

Problematykę bezpieczeństwa pożarowego omawia się w ramach szkolenia z bhp, którego szczegółowe zasady określa Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 27 lipca 2004 r. w sprawie szkolenia w dziedzinie bhp (DzU nr 180, poz. 1860 z późn. zm.).

SPRAWDŹ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI

1. Wyjaśnij różnicę między zagrożeniem pożarowym a zagrożeniem wybuchowym.
2. Wymień kilka najbardziej charakterystycznych źródeł zapłonu.
3. Podaj nazwę dokumentu prawnego, w którym opisano obowiązki pracodawcy w zakresie ochrony przeciwpożarowej zakładu pracy.
4. Scharakteryzuj pięć, twoim zdaniem najważniejszych, obowiązków pracodawcy w zakresie zapewnienia bezpieczeństwa pożarowego. Odpowiedź uzasadnij.
5. Omów punkty, jakie powinna zawierać instrukcja bezpieczeństwa pożarowego.
6. Wymień obowiązki pracownika dotyczące zapewnienia bezpieczeństwa pożarowego w zakładzie pracy.
7. Wymień dokumenty prawne, z których wynika obowiązek zaznajomienia się z przepisami ochrony przeciwpożarowej i postępowania na wypadek pożaru.

27

Zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia pożarem

ZAGADNIENIA

- Zasady zachowania się w przypadku pożaru
- Akcja ewakuacyjna
- Techniczne środki zabezpieczenia przeciwpożarowego
- Podręczny sprzęt gaśniczy
- Zastosowanie środków gaśniczych
- Rozmieszczenie i zastosowanie podręcznego sprzętu gaśniczego

27.1. Zasady zachowania się w przypadku pożaru

Zasady postępowania na wypadek pożaru i innego zagrożenia są zawarte w wewnętrznych instrukcjach bezpieczeństwa pożarowego. Instrukcje powinny określać:

- środki i sposoby ogłaszania alarmów o niebezpieczeństwie,
- zasady organizacji akcji ratowniczej do czasu przybycia straży pożarnej,
- wykaz numerów telefonów alarmowych.

ZAPAMIĘTAJ

Osoba, która pierwsza zauważy pożar, ma obowiązek wszelkimi dostępnymi środkami (donośnym głosem, syreną akustyczną, przez wewnętrzny radiowęzeł, dźwiękowy system ostrzegania, wewnętrzną sieć telefoniczną) zaalarmować:

- innych pracowników,
- kierownictwo firmy,
- wewnętrzną służbę dozoru lub PSP.

Osoba, która zauważy symptomy pożaru, powinna także przystąpić do jego likwidacji w zarodku (głównie przez użycie podręcznego sprzętu gaśniczego).

ZAPAMIĘTAJ

Alarmowanie straży pożarnej należy rozpocząć od wybrania numeru 112, ponieważ będą potrzebne wszystkie służby ratownicze. Po zgłoszeniu się dyspozytora należy spokojnie i wyraźnie podać:

- gdzie się pali lub występuje zagrożenie (dokładny adres, nazwa instytucji, kondygnacja, pomieszczenie),
- co się pali (rodzaj materiału, nazwa przedmiotów),
- czy istnieje zagrożenie życia i zdrowia ludzi,
- jakie obiekty, pomieszczenia znajdują się w pobliżu,
- swoje dane i numer telefonu, z którego dzwonimy,
- oraz odpowiedzieć na pytania dyspozytora straży pożarnej.

Jeżeli w trakcie pożaru rozprzestrzeniający się ogień i intensywny dym zaczną stanowić zagrożenie dla życia pracowników, powinni oni zacząć się ewakuować. Mogą zdarzyć się sytuacje, w których ewakuację należy rozpocząć wcześniej, gdyż w przypadku pożaru nie sposób przewidzieć dalszego rozwoju wypadków.

Prowadzenie działań gaśniczych, nawet przez osobę przeszkoloną praktycznie, nigdy nie gwarantuje ugaszenia pożaru. Zawsze należy zdawać sobie sprawę z tego, że pożar będzie wykryty z pewnym opóźnieniem, trzeba będzie udać się po gaśnicę, następnie przynieść ją do miejsca, w którym wybuchł pożar, i jeżeli będzie to jeszcze możliwe, użyć jej.

ZAPAMIĘTAJ

- Po zaalarmowaniu o powstałym pożarze użyj prostych sposobów, aby ugasić go w zarodku.
- Jeżeli ubranie pali się na tobie, zatrzymaj się, połóż i obracaj (turlaj), zasłaniając twarz dłońmi do chwili ugaszenia ognia – próba ucieczki spowoduje zwiększenie płomienia.
- Nie gaś urządzeń elektrycznych wodą.
- Jeśli pali się tłuszcz w naczyniu, nakryj je kocem lub ręcznikiem.
- Nie gaś ognia, którego nie masz szans opanować, oddal się w bezpieczne miejsce.
- Nie otwieraj bez potrzeby okien i drzwi – dostęp powietrza zwiększy intensywność pożaru.
- Słuchaj instrukcji kierownika lub innych osób, które zawiadują akcją.
- Nie panikuj! Twoje zachowanie wpływa na innych.

27.2. Akcja ewakuacyjna

Zapewnienie dróg ewakuacji jest przygotowaniem organizacyjnym i technicznym na wypadek wystąpienia pożaru, klęski żywiołowej lub innego miejscowego zagrożenia.

ZAPAMIĘTAJ

Zasady ewakuacji, jej drogi i kierunki oraz sposoby alarmowania, a także miejsce zbiórki ewakuowanych muszą być wcześniej określone, przeciwiczone i znane wszystkim pracownikom firmy.

- Stworzenie odpowiednich warunków ewakuacji polega w szczególności na:
- zapewnieniu wystarczającej liczby wyjść o odpowiedniej szerokości,
- zabezpieczeniu dróg ewakuacyjnych przed zadymieniem,
- zamykaniu dróg ewakuacyjnych w sposób umożliwiający ich natychmiastowe użycie,
- zakazaniu gromadzenia materiałów palnych na drogach komunikacji ogólnej,
- zapewnieniu otwierania się od wewnątrz okien i krat,
- zapewnieniu oświetlenia awaryjnego i przeszkodowego w obiektach, gdzie jest to wymagane przepisami,
- umożliwieniu dostępu do podręcznego sprzętu gaśniczego i urządzeń przeciwpożarowych, wyłączników i tablic rozdzielczych prądu elektrycznego oraz kurków głównych instalacji gazowej,
- umieszczeniu w widocznych miejscach instrukcji postępowania na wypadek pożaru,
- oznakowaniu miejsca pracy znakami zgodnymi z odpowiednimi Polskimi Normami dotyczącymi znaków bezpieczeństwa.



Rys. 27.1. Przykładowe oznakowanie drogi ewakuacyjnej



Rys. 27.2. Przykłady znaków ochrony przeciwpożarowej

Ewakuację osób należy rozpocząć od strefy bezpośredniego zagrożenia, a następnie wyprowadzać ludzi z obszarów, na których ogień i / lub dym może się rozprzestrzenić i odciąć możliwość ewakuacji. W pierwszej kolejności należy ewakuować osoby o ograniczonej zdolności poruszania się (starsze, niepełnosprawne, dzieci).

Wszystkich, którzy nie mają możliwości bezpośredniej ewakuacji, należy zebrać w pomieszczeniu najbardziej oddalonym od źródła pożaru i oczekiwać na przybycie jednostek PSP.

W czasie ewakuacji należy wykorzystać sprzęt istniejący w zakładzie pracy, np. rękawy ratownicze, maseczki ucieczkowe, drabiny pożarnicze.

Po zakończeniu ewakuacji należy sprawdzić, czy wszyscy opuścili strefę, która podlegała ewakuacji.

ZAPAMIĘTAJ

W przypadku jakichkolwiek podejrzeń, że jakieś osoby mogły pozostać w obiekcie, należy natychmiast powiadomić przybyłe jednostki PSP.

27.3. Techniczne środki zabezpieczenia przeciwpożarowego

Techniczne środki zabezpieczenia ppoż. dzielą się na urządzenia, instalacje, sprzęt ppoż. oraz rozwiązania budowlane mające zapobiegać powstawaniu i rozprzestrzenianiu się pożarów.

