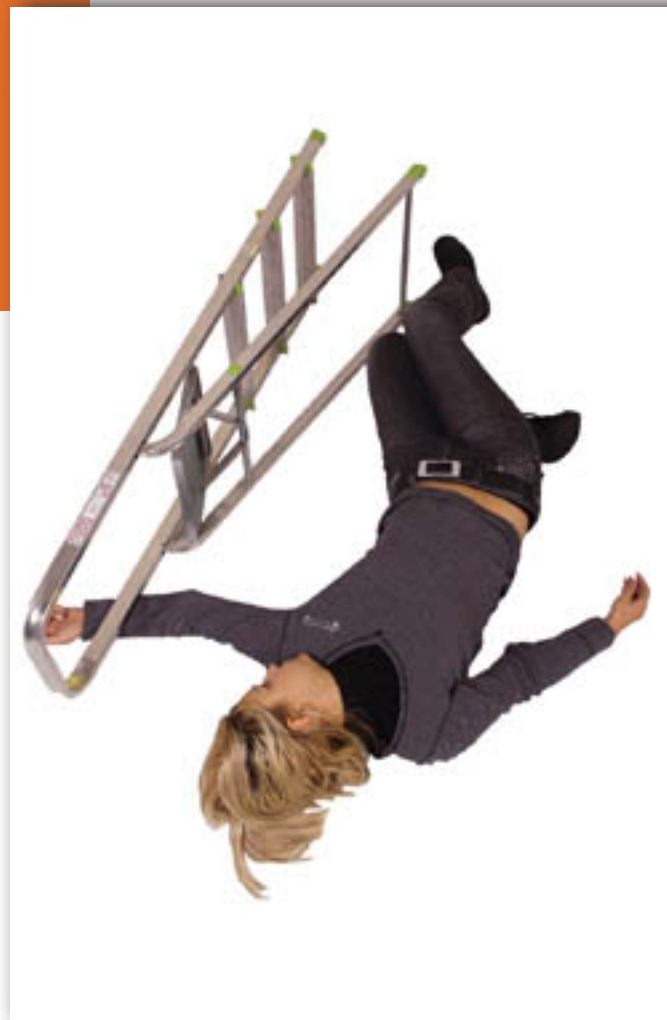
**Opatrunek
indywidualny
3 szt**



**Kompres
na rany**

ZŁAMANIA OTWARTE.

- 1** Kiedy zdarzy się wypadek i dochodzi do złamania otwartego z przemieszczeniem od razu zadzwoń na pogotowie.



ZŁAMANIA OTWARTE.

- 2** Ranę zabezpieczamy w pozycji leżącej, jak najmniej poruszamy złamaną kończyną. Miejsce złamania jak najszybciej zasłaniamy kompresem na rany, aby zapobiec zakażeniu.



ZŁAMANIA OTWARTE.

3

Przykładamy dwa opatrunki indywidualne równoległe do złamanej kości, aby ją unieruchomić.



ZŁAMANIA OTWARTE.

4 Zasłoniętą i unieruchomioną kość zabezpieczamy trzecim opatrunkiem indywidualnym.



ZŁAMANIA OTWARTE.

- 5** W wypadku krwotoku tętniczego robimy opatrunek uciskowy 15cm powyżej rany.



ZŁAMANIA OTWARTE.

- 6** Kończynę unieruchamiamy na temblaku z chusty trójkątnej lub za pomocą szyny kramera.



ZŁAMANIA OTWARTE. PODSUMOWANIE.

- 1** Kiedy zdarzy się wypadek i dochodzi do złamania otwartego z przemieszczeniem od razu zadzwoń na pogotowie.
- 2** Ranę zabezpieczamy w pozycji leżącej, jak najmniej poruszamy złamaną kończyną. Miejsce złamania jak najszybciej zasłaniamy kompresem na rany, aby zapobiec zakażeniu.
- 3** Przykładamy dwa opatrunki indywidualne równoległe do złamanej kości, aby ją unieruchomić.
- 4** Zasłoniętą i unieruchomioną kość zabezpieczamy trzecim opatrunkiem indywidualnym.
- 5** W wypadku krwotoku tętniczego robimy opatrunek uciskowy 15cm powyżej rany.
- 6** Kończynę unieruchamiamy na temblaku z chusty trójkątnej lub za pomocą szyny kramera.

