

The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. A large, vibrant red oval is positioned in the center, containing the text. A dark gray, curved shape is visible behind the red oval on the left side.

Prezentacja EDB

Główne przyczyny utonięć

Co roku w Polsce kilkaset osób traci życie w skutek utonięcia. Wielu ludzi nie ma wyobraźni wchodząc do wody o prowadzi do tragedii. Przyczyn utonięć można wymienić wiele, ale głównymi są:

- **Kąpiele w niedozwolonych miejscach**
- **Kąpiele po wypiciu alkoholu**
- **Skoki do wody w miejscach niedozwolonych lub nierozpoznanych**
- **Szok termiczny po nagłym wtargnięciu (wpadnięciu) do wody**
- **Zasłabnięcie, skurcz mięśni spowodowanych zbyt długim pływaniem**
- **Nadmierne oddalanie się od brzegu**
- **Uniesienie przez fale i prądy wody**

Jak udzielić pierwszej pomocy ?

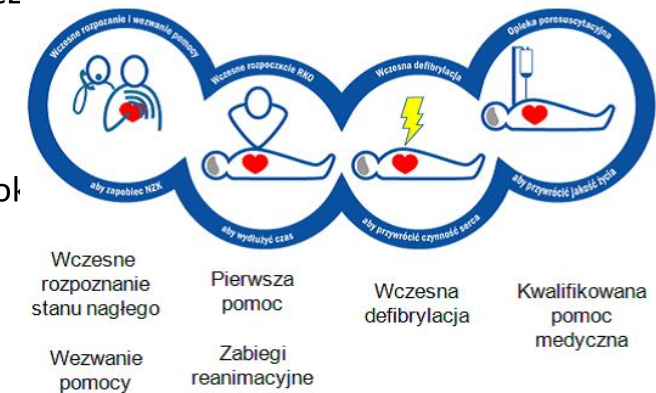
Podstawowe zabiegi resuscytacyjne

I. Zabezpieczenie miejsca zdarzenia

1. Zanim podejdziesz do poszkodowanego:
 - Sprawdź, czy miejsce zdarzenia jest bezpieczne (Pamiętaj, najważniejsze jest twoje bezpieczeństwo)
 - Przypomnij sobie schemat podstawowych zabiegów resuscytacyjnych
2. Sprzęt dodatkowy - rękawiczki, maski, chusteczki - będzie pomocny pod warunkiem, że potrafisz się nimi posługiwać

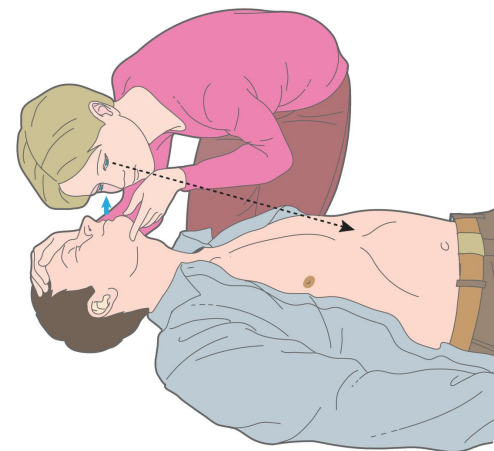
II. Ocena stanu Świadomości poszkodowanego

1. Podejdź do poszkodowanego i spróbuj nawiązać z nim kontakt, np. potrząśnij delikatnie jego barki i zapytaj głośno "Czy wszystko w porządku?"
2. Jeżeli poszkodowany reaguje, pozostaw go w pozycji, w jakiej się znajduje (jeśli jest bezpieczna); dowiedz się, czy potrzebuje pomocy, i wezwij ją, jeśli jest potrzebna
3. Regularnie oceniaj stan poszkodowanego
4. Jeśli poszkodowany nie reaguje, głośno wołaj o pomoc lub poproś o pomoc osobę obok



■ III. Udrożnienie dróg oddechowych i ocena oddechu

1. Jeżeli poszkodowany leży na brzuchu, odwróć go na plecy
2. Ułóż jedną dłoń na czole poszkodowanego, a dwa palce drugiej (wskazujący i środkowy) na jego żuchwie
3. Odegnij głowę poszkodowanego do tyłu i pociągnij żuchwę ku górze - w ten sposób spowodujesz udrożnienie jego dróg oddechowych
4. Pochyl się nad poszkodowanym, tak aby twój policzek i ucho znajdowały się tuż nad jego ustami i nosem; obserwuj jego klatkę piersiową
5. Zastosuj się do schematu "widzę, słyszę, czuję":
 - **Widzę** ruchy klatki piersiowej
 - **Słyszę** szmer wydychanego powietrza
 - **Czuję** strumień wydychanego powietrza na swoim policzku
6. Na ocenę prawidłowego oddechu poświęć 10 sekund



■ IV. Wezwanie zespołu ratownictwa medycznego

1. Jeżeli poszkodowany nie oddycha prawidłowo, należy wezwać pomoc
2. Jeżeli osoba ratująca nie jest sama, powinna poprosić o wezwanie pogotowia ratunkowego
3. Osoba wzywająca pomoc powinna:
 - Określić miejsce zdarzenia
 - Wyjaśnić co się stało
 - Podać liczbę poszkodowanych
 - Określić zagrożenia (czy potrzebna jest pomoc innych służb)
 - Odpowiadać precyzyjnie na pytania dyspozytora pogotowia ratunkowego
 - Nie odkładać słuchawki, zanim nie zrobi tego dyspozytor
4. Jeżeli osoba ratująca jest sama musi na chwilę pozostawić poszkodowanego i wezwać pomoc