Do najważniejszych urządzeń i instalacji ppoż. należy zaliczyć stałe urządzenia gaśnicze służące do ograniczenia lub zwalczania pożaru, systemy sygnalizacji alarmu pożarowego, dźwiękowy system ostrzegawczy, urządzenia oddymiające, pompy w pompowniach ppoż., przeciwpożarowe kłapy odcinające, urządzenia zabezpieczające przed wybuchem, drzwi i bramy przeciwpożarowe z systemami sterowania.

Do rozwiązań budowlanych służących zapobieganiu powstawania i rozprzestrzeniania się pożarów zalicza się m.in. stosowanie niepalnych materiałów budowlanych, zabezpieczenie konstrukcji budowlanych środkami ogniodpornymi, stosowanie odzieży ppoż., kurtyn ppoż., drzwi dymoszczelnych.

27.4. Podręczny sprzęt gaśniczy

Zasadniczą rolę podręcznego sprzętu gaśniczego jest gaszenie pożarów w pierwszej fazie ich powstania, czyli jeszcze w zarodku.

Do podręcznego sprzętu gaśniczego zalicza się gaśnice przenośne, gaśnice przewoźne (agregaty gaśnicze), hydronetki wodne, koce gaśnicze.



Rys. 27.3. Koc gaśniczy

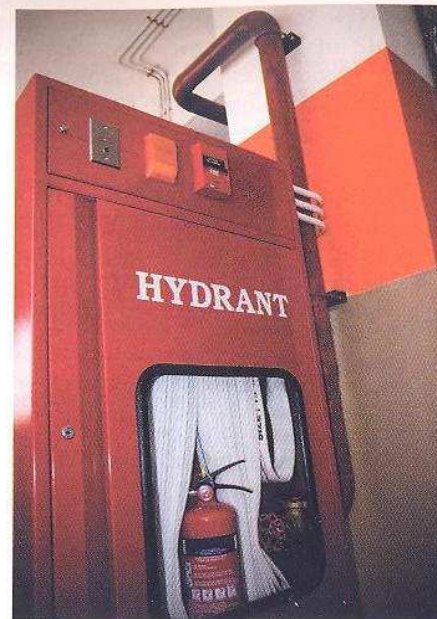
Każdy zakład powinien być wyposażony w odpowiedni zestaw sprzętu gaśniczego. Sprzęt ten powinien być dostosowany do charakteru danej firmy i specyfiki ewentualnego zagrożenia pożarem. Na przykład:

- do zabezpieczenia magazynu chemicznego najlepsze są agregaty oraz gaśnice proszkowe i pianowe, które doskonale gaszą rozlane ciecze,
- pomieszczenia archiwów najlepiej zabezpieczyć gaśnicami proszkowymi wypełnionymi proszkiem ABC, który podczas gaszenia nie zniszczy zasobów archiwalnych (jedynie może je zanieczyścić),
- w miejscach, w których znajdują się tablice energetyczne, silniki i urządzenia mechaniczne oraz przy serwerowniach najlepszym rozwiązaniem będzie zastosowanie gaśnic śniegowych – zawarty w nich dwutlenek węgla gasi w miarę skutecznie i przede wszystkim nie pozostawia zanieczyszczeń.

Podstawowe uzupełnienie podręcznego sprzętu gaśniczego w budynku stanowią hydranty wewnętrzne. Można również wziąć pod uwagę wykorzystanie tzw. dodatkowego sprzętu pomocniczego, który nie jest wymagany przepisami, takiego jak tłumice, bosa-ki, łopaty, wiadra, skrzynki z piaskiem. Ten sprzęt często stanowi wyposażenie terenów ośrodków wypoczynkowych, pól biwakowych, wiejskich zabudowań gospodarczych czy placów budowy.

Hydranty to urządzenia przeciwpożarowe, które podobnie jak gaśnice mogą być wykorzystane przez użytkowników obiektu do gaszenia pożaru w pierwszej jego fazie, gdy jest to możliwe i przede wszystkim bezpieczne.

Wyjątek stanowią bazy i stacje paliw płynnych, gdzie zgodnie z *Rozporządzeniem Ministra Gospodarki z dnia 21 listopada 2005 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać bazy i stacje paliw płynnych, rurociągi przesyłowe dalekosiężne służące do transportu ropy naftowej i produktów naftowych i ich usytuowanie* (DzU nr 243, poz. 2063 z późn. zm.) dodatkowo powinny być jeszcze koce gaśnicze.



Rys. 27.4. Hydrant wewnętrzny

Kolejnym wyjątkiem są miejsca prac żniwnych, które należy wyposażyć również w beczkę z wodą i wiadro lub inne narzędzie umożliwiające czerpanie wody.

Sprzęt gaśniczy to urządzenia służące do gaszenia pożarów (np. gaśnice i agregaty gaśnicze), natomiast środki gaśnicze stosowane w gaśnicach to substancje i związki chemiczne mające właściwości gaśnicze (np. woda, piana, proszki, CO₂, halony i ich zamienniki).

27.5. Zastosowanie środków gaśniczych

Zakres stosowania środków gaśniczych określono umownie za pomocą symboli literowych (A, B, C, D i F) ustalonych dla poszczególnych grup pożarów.

Tabela 27.1. Grupy pożarów

Grupa pożaru	Charakterystyka grupy pożaru (przykłady materiałów)
A	pożary materiałów stałych, przy których normalnym spalaniu powstają zwykle żarzące się węgle (np. drewna, papieru, termoutwardzalnych tworzyw sztucznych, tkanin)
B	pożary cieczy i topiących się materiałów stałych (np. benzyny, alkoholi, lakierów, rozpuszczalników, termoplastycznych tworzyw sztucznych)
C	pożary gazów (np. metanu, acetyleny, wodoru, gazu ziemnego)
D	pożary metali (np. magnezu, glinu, potasu, sodu)
F	pożary mediów kuchennych (roślinnych lub zwierzęcych olejów i tłuszczów) w urządzeniach kuchennych

ZAPAMIĘTAJ

Znajomość oznakowania grup pożarów umożliwia dobór najskuteczniejszych i najbezpieczniejszych środków gaśniczych do firmy.

! UWAGA

W praktyce na etykietach niektórych (zwłaszcza starszych) egzemplarzy podręcznego sprzętu gaśniczego można jeszcze znaleźć literę E. Ten symbol oznacza sprzęt przeznaczony do gaszenia również instalacji i urządzeń elektrycznych pod napięciem. Obecnie oznaczenia takie zastępuje się odpowiednią informacją tekstową.

Zastosowanie gaśnic

Gaśnice i agregaty proszkowe są powszechnie stosowane jako podstawowe zabezpieczenie przeciwpożarowe obiektów użyteczności publicznej, handlowych, usługowych i magazynów oraz zakładów produkcyjnych różnych branż, w których ewentualne zagrożenie stanowią materiały zaliczane do grupy pożarów A, B i C.

Natomiast agregaty proszkowe zaleca się jako zabezpieczenie przeciwpożarowe stacji paliw, zakładów petrochemicznych, hal fabrycznych branży chemicznej, malarni i lakierni.

Mechanizm gaśniczy proszków wynika z tzw. działania inhibicyjnego. Polega ono na przerywaniu łańcuchowej reakcji spalania, spowalnianiu jej w wyniku złożonych procesów chemicznych w płomieniach.

Gaśnice i agregaty śniegowe stanowią najczęściej uzupełnienie gaśnic proszkowych. Nadają się do gaszenia pożarów w serwerowniach, kotłowniach, centralach telefonicznych, akumulatorniach oraz przy tablicach rozdzielczych energii elektrycznej. Gazowy CO₂ skutecznie gasi urządzenia mechaniczne i nie pozostawia zatarć i zabrudzeń.

Gaśnice i agregaty pianowe stosuje się sporadycznie. Środkiem używanym do gaszenia w gaśnicach i agregatach pianowych jest piana mechaniczna.

Piana gaśnicza jest natomiast podstawowym środkiem gaśniczym używanym przez straż pożarną. Może być wykorzystywana wszędzie, gdzie palą się materiały zaliczane do grup pożarów A i B.