ZŁAMANIA OTWARTE. TEST SPRAWDZAJĄCY.

1) Napisz czym różni się złamanie otwarte od zamkniętego

.....
.....
.....
.....

2) Gdy mamy do czynienia ze złamaniem otwartym to:

- a) postępujemy dokładnie tak jak ze złamaniem zamkniętym
- b) wpychamy wystającą kość do środka rany następnie unieruchamiamy kończynę
- c) stosujemy tzw. opatrunek stabilizujący następnie unieruchamiamy kończynę
- d) trzymamy kończynę powyżej serca do przyjazdu pogotowia

3) Jeśli jest konieczność podniesienia złamanej kończyny chwytamy ją

- a) jedną ręką trzymając w miejscu złamania
- b) dwiema rękami chwytając za dwa sąsiednie stawy
- c) dwiema rękami trzymając miejsce złamania
- d) prosimy poszkodowanego aby sam podniósł kończynę

4) Wykonując opatrunek stabilizujący bandażę układamy

- a) na wystającej kości
- b) w poprzek wystającej kości
- c) po obu stronach wzdłuż wystającej kości
- d) wzdłuż rany z jednej strony wystającej kości

5) Jeśli w ranie widoczne jest jakieś ciało obce to:

- a) wyciągamy je by uniknąć zakażenia
- b) owijamy bandażem
- c) wykonujemy opatrunek stabilizujący tak jak przy złamaniu otwartym
- d) wpychamy tak aby nie wystawało i wykonujemy zwykły opatrunek





UKĄSZENIA

- Będzie potrzebne
- Postępowanie
- Podsumowanie
- Testy

UKĄSZENIA. CO BĘDZIE POTRZEBNE.



Komeszek w sprayu lub saszetkach (zapobiega ukąszeniom) oraz Oj (łagodzi skutki ukąszenia)



ASPIVENIN

Jednominutowe użycie może zapobiec groźnym skutkom ukąszeń przez: szerszenie, osy, pszczoły, komary, gzy, mrówki, meszki, pająki rodzime. Dwuminutowe użycie odsysa kleszcze w całości. Trzyminutowe zapobiega skutkom ukąszenia żmij, pajaków (np. czarna wdowa, tarantula), jadowitych ryb (np. ogończa, ostrosz), skorpionów.

UKĄSZENIA.

- 1 Aby zapobiegać ukąszeniom na odsłonięte części ciała наносimy KOMESZEK. Jeżeli doszło do ukąszenia smarujemy maścią OJ, która łagodzi skutki ukąszeń.



UKĄSZENIA.

2 Gdy zostaniemy ukąszeni przez żmiję dobrze jest zastosować **ASPIVENIN**. Jest to przyrząd do bezbolesnego usuwania jadu po ukłuciach i ukąszeniach. Załóż podłużną końcówkę i zakryj nią ślad po ukąszeniu.



UKĄSZENIA.

3

Wciśnij tłok. Wytworzy się próżnia.
Odczekaj 3 min jeśli ugryzł Cię wąż, 60 do 90 sek. w przypadku ukąszenia owada.



UKĄSZENIA.

- 4** Kiedy znajdziesz na ciele kleszcza nie wyciskaj go, nie wyrywaj palcami. Często fragmenty pasożyta mogą pozostać w ranie.



UKĄSZENIA.

- 5** Otwórz ASPIVENIN. Załóż dużą, okrągłą końcówkę i zakryj nią ranę z kleszczem.



UKĄSZENIA.

- 6** Wciśnij tłok do końca. Powstanie próżnia. Odczekaj 2 minuty. Kleszcz zostanie odessany w całości. Jeżeli po wyjęciu kleszcza powstanie stan zapalny, pacjent powinien udać się do szpitala.



UKĄSZENIA. PODSUMOWANIE.

