

# ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY MEDYCZNEJ

## 1. Łańcuch przeżycia

Szanse poszkodowanego na przeżycie wzrastają kilkakrotnie, jeśli świadkowie zdarzenia wykonają czynności w celu ratowania go. Wspomnianą sekwencję zdarzeń, które sprawnie po kolei powinny po sobie następować nazwano łańcuchem przeżycia. Składa się on z następujących ogniw:

1. **Rozpoznanie stanu zagrożenia życia oraz wezwanie pomocy.** Prawidłowe rozpoznanie stanu i natychmiastowa reakcja mogą zapobiec wystąpieniu zatrzymania krążenia.
2. **Reanimacja Krążeniowo - Oddechowa (RKO)** czyli resuscytacja (uciski klatki piersiowej i „sztuczne oddychanie”). Wczesne podjęcie RKO zwiększa szanse poszkodowanego na przeżycie 2-3-krotnie.
3. **Wczesna defibrylacja** - zabieg medyczny, stosowany podczas reanimacji, polegający na zastosowaniu impulsu elektrycznego w celu wygaszenia najpoważniejszych zaburzeń rytmu serca. W połączeniu z RKO w pierwszych 3-5 minutach mogą zwiększyć szanse na przeżycie 49-75%.
4. **Opieka poresuscytacyjna** - sposób postępowania tuż po przywróceniu oznak krążenia, ma bardzo duży wpływ na ostateczny wynik leczenia

Wczesne powiadomienie służb o zaistniałym przypadku jest równie ważne jak umiejętność prowadzenia resuscytacji krążeniowo - oddechowej. Wykonywanie ucisków klatki piersiowej oraz sztucznego oddychania (wdmuchiwanie powietrza) przedłuża szanse poszkodowanego na przeżycie. Jeśli na miejscu zdarzenia znajdzie się dodatkowo AED (automatyczny defibrylator zewnętrzny) jeszcze bardziej podniesiemy szanse poszkodowanego na przeżycie.

## 2. Etapy udzielania pierwszej pomocy

Podczas udzielania pierwszej pomocy najważniejsze jest nasze bezpieczeństwo. Biorąc pod uwagę wpływ naszych emocji, łatwo stracić nad sobą panowanie, dlatego też pierwsza pomoc, której będziemy udzielać powinna przebiegać według logicznej kolejności.

Udzielanie pierwszej pomocy można podzielić na pewne etapy:

- Ocena zdarzenia oraz zabezpieczenie miejsca wypadku (również siebie)
- Ocena stanu poszkodowanego (poszkodowanych)
- Wezwanie pomocy (najczęściej 999 lub 112)
- Zabezpieczanie poszkodowanego do przybycia kwalifikowanej pomocy
- Przekazanie poszkodowanego Zespołowi Ratownictwa Medycznego

**Poradnik udzielania pierwszej pomocy:**



**LINKI:**



<http://www.ratownicy.szczecin.pl>

---



<http://www.pierwszapomoc.net.pl>

---



<http://www.wrotamalopolski.pl>

---



<http://www.ratownictwo.win.pl>

---



<http://www.izik.nd.e-wro.pl>

---



<http://ratownik-med.pl>

---



<http://www.hartmann.pl>