Rys. 27.5. Gaśnice: proszkowa, śniegowa i pianowa

Koce gaśnicze to płachty o powierzchni 3–4 m² wykonane z włókna szklanego lub innej tkaniny dopuszczonej do stosowania w tym celu. Służą do mechanicznego tłumienia ognia w zarodku, do gaszenia małych przedmiotów, odzieży płonącej na człowieku lub silników. Stosuje się je również do zabezpieczania materiałów palnych zagrożonych rozpryskami iskier lub kropli stopionego metalu podczas prac spawalniczych.

27.6. Rozmieszczenie podręcznego sprzętu gaśniczego

Zasady rozmieszczania podręcznego sprzętu gaśniczego zawiera Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z 21 kwietnia 2006 r. w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów.

- Sprzęt powinien być rozmieszczony w miejscach łatwo dostępnych i widocznych (np. przy wejściach i klatkach schodowych).
- W obiektach wielokondygnacyjnych sprzęt powinien się znajdować w tych samych miejscach na każdej kondygnacji (jeżeli warunki techniczne na to pozwalają).
- Odległość dojścia z poszczególnych stanowisk pracy do sprzętu nie powinna być większa niż 30 m.
- Sprzęt należy umieszczać w miejscach nienarażonych na uszkodzenie.
- Miejsce usytuowania sprzętu powinno być oznakowane zgodnie z Polską Normą PN-N-01256-01:1992 Znaki bezpieczeństwa – Ochrona przeciwpożarowa.



Rys. 27.6. Oznakowanie i rozmieszczenie sprzętu gaśniczego w miejscu pracy

27.7. Zastosowanie podręcznego sprzętu gaśniczego

Gaśnice służą do gaszenia pożarów w zarodku, gdy pożar ma stosunkowo niewielkie rozmiary, a panujące warunki pozwalają na użycie takich urządzeń. Osoba używająca gaśnicy powinna najpierw ocenić sytuację, ponieważ przy pożarze obejmującym kilka przedmiotów, mebli itp. użycie gaśnicy może być nieskuteczne. Każda gaśnica ma określoną skuteczność gaśniczą, opisaną symbolami, którą należy wziąć pod uwagę. Jeżeli trudno ocenić sytuację, należy przyjąć, że jest niebezpieczna – wycofać się i przystąpić do ewakuacji. Pożarem zajmą się strażacy.

Do pożarów, które w większości można ugasić gaśnicami, zalicza się między innymi:

- małe pożary niewielkich, wolno stojących przedmiotów (np. skrzynia, kontener),
- pożary koszy na śmieci,
- pożary małych urządzeń w pomieszczeniach biurowych, socjalnych,
- małe pożary grupy A i B powstałe podczas prac niebezpiecznych pod względem pożarowym (np. spawanie).

W przypadku szczególnej grupy pożarów (grupy F), czyli pożarów mediów kuchennych w urządzeniach kuchennych, należy zachować szczególne środki ostrożności i zastosować gaśnice przeznaczone specjalnie do tego celu. Ponadto gaszenie pożaru grupy F wiąże się z dodatkowym zagrożeniem w postaci instalacji i urządzeń pod napięciem lub urządzeń, z których wypływa gaz, dlatego zawsze w takich przypadkach należy stosować gaśnice przeznaczone do grupy pożarów F.

ZAPAMIĘTAJ

Jeżeli woda dostanie się do naczynia (urządzenia) z płonąącą cieczą (tłuszczem, olejem), dochodzi do jej gwałtownego wrzenia, co może spowodować gwałtowne wyrzucanie kropli palącego się tłuszczu, dalsze rozprzestrzenianie się pożaru i poparzenia osób będących w pobliżu.

Każdy pożar może szybko rozwinąć się do rozmiarów przekraczających możliwości jednej gaśnicy, dlatego w każdym przypadku osoba prowadząca działania gaśnicze powinna zapewnić sobie drogę odwrotu (ucieczki) w bezpieczne miejsce.

SPRAWDŹ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI

1. Opisz właściwe zachowanie osoby, która zauważyła pożar.
2. Wezwij pomoc (zgodnie z poznanym schematem) do pożaru, który pojawił się w lakierni samochodowej (w warsztatach szkolnych, na stacji paliw, w magazynie meblowym, sklepie chemicznym).
3. Wyjaśnij, dlaczego w sytuacji zauważenia pożaru lub wydobywającego się dymu należy zadzwonić pod nr 112.
4. Opisz, jak należy się zachować w sytuacji zapalenia się ubrania.
5. Zaproponuj sposób postępowania w sytuacji zapalenia się tłuszczu na patelni.
6. Wyjaśnij, dlaczego nie należy gasić urządzeń elektrycznych wodą?
7. Opisz zasady przeprowadzenia bezpiecznej ewakuacji z budynku na wypadek pożaru.
8. Wymień środki zabezpieczenia pożarowego.
9. Zaproponuj zestaw sprzętu gaśniczego do magazynu chemicznego, serwerowni, bazy paliw.
10. Scharakteryzuj poszczególne grupy pożarów i wyjaśnij, w jakim celu oznakowano grupy pożarów.
11. Wymień dokumenty określające zasady rozmieszczenia podręcznego sprzętu gaśniczego.

VII. Pierwsza pomoc w stanach zagrożenia życia i zdrowia

- Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach
- Pomoc w urazach
- Pierwsza pomoc w urazach termicznych i zachorowaniach

Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach

ZAGADNIENIA

- Obowiązek udzielania pierwszej pomocy
- Organizacja pierwszej pomocy
- Kontrola funkcji życiowych
- Postępowanie podczas zasnęci i utraty przytomności
- Resuscytacja krążeniowo-oddechowa

28.1. Obowiązek udzielania pierwszej pomocy

Rzeczywistość cywilizacji wiąże się z wieloma niebezpieczeństwami. Zagrożenia są powodowane działaniem sił przyrody, rozwojem techniki, dynamicznym rozwojem transportu, życiem w dużych skupiskach, postępującą chemizacją świata, konfliktami interesów, terroryzmem i szeregiem innych. Od umiejętności ratowniczych świadków zdarzenia będzie w dużej mierze zależeć życie ludzkie.

W systemie polskiego prawa karnego istnieje obowiązek świadczenia pomocy, a odpowiedzialność za nieudzielenie jej regulują przepisy *Kodeksu karnego*. Artykuł 160 § 1 k.k. przewiduje karę pozbawienia wolności do lat trzech dla każdego, kto naraża człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Artykuł 162 § 1 k.k. także przewiduje karę pozbawienia wolności do lat trzech dla każdego, kto osobie znajdującej się w położeniu grożącym bezpośrednio niebezpieczeństwem utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy w sytuacji, w której może jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo.

28.2. Organizacja pierwszej pomocy

Pierwszą czynnością ratującego powinna być ocena zaistniałej sytuacji i zabezpieczenie miejsca wypadku przed dalszymi niebezpiecznymi zdarzeniami. Podczas oceny sytuacji należy wyżyć wszystkie zmysły, aby zauważyć jak najwięcej szczegółów.

Ratujący powinien działać energicznie, ale z rozmysłem, tak aby:

- dowiedzieć się, co się wydarzyło i jak do tego doszło, ilu jest poszkodowanych i w jakim są stanie;
- ocenić zagrożenie dla siebie, świadków zdarzenia i poszkodowanych oraz zadbać o bezpieczeństwo;
- ustalić, w jaki sposób mogą pomóc świadkowie i wydać im odpowiednie polecenia;
- sprawdzić czynności życiowe poszkodowanych;
- wezwać pomoc;
- podjąć czynności ratujące życie;
- udzielać pierwszej pomocy do przyjazdu służb ratunkowych, wspierać poszkodowanych i zapewnić im komfort termiczny.

ZAPAMIĘTAJ

W każdej sytuacji wypadkowej należy najpierw ocenić zagrożenie, a następnie zastosować środki bezpieczeństwa odpowiednie do istniejącego zagrożenia.