- 1** Aby zapobiegać ukąszeniom na odsłonięte części ciała наносimy **KOMESZEK**. Jeżeli doszło do ukąszenia smarujemy maścią **OJ**, która łagodzi skutki ukąszeń.
- 2** Gdy zostaniemy ukąszeni przez żmiję dobrze jest zastosować **ASPIVENIN**. Jest to przyrząd do bezbolesnego usuwania jadu po ukłuciach i ukąszeniach. Załóż podłużną końcówkę i zakryj nią ślad po ukąszeniu.
- 3** Wciśnij tłok. Wytworzy się próżnia. Odczekaj 3 min jeśli ugryzł Cię wąż, 60 do 90 sek. w przypadku ukąszenia owada.
- 4** Kiedy znajdziesz na ciele kleszcza nie wyciskaj go, nie wrywaj palcami. Często fragmenty pasożyta mogą pozostać w ranie.
- 5** Otwórz **ASPIVENIN**. Załóż dużą, okrągłą końcówkę i zakryj nią ranę z kleszczem.
- 6** Wciśnij tłok do końca. Powstanie próżnia. Odczekaj 2 minuty. Kleszcz zostanie odessany w całości. Jeżeli po wyjęciu kleszcza powstanie stan zapalny, pacjent powinien udać się do szpitala.

UKĄSZENIA. TEST SPRAWDZAJĄCY.

- 1) Czego nie wolno zrobić w przypadku ukąszenia przez żmiję:
 - a) jeśli mamy pod ręką używamy Aspivenin
 - b) na miejsce ukąszenia kładziemy zimny okład
 - c) wysysamy jad i wypluwamy go
 - d) pozwalamy na swobodny wypływ krwi z miejsca ukąszenia
- 2) Jeśli sami usuniemy kleszcza należy zgłosić się do lekarza gdy:
 - a) w miejscu gdzie był kleszcz czujemy dziwny zapach
 - b) nie musimy w ogóle iść do lekarza
 - c) w miejscu po kleszczu pojawi się zaczerwienienie, obrzęk
 - d) zawsze należy zgłosić się do weterynarza by pokazać mu wyciągniętego kleszcza
- 3) Usuając jad żmii przy użyciu Aspiveninu jak długo odsysamy jad?:
 - a) ok 20 min
 - b) ok 30 min
 - c) ok 3 min
 - d) ok 1 min
- 4) Czym charakteryzuje się ukąszenie żmii?:
 - a) pojedyncza ranka silnie krwawiąca
 - b) rozległa rana szarpana
 - c) dwa ślady obok siebie silnie bolesne
 - d) żmija pozostawia w ciele człowieka zęby jadowe



Test dotyczący pierwszej pomocy

- 1) Pierwszą czynnością, którą wykonujesz przybywając na miejsce wypadku jest:
 - a) wysłuchanie relacji świadków
 - b) wezwanie pomocy, np. służb ratowniczych
 - c) zadbanie o bezpieczeństwo własne i innych ratujących
 - d) wstępna diagnoza poszkodowanego (przytomność, oddech, oznaki krążenia)

- 2) Opowiadasz znajomym o wypadku. Nagle jedna z osób osuwa się na ziemię. Twoje postępowanie jest następujące:
 - a) po stwierdzeniu obecności oddechu i oznak krążenia układasz ratowaną w pozycji bezpiecznej
 - b) każesz pozostałym podnieść leżącą
 - c) udrażniasz ratowanej drogi oddechowe, potwierdzasz obecność oddechu i oznaki krążenia, a następnie unosisz jej nogi do góry

- 3) Prawidłowym sposobem (w pierwszej pomocy) sprawdzenia czy poszkodowany oddycha jest:
 - a) przybliżyć policzek do jego ust i obserwować wychylenia klatki piersiowej
 - b) sprawdzić osiadanie pary wodnej na lusterku
 - c) sprawdzić reakcję źrenic na światło
 - d) sprawdzić tętno na tętnicy szyjnej

- 4) Numery pod które należy zadzwonić by połączyć się z pogotowiem to:
 - a) 997 lub 112
 - b) 998 lub 112
 - c) 999 lub 112

- 5) Jeśli osoba nieprzytomna (z zachowanym oddechem) po uniesieniu kończyn dolnych nie odzyskała przytomności należy:
 - a) ułożyć ją na wznak
 - b) posadzić ją i odchylić głowę do tyłu
 - c) ułożyć ją w pozycji bocznej bezpiecznej
 - d) połączyć ją szklanką zimnej wody

