

Zasady udzielania pierwszej pomocy w świetle litery prawa



"Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3".

[Art. 162. § 1. Ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny \(Dz. U. z 1997, Nr 88, poz. 553 z późn. zm.\)](#)

Zadady udzielania pierwszej pomocy osoba przytomna

Zasady udzielania pierwszej pomocy osoba przytomna

Udzielanie pierwszej pomocy można podzielić na następujące etapy:

1. **Oceń sytuację** – co się stało, czy jestem w stanie pomóc, czy pomoc drugiej osobie nie stwarza dla mnie zagrożenia; w przypadku stwierdzenia, że pomoc



drugiej osobie może stanowić bezpośrednie niebezpieczeństwo dla mnie lub innej osoby dzwonimy po odpowiednie służby – to już jest pomoc;

2. **Nawiązać kontakt werbalny z poszkodowanym** – poszturchując delikatnie za ramię krzyczymy: Halo, czy Pan/Pani mnie słyszy? Proszę otworzyć oczy! W przypadku, gdy osoba jest przytomna należy zadać pytania i zebrać następujące informacje: Jakie jest imię i nazwisko poszkodowanego? Co się stało? Jak można pomóc? Czy poszkodowany bierze jakieś leki? Czy jest na coś chory, uczulony? Czy powiadomić kogoś z rodziny?
3. **Zapewnić pomoc drugiej osobie** – może być ona przydatna podczas udzielania pierwszej pomocy, kontaktu ze służbami ratunkowymi, zmiany osoby wykonującej czynności resuscytacyjno krążeniowo-oddechowe. W celu zapewnienia sobie wsparcia dodatkowej osoby należy zwrócić się bezpośrednio do niej: Pan/Pani w czarnym płaszczu, Pan/Pani w czerwonych okularach, czy może mi Pan/Pani pomóc?

4. **Wezwanej osobie nakazać wykonać telefon pod numer 112/999 (Pogotowie ratunkowe)**



mówiąc: Proszę zadzwonić pod numer 112/999, powiedzieć, że jesteśmy na Starym Rynku przy ratuszu, poszkodowany w wieku 50 lat jest przytomny, oddycha, posiada następujące urazy: ... Czy zrozumiał(a) Pan/Pani? Jak się Pan/Pani dodzwoni, proszę mi o tym powiedzieć.

5. **Stosownie do urazu udzielamy pierwszej pomocy.**
6. **Czekamy na przyjazd karetki.**

Zadady udzielania pierwszej pomocy osoba nieprzytomna

Zadady udzielania pierwszej pomocy osoba nieprzytomna

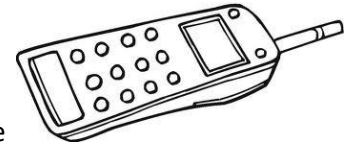
Udzielanie pierwszej pomocy można podzielić na następujące etapy:

1. **Ocenić sytuację** – co się stało, czy jestem w stanie pomóc, czy pomoc drugiej osobie nie stwarza dla mnie zagrożenia; w przypadku stwierdzenia, że pomoc



2. **Ocenić sytuację** – czy pomoc drugiej osobie może stanowić bezpośrednie niebezpieczeństwo dla mnie lub innej osoby dzwonimy po odpowiednie służby – to już jest pomoc;
3. **Nawiązać kontakt werbalny z poszkodowanym** – w przypadku braku kontaktu stwierdzamy brak przytomności u poszkodowanego.
4. **Udrożnić drogi oddechowe** – w tym celu należy jedną dłoń położyć na czoło a dwa palce drugiej ręki położyć na podbródek poszkodowanego, a

5. następnie odchylić lekko głowę do tyłu. W przypadku, gdy poszkodowany ma zapiętą koszulę lub założony krawat – koszulę należy rozpiąć, a krawat zdjąć z szyi.
6. **Oceńić czynności życiowe** – należy pochylić się nad poszkodowanym układając własny policzek nad usta i nos poszkodowanego i za pomocą 3 zmysłów (czucie, słuch, obserwując klatkę piersiową) przez 10 sekund ocenić czynności życiowe. W przypadku wystąpienia 2-3 oddechów stwierdzamy iż czynności życiowe są w normie. W przypadku braku podejrzenia urazu kręgosłupa, poszkodowanego układamy w pozycji bezpiecznej; w przypadku podejrzenia urazu kręgosłupa nie zmieniamy pozycji poszkodowanego, póki nie jest bezpośrednio zagrożone jego życie.
7. **Zapewnić pomoc drugiej osobie** – może być ona przydatna podczas udzielania pierwszej pomocy, kontaktu ze służbami ratunkowymi, zmiany osoby wykonującej czynności resuscytacyjno krążeniowo-oddechowe. W celu zapewnienia sobie wsparcia dodatkowej osoby należy zwrócić się bezpośrednio do niej: Pan/Pani w czarnym płaszczu, Pan/Pani w czerwonych okularach, czy może mi Pan/Pani pomóc?
8. **Wezwanej osobie nakazać wykonać telefon pod numer 112/999 (Pogotowie ratunkowe)**



mówiąc: Proszę zadzwonić pod numer 112/999, powiedzieć, że jesteśmy na Starym Rynku przy ratuszu, poszkodowany w wieku 50 lat jest przytomny, oddycha, posiada następujące urazy: ... Czy zrozumiał(a) Pan/Pani? Jak się Pan/Pani dodzwoni, proszę mi o tym powiedzieć.