28.3. Kontrola funkcji życiowych

Do funkcji życiowych podlegających sprawdzeniu w miejscu wypadku należą przytomność i oddech. Aby sprawdzić przytomność, pochylamy się nad poszkodowanym i patrzymy na jego twarz, sprawdzamy, czy reaguje na dotyk i głos. W tym celu należy potrząsnąć poszkodowanego za ramię, wydać polecenie: „Otwórz oczy!” i zapytać: „Czy mnie słyszysz? Co się stało?”. Jeżeli reaguje i może mówić, należy sprawdzić stopień świadomości i zebrać wywiad SAMPLE.

W celu sprawdzenia stopnia świadomości można zadać kilka prostych i łatwych do sprawdzenia pytań, np. „Ile widzisz palców?”, „Ile to jest 2 + 2?”.

Z osobą przytomną należy przeprowadzić wywiad SAMPLE, polegający na pytaniu o:

S – symptomy (Gdzie cię boli? Masz mroczki przed oczami? itp.),

A – alergię (Czy jesteś na coś uczulony?),

M – medykamenty (Czy zażywasz jakieś lekarstwa, jakie? A środki przeciwbólowe?),

P – przeszłość chorobową (Czy przebyłeś jakieś choroby i operacje?),

L – lunch (Kiedy ostatni raz przed wypadkiem jadłeś / piłeś?),

E – ewentualnie inne pytania wynikające z kontekstu zdarzenia (Dokąd pobiegł pasażer? Jak wyglądał napastnik?).

Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny (nie reaguje na głos i dotyk), należy wezwać pomoc (głośno zawołać: „Wypadek! Pomocy!”) lub wskazać z grona świadków zdarzenia osobę do pomocy („Będziesz mi potrzebna / potrzebny!”).

U osoby nieprzytomnej należy sprawdzić oddech. W tym celu należy udrożnić drogi oddechowe (rękoczyn czoło–żuchwa – odchylić głowę poszkodowanego do tyłu), przyłożyć swoją skroń do nosa i ust poszkodowanego i przez 10 sekund sprawdzać oddech za pomocą zmysłów (WSC): wzrok (widzę ruchy klatki piersiowej), słuch (słyszę oddech), czucie (czuję ciepło wydychanego powietrza). Aby stwierdzić, że człowiek oddycha, należy wyczuć dwa oddechy w czasie nie dłuższym niż 10 sekund. Jeżeli wyczuje się jeden oddech lub stwierdzi brak oddechu, należy podjąć czynności resuscytacyjne i wezwać pomoc specjalistyczną.

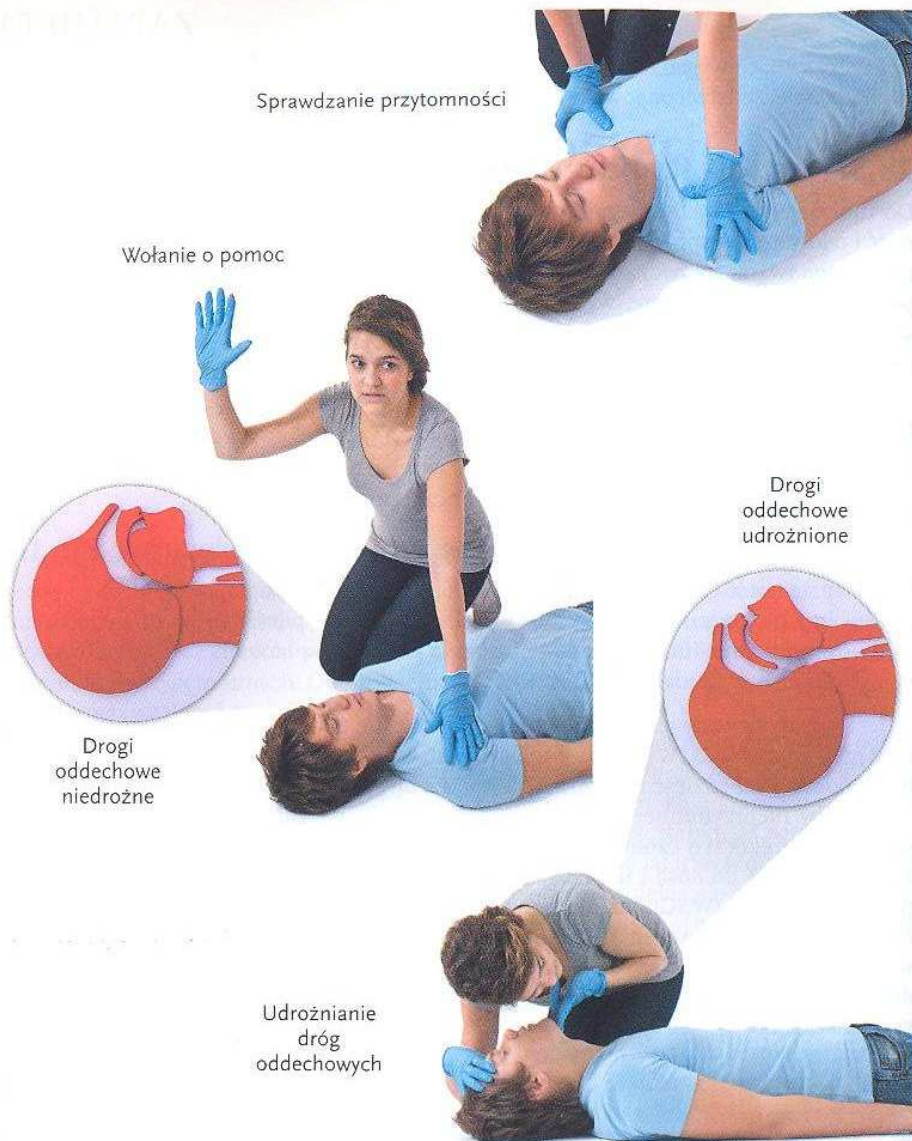
ZAPAMIĘTAJ

W razie zagrożenia życia należy natychmiast wezwać karetkę pogotowia, ponieważ stan poszkodowanego może w każdej chwili ulec pogorszeniu.

Gdy wzywa się karetkę, należy poinformować: gdzie zdarzył się wypadek (dokładny adres lub opis miejsca zdarzenia), co się wydarzyło, ilu jest poszkodowanych i w jakim są stanie oraz przedstawić się i podać swój numer telefonu. Nie należy się rozłączać, dopóki dyspozytor nie potwierdzi przyjęcia zgłoszenia.

ZAPAMIĘTAJ

Jeśli masz wątpliwości, czy wyczuwasz oddech, postępuj tak, jakby był on nieobecny.

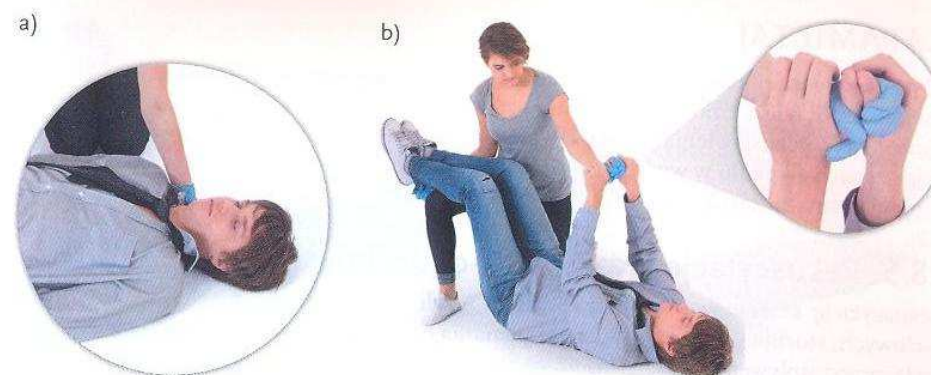


Rys. 28.1. Ocena przytomności i udrożnianie dróg oddechowych

28.4. Postępowanie podczas zaszlabnień i utraty przytomności

Jeżeli w naszej obecności ktoś się ślania i osuwa na ziemię, ma bladą twarz i zwolniony oddech i wykluczyliśmy uraz głowy, powinniśmy poluzować tej osobie uciskające części garderoby, a ręce i nogi unieść, czyli ułożyć ją w pozycji cztero kończynowej.

