

ŚWIETLICA ON-LINE

ZAJĘCIA SPORTOWE

Zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

Na dzisiejszym zajęciach przypomnimy sobie informację dotyczącą udzielania podstawowej pomocy przedmedycznej u osób poszkodowanych.

Podstawowe zabiegi resuscytacyjne, BLS (ang. Basic Life Support) czyli zespół czynności obejmujący bezprzrządowe utrzymywanie drożności dróg oddechowych oraz podtrzymywanie oddychania i krążenia.

Natychmiastowe rozpoczęcie resuscytacji przez świadków zdarzenia zwiększa szansę przeżycia trzykrotnie, dlatego algorytm BLS został stworzony dla osób, które nie posiadają wykształcenia medycznego, ale są świadkami zdarzenia i w sposób znaczący mogą wpłynąć na zminimalizowanie ryzyka zgonu osoby poszkodowanej. Istotą BLS jest resuscytacja krążeniowo-oddechowa.

Algorytm BLS

1. Sprawdź czy miejsce podjęcia resuscytacji jest bezpieczne.
2. Sprawdź, czy poszkodowany reaguje.
3. Głośno wołaj o pomoc.
4. Udrożnij drogi oddechowe i sprawdź oddech - lekko odchyl głowę do tyłu i unieś żuchwę.
5. Sprawdź, czy oddycha prawidłowo.
6. Zadzwoń pod numer 999 lub 112.
7. Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej.
8. Wykonaj 2 oddechy.
9. Kontynuuj resuscytację, aż do przyjazdu pogotowia lub do momentu kiedy poszkodowany odzyska przytomność.

Na poniższej planszy przedstawiono prawidłowe postępowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia drugiej osoby:



Pamiętaj przed podejściem do poszkodowanego i udzieleniem mu pomocy upewnij się czy miejsce jest bezpieczne, np. samochód nas nie potrąci, inne osoby nie stworzą zagrożenia, podchodząc do osoby poszkodowanej stań na początku metr od niej i głośno zapytaj czy wszystko w porządku.

Dopiero w sytuacji gdy wiesz że nic Ci nie grozi możesz przystąpić do udzielania pomocy.

W sytuacji, kiedy poszkodowany jest nieprzytomny a oddycha powinniśmy ułożyć go, w pozycji bocznej .