Test dotyczący resuscytacji

- 1) Aby udrożnić górne drogi oddechowe u poszkodowanego nieprzytomnego należy:
 - a) odchylić głowę do tyłu
 - b) rozpięciu paska
 - c) usunięciu ciała obcego z jamy ustnej
 - d) rozluźnić kołnierzyk
 - e) wysunąć żuchwę
- 2) Właściwy stosunek oddechów do uciśnień mostka wynosi:
 - a) 30 uciśnień - 2 oddechy
 - b) 15 uciśnień - 5 oddechów
 - c) 5 uciśnień - 2 oddechy
 - d) 5 uciśnień - 1 oddech
- 3) Przystępujesz do resuscytacji u dorosłej osoby. Jak jest prawidłowe ułożenie rąk podczas uciskach serca?
 - a) centralnie na mostku
 - b) w dolnej połowie mostka
 - c) w połowie drogi pomiędzy obojczykiem a kością biodrową
 - d) w najwyższej części mostka
- 4) Prawidłowe tempo uciśnień mostka u osoby dorosłej wynosi:
 - a) 80/min
 - b) 100/min
 - c) 60/min
 - d) 15/min
- 5) Po stwierdzeniu braku przytomności i braku oddechu u poszkodowanego wykonujemy:
 - a) 2 wdechy następnie 30 uciśnień
 - b) 20 uciśnień następnie 5 wdechów
 - c) 30 uciśnień potem 2 wdechy
 - d) 4 wdechy potem 15 uciśnień

Test dotyczący uszkodzeń kręgosłupa

- 1) O uszkodzenie kręgosłupa podejrzewamy poszkodowanego który:
 - a) uczestniczył w wypadku komunikacyjnym
 - b) spadł z wysokości
 - c) znajdujemy go nieprzytomnego nie znając przyczyn tego stanu
 - d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe
- 2) W przypadku podejrzenia urazu kręgosłupa przede wszystkim musimy unieruchomić:
 - a) odcinek szyjny kręgosłupa
 - b) odcinek piersiowy kręgosłupa
 - c) odcinek lędźwiowy kręgosłupa
 - d) kończyny poszkodowanego
- 3) Przy urazie kręgosłupa porażenie obejmuje:
 - a) obszar powyżej uszkodzenia
 - b) okolice ciała na wysokości urazu
 - c) okolice ciała poniżej urazu
 - d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe
- 4) Do unieruchomienia szyjnego odcinka kręgosłupa nie przyda się nam:
 - a) kołnierz ortopedyczny
 - b) własne ręce
 - c) szyna Kramera
 - d) własne nogi
- 5) Po zabezpieczeniu odcinka szyjnego u poszkodowanego z podejrzeniem urazu kręgosłupa:
 - a) jak najszybciej przenosimy poszkodowanego do pomieszczenia zamkniętego
 - b) prosimy poszkodowanego aby usiadł i staramy się by nie zasnął
 - c) nie ruszamy poszkodowanego i zapewniamy mu komfort psychiczny do czasu przyjazdu pogotowia
 - d) podkładamy poszkodowanemu poduszkę lub zwinięty koc pod głowę

Test dotyczący krwawienia i krwotoków

- 1) Przy krwawieniach z nosa należy:
 - a) odchylić głowę do tyłu
 - b) zatkać nos palcami i podać wodę do picia
 - c) pochylić głowę do przodu
- 2) Przy krwotoku lub silnym krwawieniu stosujemy:
 - a) opaskę uciskową
 - b) pozwalamy na swobodny wypływ krwi do momentu przyjazdu służb ratowniczych
 - c) opatrunek uciskowy
 - d) dużą ilość waty
- 3) Jeżeli krwawienie jest obfite i pierwszy opatrunek zaczyna przeciekać to:
 - a) ściągamy stary opatrunek zakładamy nowy
 - b) dokładamy drugi opatrunek i całość owijamy bandażem
 - c) pozwalamy aby krew spokojnie przeciekła
 - d) powyżej razy zakładamy opaskę uciskową
- 4) Jeśli mamy do czynienia z krwotokiem tętnicznym to:
 - a) krew jest ciemna jednostajny wypływ
 - b) krew jasna jednostajny wypływ
 - c) krew ciemna pulsujący wypływ
 - d) krew jasna pulsujący wypływ
- 5) Przy krwawieniu staramy się aby poszkodowany:
 - a) położył się lub usiadł
 - b) cały czas stał
 - c) klęczał

Test dotyczący oparzeń

- 1) Ile jest stopni oparzeń
 - a) 5
 - b) 10
 - c) 4
 - d) 6

- 2) Wymień rodzaje oparzeń w zależności od czynników wywołujących oparzenie
 - a).....
 - b).....
 - c).....