Jeżeli poszkodowany zemdlął i uderzył głową o krawędź przedmiotu albo upadł na kamień lub krawężnik, nie należy unosić nóg, a przypadek potraktować jako uraz głowy, do którego natychmiast trzeba wezwać pomoc. Uniesienie nóg pogłębiłoby uraz.



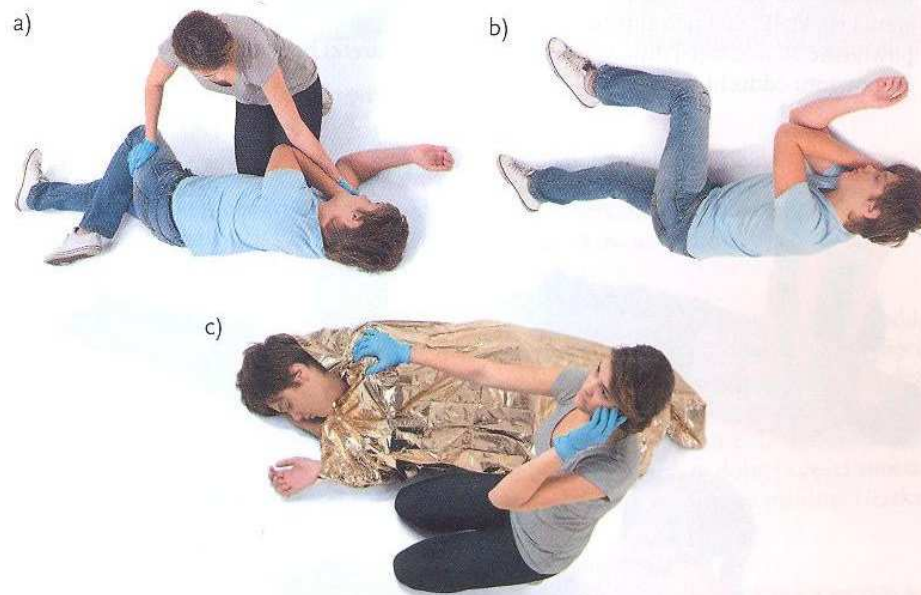
Rys. 28.2. Pomoc omdlałemu: a) poluzowanie uciskających części garderoby, b) uniesienie kończyn (pozycja cztero kończynowa)

ZAPAMIĘTAJ

U omdlałej ciężarnej nie stosuje się pozycji cztero kończynowej, lecz należy ją ułożyć na lewym boku.

Jeżeli do omdlenia doszło w pozycji siedzącej lub leżącej, poszkodowany zasłabł po raz wtóry, ma więcej niż 40 lat lub nie odzyskał świadomości – należy wezwać pomoc medyczną.

Poszkodowanego nieprzytomnego z zachowanym oddechem należy ułożyć w pozycji bocznej ustalonej, która jest dla niego bezpieczna.



Rys. 28.3. Układanie nieprzytomnego w pozycji bocznej ustalonej: a) ułożenie rąk i nóg do przewrotu, b) ułożenie rąk i nóg po przewrocie, c) okrycie kocem termicznym i wezwanie pomocy

8. Rękoczyn Heimlicha nie wykonuje się u kobiet w ciąży, niemowląt i u osób otyłych. U ciężarnych i otyłych stosuje się uciski w części środkowej mostka i uderzenia między łopatkami.
9. Wstrząs jest zawsze zagrożeniem dla życia, ponieważ w krótkim czasie stan poszkodowanego może ulec gwałtownemu pogorszeniu.

SPRAWDŹ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI

1. Zaproponuj zakres pierwszej pomocy w przypadku poszkodowanego przytomnego z raną uda, w której tkwi pilnik. Z rany wypływa krew ciętą strużką.
2. Wyjaśnij, dlaczego krwotoków z ran czaszki nie należy tamować.
3. Omów zasady opatrywania rany jamy brzusznej z wytrzewieniem.
4. Wyjaśnij, dlaczego poszkodowanych z urazem kręgosłupa i miednicy nie należy przemieszczać.
5. Scharakteryzuj zagrożenia związane z ranami kłasnymi.
6. Zaproponuj pytania do wywiadu SAMPLE w przypadku pogryzienia przez psa.
7. Zaproponuj zakres pierwszej pomocy w przypadku zakrztuszenia się osoby dorosłej.
8. Wyjaśnij, dlaczego w przypadku zadławienia się kobiety ciężarnej nie wolno wykonywać manewru Heimlicha.
9. Pracownik uskarżał się na problemy z sercem. Wiesz, że przyjmował jakieś leki. Tego dnia mimo upału pracował przy wykopach. Nagle upadł. Podbiegasz i widzisz, że ma zimną, szarą, pokrytą potem skórę. Uskarża się na ból zamostkowy, a jego tętno jest szybkie i słabo wyczuwalne. Rozpoznaj uraz, zaproponuj zakres pierwszej pomocy i wezwij pomoc medyczną.

30

Pierwsza pomoc w urazach termicznych i zachorowaniach

ZAGADNIENIA

- Oparzenia termiczne i chemiczne
- Porażenie prądem lub rażenie piorunem
- Postępowanie ratownicze podczas ataków różnych chorób
- Ewakuacja poszkodowanych

30.1. Oparzenia termiczne i chemiczne

Oparzenie to następstwo urazu wywołanego działaniem wysokiej temperatury, energii elektrycznej, substancji chemicznej lub promieniowania. W zależności od głębokości urazu i zagrożeń dla zdrowia oparzenia dzielą się na cztery stopnie. Biorąc pod uwagę rozległość powierzchni i stopień uszkodzenia tkanki, rozróżnia się oparzenia lekkie, średnie i ciężkie.

Podczas udzielania pierwszej pomocy osobom poparzonym należy przestrzegać następujących zasad postępowania:

- zadbać o bezpieczeństwo (usunąć czynnik raniący, wyłączyć zasilanie, usunąć poszkodowanego z zadymionego pomieszczenia);
- ugasić płonącą odzież na poszkodowanym;
- zabezpieczyć drożność dróg oddechowych;
- oparzoną powierzchnię ciała schłodzić zimną wodą (polewając około 15 minut);
- zdjąć ozdoby i zaopatrzyć rany mokrym opatrunkiem, oddzielić powierzchnie oparzenia;
- przy oparzeniach w obrębie ust i gardła schładzać powierzchnię zewnętrzną oparzonego miejsca i równocześnie zapewnić poszkodowanemu warunki przepłukania gardła zimną wodą;
- w przypadku oparzeń wywołanych łukiem elektrycznym kontrolować funkcje życiowe poszkodowanego;
- zastosować pozycję przeciwwstrząsową;
- wezwać pomoc medyczną;
- kontrolować funkcje życiowe, zapewnić komfort termiczny i psychiczny.

ZAPAMIĘTAJ

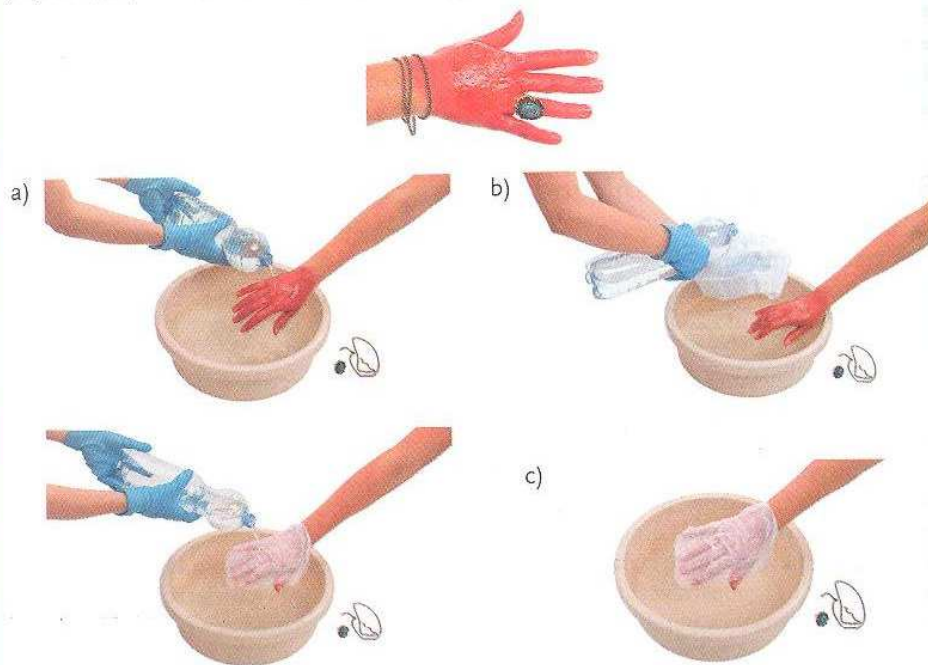
Oparzenia w obrębie tzw. okolic wrażliwych, tj. twarzy, oczu, szyi, krocza, rąk, stóp lub w okolicach stawów, a także obejmujących cały obwód palca, kończyny, szyi czy tułowia oraz oparzenia elektryczne wymagają natychmiastowej pomocy medycznej. Jeżeli oparzeniu uległo więcej niż 10% powierzchni ciała, schładzanie strumieniem wody stosuje się przez minutę, a następnie nakłada się mokre opatrunki.

