

# OGÓLNA INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY W UJ

(Do zawieszenia obok apteczki pierwszej pomocy w budynku UJ)

## OSOBA NIEPRZYTOMNA, NIEODDYCHAJĄCA

### I. Oceń stan poszkodowanego – sprawdź:

1. **Przytomność:** Potrząśnij za ramię, krzyknij, spytaj co się stało, a jeżeli nie reaguje **ZAWOŁAJ O POMOC** i sprawdź oddychanie.
2. **Oddychanie i krążenie:** Udroźnij drogi oddechowe poprzez odgięcie głowy do tyłu i uniesienie żuchwy do góry, patrz, słuchaj, wyczuwaj oddech.

**WEZWIJ POMOC MEDYCZNĄ tel. 112 lub 999**

Jeżeli poszkodowany **oddycha** - ułóż w pozycji bezpiecznej i co minutę sprawdzaj oddech.  
Gdy poszkodowany **nie oddycha** – rozpocznij resuscytację.



### II. Rozpocznij resuscytację:

Uciskaj środek klatki piersiowej na głębokość 4-5 cm w tempie 100/min. Po każdym **30 uciskach** wykonaj **2 wdmuchnięcia**.

Użyj maseczki do sztucznego oddychania

*(odchyl głowę poszkodowanego ku tyłowi, unieś żuchwę, zaciśnij skrzydełka nosa, wdmuchnij powietrze przez sekundę do ust poszkodowanego, aby klatka piersiowa uniosła się).*

Gdy brak maseczki, a masz obawy lub nie czujesz się komfortowo w danym momencie, wykonuj same uciski mostka.

Okresowo sprawdzaj stan poszkodowanego.

**NIE PODDAWAJ SIĘ** przed upływem 30 minut.



### ZRANIENIA:

- I. Załóż rękawiczki chroniące przed kontaktem z krwią poszkodowanego.
- II. Utrzymuj ranę powyżej poziomu serca.
- III. Zaopatr ranę jałową gazą i uciśnij miejsce zranienia by zatrzymać krwotok. Przy mocno krwawiącej ranie i braku jałowych opatrunków wykorzystaj apaszkę lub kawałek koszuli.
- IV. W razie potrzeby poszkodowany powinien skonsultować się z lekarzem.
- V. **Uraz OKA:** Ze względu na skutki odległe, każdy uraz oka pracownika lub studenta wymaga konsultacji okulistycznej.

### OMDLENIE:

- I. Ułóż poszkodowanego na plecach.
- II. Udroźnij drogi oddechowe, sprawdź obecność i prawidłowość oddechu.
- III. Zapewnij dopływ świeżego powietrza, otwórz okna, drzwi, połóż poszkodowanego na ubranie.
- IV. Unieś nogi poszkodowanego.

### OPARZENIA:

- I. Ściągnij ubranie i biżuterię z oparzonego miejsca, o ile nie przywarły do ciała.
- I. Polewaj oparzone miejsce obficie wodą przez minimum 15 minut.
- II. Zaopatr ranę jałową gazą.
- III. W razie potrzeby skontaktuj się z lekarzem - w szczególności przy oparzeniach twarzy i innych miejsc wrażliwych lub oparzeniach rozległych.

### ZAWAŁ SERCA:

#### OBJAWY:

- bóle w klatce piersiowej (czasami promieniujący do ramienia, żuchwy, pleców, nadbrzusza)
- pot na czole, uczucie lęku, duszności, bledność skóry (sine usta, paznokcie)

#### POMOC:

- I. Ułóż poszkodowanego w pozycji półsiedzącej lub leżącej.
- II. Zapewnij wsparcie psychiczne.
- III. **Wezwij pomoc medyczną.**

**NIE PODAWAJ ŻADNYCH LEKÓW**