- 3) Objawy oparzenia drugiego stopnia to:
 - a) skóra ma kolor czarny
 - b) zaczerwienienie skóry i pęcherze z płynem surowiczym
 - c) skóra ma kolor białawy

- 4) Czego nie powinniśmy robić w przypadku oparzenia
 - a) ściągamy biżuterię
 - b) schładzamy zimną bieżącą wodą
 - c) nacieramy tłuszczem
 - d) rozcinamy odzież w miejscu oparzenia

- 5) Jak długo schładzamy oparzenie
 - a) godzinę
 - b) 3 min
 - c) 15-30 min
 - d) nie schładzamy

Test dotyczący złamań zamkniętych

- 1) Jeżeli podejrzewamy złamanie kości to musimy unieruchomić:
 - a) dwie sąsiednie kości
 - b) dwa sąsiednie stawy
 - c) tylko miejsce złamania
 - d) całą kończynę

- 2) Wymień jakimi przyrządami możemy się posłużyć do unieruchomienia kończyny
 - a).....
 - b).....
 - c).....
 - d).....

- 3) Jeśli podejrzewamy uraz stawu to unieruchamiamy:
 - a) dwa sąsiednie stawy
 - b) nic nie unieruchamiamy
 - c) dwie sąsiednie kości

- 4) Wymień objawy wskazujące na złamanie zamknięte:
 - a).....
 - b).....
 - c).....
 - d).....

- 5) W jakim wypadku nie powinniśmy samodzielnie zawozić poszkodowanego do szpitala:
 - a) złamanie nosa
 - b) złamanie palca
 - c) złamanie kości udowej
 - d) złamanie ręki

Test dotyczący złamań otwartych

1) Napisz czym różni się złamanie otwarte od zamkniętego

.....

.....

.....

.....

2) Gdy mamy do czynienia ze złamaniem otwartym to:

- a) postępujemy dokładnie tak jak ze złamaniem zamkniętym
- b) wpychamy wystającą kość do środka rany następnie unieruchamiamy kończynę
- c) stosujemy tzw. opatrunek stabilizujący następnie unieruchamiamy kończynę
- d) trzymamy kończynę powyżej serca do przyjazdu pogotowia

3) Jeśli jest konieczność podniesienia złamanej kończyny chwytamy ją

- a) jedną ręką trzymając w miejscu złamania
- b) dwiema rękami chwytając za dwa sąsiednie stawy
- c) dwiema rękami trzymając miejsce złamania
- d) prosimy poszkodowanego aby sam podniósł kończynę

4) Wykonując opatrunek stabilizujący bandażę układamy

- a) na wystającej kości
- b) w poprzek wystającej kości
- c) po obu stronach wzdłuż wystającej kości
- d) wzdłuż rany z jednej strony wystającej kości

5) Jeśli w ranie widoczne jest jakieś ciało obce to:

- a) wyciągamy je by uniknąć zakażenia
- b) owijamy bandażem
- c) wykonujemy opatrunek stabilizujący tak jak przy złamaniu otwartym
- d) wpychamy tak aby nie wystawało i wykonujemy zwykły opatrunek

Test dotyczący ukąszeń

- 1) Czego nie wolno zrobić w przypadku ukąszenia przez żmiję:
 - a) jeśli mamy pod ręką używamy Aspivenin
 - b) na miejsce ukąszenia kładziemy zimny okład
 - c) wysysamy jad i wypływamy go
 - d) pozwalamy na swobodny wypływ krwi z miejsca ukąszenia
- 2) Jeśli sami usuniemy kleszcza należy zgłosić się do lekarza gdy:
 - a) w miejscu gdzie był kleszcz czujemy dziwny zapach
 - b) nie musimy w ogóle iść do lekarza
 - c) w miejscu po kleszczu pojawi się zaczerwienienie, obrzęk
 - d) zawsze należy zgłosić się do weterynarza by pokazać mu wyciągniętego kleszcza
- 3) Usuwając jad żmii przy użyciu Aspiveninu jak długo odsysamy jad?:
 - a) ok 20 min
 - b) ok 30 min
 - c) ok 3 min
 - d) ok 1 min
- 4) Czym charakteryzuje się ukąszenie żmii?:
 - a) pojedyncza ranka silnie krwawiąca
 - b) rozległa rana szarpana
 - c) dwa ślady obok siebie silnie bolesne
 - d) żmija pozostawia w ciele człowieka zęby jadowe