ZAPAMIĘTAJ

Nie zrywaj ubrania, które przykleiło się do skóry, nie przekłuwaj pęcherzy, nie usuwaj martwej skóry.

W zależności od rodzaju środka chemicznego, jego stężenia i czasu wystawienia na jego działanie objawy oparzenia mogą być różne. W urazach tych postępuje się podobnie jak w przypadku oparzeń termicznych, należy jednak zwrócić większą uwagę na bezpieczeństwo. Trzeba uważać, aby woda spłukująca i chłodząca powierzchnię oparzoną spływała bezpiecznie.

W oparzeniach wapnem niegaszonym trzeba najpierw mechanicznie usunąć wapno (wyrzeć), a później zmywać je z oparzonej powierzchni.



Rys. 30.1. Etapy postępowania z oparzeniem: a) zdjęcie ozdób i schłodzenie wodą bieżącą, b) zmochenie opatrunku wodą, c) założenie mokrego opatrunku



Rys. 30.2. Pierwsza pomoc w oparzeniu oka – przemywanie wodą bieżącą z kranu

ZAPAMIĘTAJ

Nie neutralizuj kwasów zasadami i odwrotnie – zasad kwasami. Powierzchnie spłucz obficie wodą. W każdym przypadku oparzenia chemicznego należy wezwać pomoc medyczną.

Udar słoneczny jest wynikiem silnego nasłonecznienia głowy i karku. Pierwsza pomoc polega na ułożeniu poszkodowanego w miejscu zacienionym w pozycji półleżącej, zastosowaniu zimnych i mokrych kompresów (szczególnie na głowę i kark), wezwaniu pomocy medycznej, a do przyjazdu pogotowia ratunkowego – zapewnieniu komfortu termicznego i psychicznego.

Do **udaru ciepłego** najczęściej dochodzi na skutek przegrzania, czyli nieodpowiedniego do temperatury otoczenia i podejmowanych aktywności ubioru. Podczas udzielania pierwszej pomocy należy przenieść poszkodowanego w chłodne, przewiewne miejsce, zdjąć wierzchnią odzież i owinąć go w zimne, mokre prześcieradło. Następnie trzeba sprawdzić drożność dróg oddechowych i do czasu przybycia karetki pogotowia kontrolować czynności życiowe oraz reagować na zmiany stanu poszkodowanego. Jeżeli temperatura jego ciała spada, powinno się zmienić mokre prześcieradło na suche i okryć poszkodowanego kocem NRC.

30.2. Porażenie prądem lub rażenie piorunem

Przepływ prądu elektrycznego przez ciało może spowodować nagłą utratę przytomności, oparzenia, drętwienie, skurcz mięśni, ogólne osłabienie, a nawet zatrzymanie pracy serca i niewydolność oddechową.

Udzielający pomocy musi przede wszystkim zadbać o własne bezpieczeństwo (np. wyłączyć bezpieczniki), sprawdzić czynności życiowe poszkodowanego. Jeżeli ten jest nieprzytomny i nie oddycha, rozpocząć RKO, a jeżeli przytomny, schłodzić miejsca poparzone i założyć mokry (hydrożelowy) opatrunek.

ZAPAMIĘTAJ

Nie wolno dotykać poszkodowanego, dopóki ma kontakt ze źródłem prądu. Rozlane płyny i przedmioty, których dotyka poszkodowany, mogą przewodzić prąd.

Rażenie piorunem może poważnie zranić, a czasem spowodować śmierć. Pierwsza pomoc osobie porażonej piorunem jest taka sama, jak w wypadku porażenia prądem i zależy od rozległości urazu. Jeśli w czasie burzy przebywa się na zewnątrz, należy szukać schronienia w samochodzie lub pochylić się jak najniżej (ukucnąć, ale się nie kłaść). Nie wolno zbliżać się do zbiorników wodnych i wysokich obiektów. W czasie burzy nie wolno również korzystać z telefonu komórkowego.

30.3. Postępowanie ratownicze podczas ataków różnych chorób

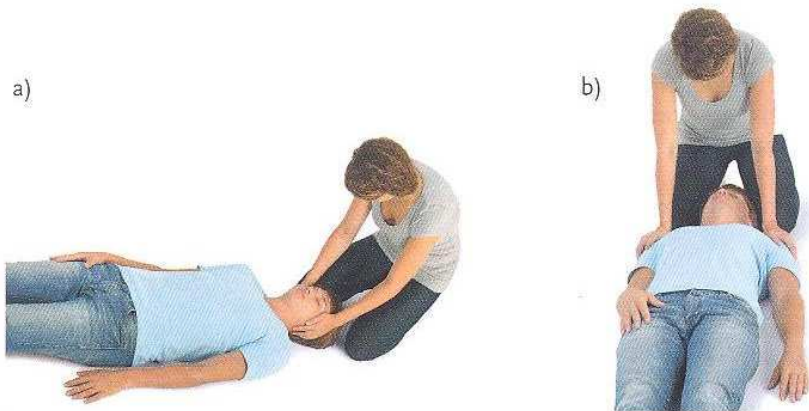
Zawał może się objawiać:

- uciskiem w klatce piersiowej, bólem za mostkiem o charakterze uciskowym, promieniującym do żuchwy, ramienia, okolicy międzyłopatkowej, nadbrzusza;
- nudnościami, wymiotami, uczuciem niepokoju, lękiem, uczuciem zbliżającej się śmierci, zimnymi potami. Chory jest pobudzony, następuje zmiana oddechu (do spłyconego i przyspieszonego), a tętno ulega wahaniom.

Pierwsza pomoc w zawale serca polega przede wszystkim na zapewnieniu wygodnej pozycji siedzącej z podparciem ramion. Następnie trzeba rozluźnić uciskające części garderoby i przeprowadzić wywiad SAMPLE, ewentualnie umożliwić przyjęcie leku i wezwać pomoc medyczną. Dodatkowo należy zapewnić poszkodowanemu komfort psychiczny i termiczny do przyjazdu karetki, reagować na zmiany jego stanu.

Atak astmy oskrzelowej powoduje skurcz mięśni dróg oddechowych, co bardzo utrudnia oddychanie, szczególnie wydech. Napady mogą być wywołane przez alergię lub stres. Podczas ataku należy chorego uspokoić, pomóc mu wygodnie usiąść (powinien się lekko pochylić), zapewnić dostęp świeżego powietrza, pomóc przyjąć lek i przeprowadzić wywiad SAMPLE. Chorzy najczęściej używają inhalatorów. Jeżeli atak będzie trudny do opanowania, trzeba wezwać pomoc medyczną oraz zapewnić poszkodowanemu komfort psychiczny i termiczny.

Jeśli to możliwe, przy **ataku epilepsji** należy zabezpieczyć chorego przed upadkiem, usunąć z jego otoczenia wszelkie przedmioty, które mogą prowadzić do skaleczeń i urazów. Następnie udroźnić drogi oddechowe i przytrzymać głowę poszkodowanego oburącz lub udami, by ochronić ją przed uderzeniami o podłoże. Po ustaniu drgawek należy ułożyć chorego w pozycji bocznej ustalonej, zapewnić mu komfort psychiczny i termiczny, do przyjazdu karetki pogotowia kontrolować czynności życiowe i reagować na zmiany.