■ V. Uciskanie klatki piersiowej

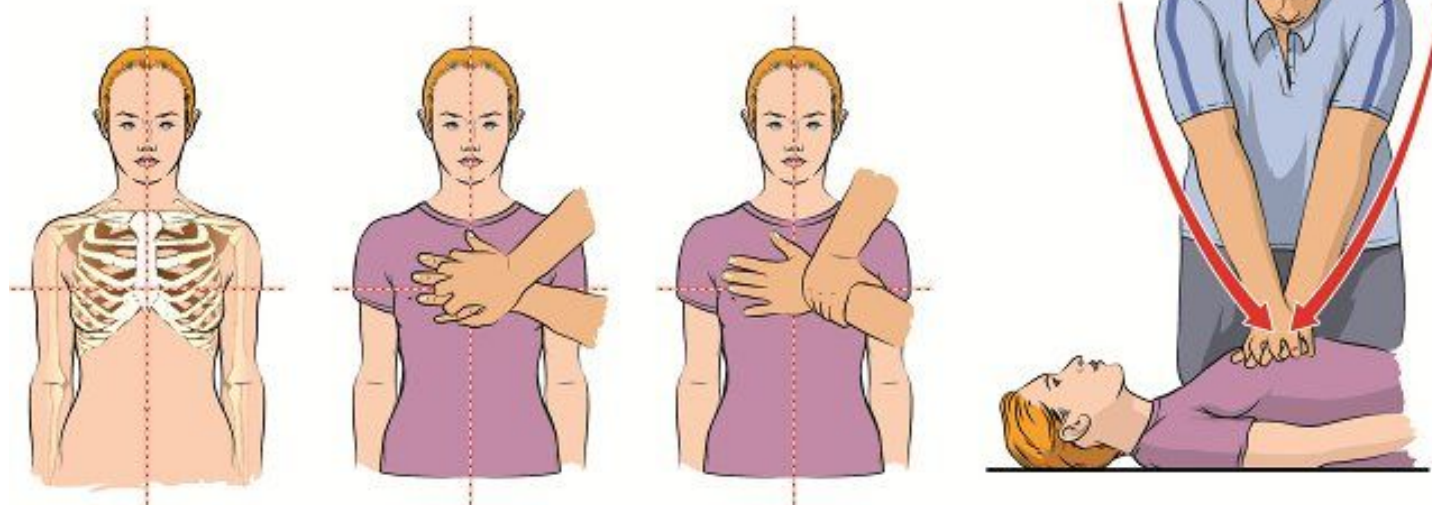
1. Wykonaj 30 uciśnień z częstotścią co najmniej 100 na minutę.
2. Klęknij z boku ratowanego. Ułóż nadgarstek pośrodku jego klatki piersiowej, a następnie połóż na nim swoją drugą dłoń. Spleć palce.
3. Twoje ramiona powinny być wyprostowane, a barki powinny się znajdować dokładnie nad środkiem klatki piersiowej poszkodowanego.

■ VI. Oddechy ratownicze

1. Po wykonaniu 5 oddechów ratowniczych wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej .
2. Udrożnij drogi oddechowe poszkodowanego poprzez odchylenie jego głowy do tyłu i uniesienie żuchwy. Kciukiem i palcem wskazującym dłoni leżącej na czole ściśnij nos poszkodowanego.
3. Wykonaj normalny wdech, jednocześnie obserwując klatkę piersiową. Wdech powinien trwać około 1 sekundy
4. Jeżeli oddech ratowniczy nie spowodował uniesienia klatki piersiowej to przed kolejnym należy:
 - Zajrzeć do jego jamy ustnej i usunąć ewentualne widoczne ciała obce
 - Ponownie prawidłowo udrożnić jego drogi oddechowe
 - Wykonać oddech ratowniczy, pamiętając o zapewnieniu szczelności między ustami a ustami poszkodowanego

■ VII. Kontynuacja resuscutacji

1. Wykonuj na zmianę 5 oddechów ratowniczych i 30 uciśnień klatki piersiowej. Jeżeli ratowników jest więcej, to powinni się zmieniać co 2 minuty. Następnie powtarzaj algorytm w systemie 2 oddechy i 30 uciśnień.
2. Kontynuuj resuscutację:
 - Do przyjazdu ratownictwa medycznego
 - Do pojawienia się u poszkodowanego prawidłowego oddechu
 - Do wyczerpania swoich sił



Czego nie wolno w pierwszej pomocy?

- **Nie wolno** zostawić osoby poszkodowanej bez pomocy!
- **Nie** możemy ryzykować własnym Życiem!
- **Nie** można przenosić rannego z miejsca wypadku!
- **Nie** można wyjmować ciała obcego z rany!
- **Nie** należy podawać na własną rękę leków!

Chwyt Reuteka

Chwyt Rauteka
– stosowany w pierwszej pomocy chwyt ratowniczy służący do szybkiej ewakuacji poszkodowanego z miejsca zagrożenia

1.



2.



3.



Osoba nieprzytomna

Sposoby ewakuacji osoby poszkodowanej



Osoba przytomna

Sposoby ewakuacji osoby poszkodowanej



The background features a series of concentric circles in light gray, some solid and some dashed, creating a ripple effect. A large, vibrant red oval is positioned in the center, containing the main text. A dark gray, curved shape, resembling a stylized 'C' or a swoosh, is located to the left of the red oval.

Autor: uczeń klasy pierwszej

Źródła:

- Podręcznik "Źyję i działam Bezpiecznie"
- Internet