9. **Brak czynności życiowych** – w przypadku nie stwierdzenia oddechu lub stwierdzenia, że oddech jest nierównomierny należy przystąpić do czynności resuscytacyjnych. W tym celu rozpinamy/ściągamy ubranie z poszkodowanego, przykładamy wyprostowane w przedramieniu ręce, splecione ze sobą dłonie do klatki piersiowej poszkodowanego i wykonujemy 30 ucisków oraz 2 wdechy (u osób dorosłych). Głębokość ucisków wynosi 1/3 wymiaru przednio-tylnego klatki piersiowej (1/3 grubości ciała poszkodowanego), częstość ucisków wynosi (100-120/minutę).
10. **Robiąc wdechy należy:**

1 - wyciągnąć maseczkę usta-usta,

2 - rozłożyć maseczkę usta-usta na ustach poszkodowanego,

3 - zatkać nos, wykonać wdech, puścić nos,

4 - zatkać nos, wykonać wdech, puścić nos

Uwaga! W przypadku braku maseczki usta-usta dopuszczalne jest wykonywanie samych ucisków na klatkę piersiową z częstotliwością 100-120 / minutę.

Czynności resuscytacyjne należy wykonywać:

- do momentu przyjazdu służb ratowniczych,
- do momentu, aż nie stracimy sił,
- do momentu, aż poszkodowany nie odzyska funkcji życiowych,
- do momentu, aż z jakiegoś powodu nie będziemy zagrożeni.

U osób będących ofiarami utonięcia lub podduszenia czynności resuscytacyjne wykonujemy według następującej kolejności: 5 wdechów, 30 ucisków, 2 wdechy, 30 ucisków, 2 wdechy,

Uwaga! Pierwsze 4 minuty – bezcenne. Kiedy ustaje praca serca, w czasie około 4-5 minut dochodzi do poważnego uszkodzenia mózgu.

Czynności resuscytacyjne u dzieci

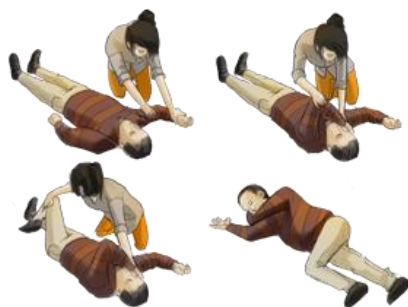
W przypadku wykonywania czynności resuscytacyjnych u dzieci czynności wykonujemy według następującej kolejności : 5 wdechów, 30 ucisków, 2 wdechy, 30 ucisków, 2 wdechy, Uciski klatki piersiowej wykonujemy jedną ręką. Jeśli działasz sam prowadź RKO przez 1 minutę zanim pójdziesz po pomoc.

Czynności resuscytacyjne u noworodków

W przypadku wykonywania czynności resuscytacyjnych u noworodków czynności wykonujemy według następującej kolejności: : 5 wdechów, 30 ucisków, 2 wdechy, 30 ucisków, 2 wdechy, Wdechy wykonujemy poprzez przykrycie szczelne swoimi ustami nosa i ust noworodka; wdechy są bardzo, bardzo delikatne. Uciski klatki piersiowej wykonujemy dwoma palcami (wskazującym i środkowym) na linii sutkowej. Jeśli działasz sam prowadź RKO przez 1 minutę zanim pójdziesz po pomoc.

POZYCJA BEZPIECZNA - w przypadku przywrócenia czynności życiowych poszkodowanego należy położyć w pozycji bezpiecznej;

Istnieje kilka różnych wariantów pozycji bezpiecznej, każda z nich ma swoje zalety. Żadna z tych pozycji nie jest idealna dla wszystkich poszkodowanych. Pozycja powinna być stabilna, jak najbliższa ułożeniu na boku z odgięciem głowy i brakiem ucisku na klatkę piersiową, by nie utrudniać oddechu.



Sekwencja postępowania:

- zdejmij okulary poszkodowanego
- uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się że obie nogi są wyprostowane
- rękę bliższą sobie ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała, a następnie zegnij w łokciu pod kątem prostym tak aby dłoń ręki była skierowana do góry
- dalszą rękę przełóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stroną grzbietową przy bliższym sobie policzku
- drugą swoją ręką złap za dalszą kończynę dolną tuż powyżej kolana i podciągnij ją ku górze, nie odrywając stopy od podłoża
- przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą kończynę dolną tak, by ratowany obrócił się na bok w twoim kierunku,
- ułóż kończynę, za którą przetaczałeś poszkodowanego w ten sposób, zarówno staw kolanowy jak i biodrowy były zgięte pod kątem prostym,
- odegnij głowę ratowanego ku tyłowi by upewnić się, że drogi oddechowe są drożne,
- gdy jest to konieczne, ułóż rękę ratowanego pod policzkiem tak, by utrzymać głowę w odgięciu,
- regularnie sprawdzaj oddech.