Rys. 30.3. Pierwsza pomoc w napadzie drgawek: a) udroźnienie dróg oddechowych i unieruchomienie głowy kolanami, b) przytrzymanie za ramiona i dociśnięcie do podłoża

ZAPAMIĘTAJ

Wyłącznie w przypadku silnego ataku należy przytrzymać osobę chorą za ramiona i przyciskać ją do podłoża.

U **chorych na cukrzycę** ważne są dwa stany: hiperglikemii (kiedy poziom cukru jest za wysoki) i hipoglikemii (kiedy poziom cukru jest za niski). Większość chorych kontroluje chorobę dzięki odpowiedniej diecie i przyjmowaniu insuliny.

Hiperglikemia objawia się wzmożonym pragnieniem i łaknieniem oraz częstym oddawaniem moczu.

Hipoglikemia może się objawiać osłabieniem, zawrotami głowy, drżeniem mięśni, dezorientacją i agresją.

Pierwsza pomoc polega na wygodnym usadzeniu chorego i podaniu mu: w hipoglikemii węglowodanów (słodkiego napoju, kostki cukru), natomiast w hiperglikemii niegazowanej wody mineralnej. Należy też przeprowadzić wywiad SAMPLE. Jeśli stan chorego się nie poprawia, trzeba wezwać pogotowie ratunkowe.

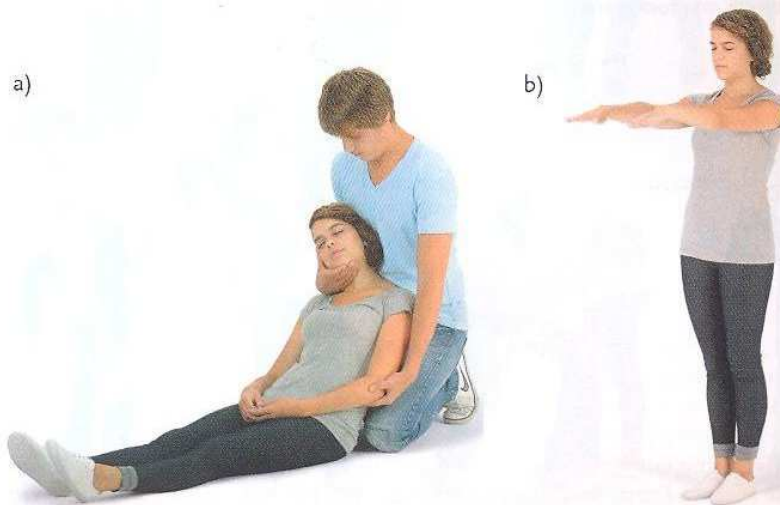
Podczas **udar mózgu** występują różne objawy (w zależności od tego, które części organu zostały nim dotknięte). Najczęściej udarom towarzyszy zaburzone widzenie, splątanie, porażenie mięśni jednej strony ciała, wyciek śliny, opadanie kącika ust, zaburzenie równowagi.

Podczas udzielania pomocy poszkodowanym z udarem mózgu należy:

- udroźnić drogi oddechowe, pomóc usiąść, przeprowadzić wywiad SAMPLE, wezwać karetkę pogotowia lub skontaktować się z lekarzem;
- osobie przytomnej wydać polecenia opisane w przedszpitalnej skali rozpoznawania udarów Cincinnati;
- nieprzytomnego ułożyć w pozycji bocznej ustalonej na tym boku, z którego kącika wycieka ślina;
- zapewnić komfort psychiczny i termiczny oraz kontrolować czynności życiowe, reagować na zmiany.

Na przedszpitalną skalę rozpoznawania udarów Cincinnati składają się trzy polecenia.

1. Polecenie: **uśmiechnij się** – bada napięcie mięśniowe twarzy. Prawidłowy uśmiech: jednakowe poruszenie się obu stron twarzy (symetryczne). Nieprawidłowy uśmiech: jedna strona twarzy porusza się inaczej niż druga (opada kącik ust, asymetria).
2. Polecenie: **złącz stopy i unieś ramiona przed siebie** – bada równowagę i unoszenie ramion. Prawidłowo: oba ramiona uniesione równocześnie. Nieprawidłowo: jedno ramie się nie porusza, uniesione opada lub występuje drżenie palców.
3. Polecenie: **powtórz zdanie...** lub: **odpowiedz na pytanie...** – bada mowę poszkodowanego. Prawidłowo: mowa zrozumiała, wyraźna. Nieprawidłowo: wymowa niewyraźna, bełkotliwa lub poszkodowany niezdolny do mówienia.



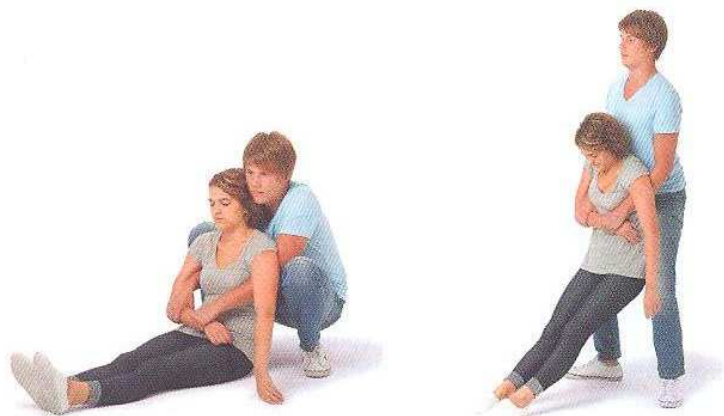
Rys. 30.4. Pierwsza pomoc w udarze mózgu: a) ułożenie poszkodowanego, b) sprawdzanie unoszenia ramion

30.4. Ewakuacja poszkodowanych

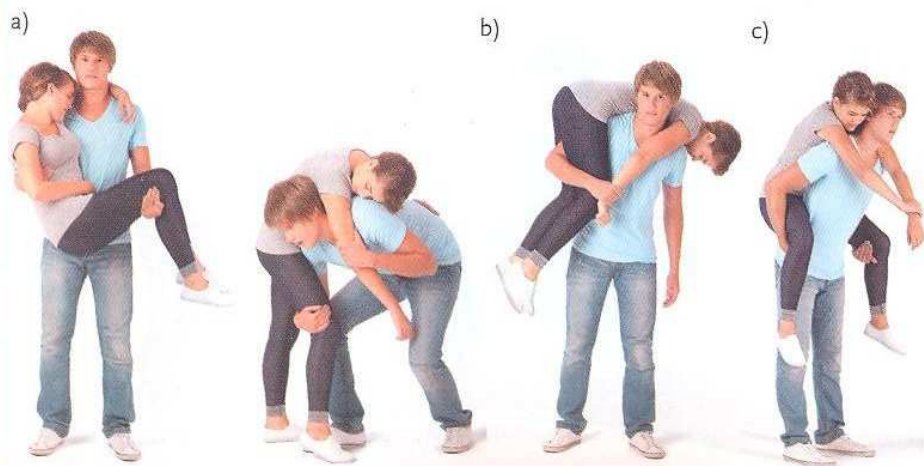
Jeśli udzielanie pomocy na miejscu zdarzenia jest niemożliwe, trzeba ewakuować poszkodowanego w bezpieczne miejsce. Aby ustrzec się przed urazem pleców lub kręgosłupa, należy stosować odpowiednie techniki.

Najbezpieczniejszym sposobem przenoszenia, zarówno dla osoby poszkodowanej, jak i dla ratującego, jest **chwyt Rauteka**. Znanymi i opisanymi w podręczniku do Edukacji dla bezpieczeństwa sposobami wynoszenia poszkodowanych przez jedną osobę są również sposoby: „matczyzny”, „strażacki” lub „na barana”.

Zawsze, gdy jest to możliwe, należy korzystać z pomocy świadków zdarzenia. W sytuacji, gdy jest dwóch ratujących, można przenosić przytomnych poszkodowanych sposobami: „na ławeczce”, „na krzeselku”, z zastosowaniem prowizorycznych noszy (np. drzwi) lub po prostu wyciągnąć na kocu.



Rys. 30.5. Chwyt Rauteka: wsunięcie rąk pod pachy poszkodowanego, uchwycenie nachwytem jego ręki, przykucnięcie, wyprostowanie tułowia i odciągnięcie poszkodowanego w bezpieczne miejsce



Rys. 30.6. Przenoszenie poszkodowanego: a) sposobem „matczynym”, b) sposobem „strażackim”, c) „na barana”



Rys. 30.7. Sposoby przenoszenia poszkodowanego: a) „krzeselko dwuręczne”, b) „na ławeczce”, c) „na ławeczce” z zastosowaniem chusty trójkątnej związanej w pętlę

ZAPAMIĘTAJ

1. Oparzenia w obrębie tzw. okolic wrażliwych, tj. twarzy, oczu, szyi, krocza, rąk, stóp lub w okolicach stawów, a także obejmujące cały obwód palca, kończyny, szyi czy tułowia oraz oparzenia elektryczne wymagają natychmiastowej pomocy medycznej.
2. Oparzenia do 10% powierzchni ciała należy schładzać przez 15 minut. Jeżeli oparzeniu uległo więcej niż 10% powierzchni ciała, schładzanie strumieniem wody stosuje się przez minutę. W obu przypadkach używa się mokrych opatrunków.
3. Nie wolno: zrywać ubrania, które przykleiło się do skóry, przekłuwać pęcherzy i usuwać martwej skóry.

4. Powierzchnie oparzone kwasami należy obficie spłukać wodą. W każdym przypadku oparzenia chemicznego należy wezwać pomoc medyczną.
5. Poszkodowanych, którzy doznali udaru słonecznego lub ciepłego, należy umieścić w chłodnym i przewiewnym miejscu. W obu przypadkach konieczna jest pomoc medyczna.
6. W przypadku porażenia prądem nie wolno dotykać poszkodowanego, dopóki ma kontakt ze źródłem prądu. Rozlane płyny i przedmioty, których dotyka poszkodowany, mogą przewodzić prąd.
7. W czasie burzy należy szukać schronienia w samochodzie lub pochylić się jak najniżej (ukucnąć, ale się nie kłaść). Należy unikać zbiorników wodnych i wysokich obiektów. Nie wolno korzystać z telefonu komórkowego.
8. W sytuacjach zawału serca, ataku astmy, cukrzycy, wystąpienia wstrząsu anafilaktycznego należy zebrać wywiad SAMPLE, wezwać pomoc medyczną i umożliwić przyjęcie leku będącego w posiadaniu chorego.
9. Jeśli atak epilepsji zdarzył się w miejscu publicznym, doszło do powtórnego ataku lub czas trwania ataku się przedłuża, należy wezwać pogotowie ratunkowe.
10. Po ataku epilepsji nie wolno pozwolić poszkodowanemu odejść. Należy ułożyć go w pozycji bocznej ustalonej, zmieniać jego ułożenie mniej więcej co 30 minut i kontrolować czynności życiowe do czasu przyjazdu pogotowia ratunkowego.

SPRAWDŹ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI

1. Wymień części ciała, których oparzenie stanowi zagrożenie dla życia lub zdrowia poszkodowanego.
2. Wymień czynności, jakie należy podjąć, aby udzielić pomocy osobie porażonej prądem.
3. W warsztacie samochodowym, podczas wymiany akumulatora, doszło do poparzenia. Kolega ma poparzone obie dłonie i lewą stopę. Na palcu nosi sygnet. Na dłoniach pojawiły się rany w postaci strupów. Rozpoznaj uraz i zaproponuj zakres pierwszej pomocy w opisanym przypadku.
4. Rozpoznaj uraz i wezwij pogotowie ratunkowe do wypadku opisanego poniżej, w którym ciężarówka zatrzymała się na poboczu drogi. Zaproponuj też zakres pierwszej pomocy. Jedziecie z kolegą samochodem. Zatrzymujecie się na poboczu i widzicie kierowcę opartego o kierownicę, który ciężko oddycha, ma sine usta i płytki paznokci, odczuwa za mostkiem ból promieniujący do lewego ramienia i zuchwy. Jest wystraszony, ma szarą skórę pokrytą zimnym potem. W dłoni ściska lek.
5. Opisz, jakiej pomocy należy udzielić osobie, u której wystąpił atak astmy.
6. Zaproponuj zakres pierwszej pomocy w przypadku osoby, u której wystąpił atak epilepsji.
7. Omów polecenia, jakie należy wydać osobie, u której podejrzewamy udar mózgu. Opisz, co sprawdzają wg skali Cincinnati.
8. Wyjaśnij, w jakich sytuacjach należy przeprowadzać ewakuację poszkodowanych. Podaj po dwa przykłady sposobów ewakuacji przez jedną i dwie osoby.

ZAŁĄCZNIK 1. Schematy postępowania podczas udzielania pierwszej pomocy

Schemat 20 kroków postępowania podczas udzielania pierwszej pomocy

1. Sprawdź, czy tobie i ratowanemu nie zagraża niebezpieczeństwo. Jeśli tak, usuń je.
2. Zabezpiecz miejsce wypadku. Postępuj tak, abyś w trakcie udzielania pomocy nie doznał urazu lub się nie zatrul.
3. Weź apteczkę, włóż rękawiczki, jeśli trzeba, załóż масечkę poszkodowanemu.
4. Oceń, czy sam dasz sobie radę. Sprawdź, ile osób wymaga pomocy, jaki jest ich stan.
5. Rób tylko to, co jest w danej sytuacji konieczne.
6. Sprawdź, czy ratowany jest przytomny – zadaj mu proste pytania, jeśli nie odpowie, potrząśnij za ramiona.
7. Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, wołaj o pomoc lub wskaż konkretne osoby do pomocy.
8. Jeśli nastąpiło zatrzymanie oddechu i krążenia (lub oddech jest niewydolny), wezwij pogotowie ratunkowe lub spowoduj jego wezwanie. Następnie rozpocznij wykonywanie RKO.
9. Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha, a ty musisz zostawić go samego, ma wyciek krwi albo płynu z ucha i / lub nosa, ułóż go w pozycji bocznej ustalonej.
10. Nie podawaj poszkodowanemu niczego do picia, jedzenia, nie pozwól zapalić papierosa, nie wyjmuj z ran ciała obcych.
11. Jeżeli poszkodowany jest przytomny, sprawdź, jakich doznał urazów. Jeżeli podejrzewasz uraz kręgosłupa lub miednicy – nie ruszaj poszkodowanego niepotrzebnie, lecz stabilizuj całe ciało. Z poszkodowanym przytomnym przeprowadź wywiad SAMPLE.
12. Opatrz rany. Silne krwawienia i krwotoki tamuj za pomocą opatrunku uciskowego.
13. Oparzenia termiczne schładzaj do 15 minut zimną wodą. Jeżeli powierzchnia oparzenia przekracza 10% powierzchni ciała, ogranicz czas chłodzenia do minuty.
14. W urazach kości i uszkodzeniach stawów, w zranieniach i stłuczeniach stabilizuj kończyny poszkodowanego w pozycji dla niego najwygodniejszej.
15. W omdleniach, jeżeli wykluczysz uraz głowy, zastosuj pozycję czterokończynową. W przypadku urazu głowy oraz gdy omdlała jest w ciąży ułóż poszkodowanego na boku (ciężarną na lewym boku).
16. Staraj się zapobiec rozwojowi wstrząsu: zadbaj o komfort psychiczny – wspieraj poszkodowanego, i termiczny – okryj go kocem NRC.
17. Kontroluj czynności życiowe poszkodowanych, reaguj na zmiany. Nie zostawiaj ratowanego samego.
18. Sprawdź, czy z ust ratowanego nie czuć zapachu alkoholu, acetonu, owoców lub chemikaliów.
19. Sprawdź, czy u ratowanego nie pojawiły się: nierówność źrenic, opadanie kącika ust i wyciek śliny, osłabienie siły mięśniowej po lewej lub prawej stronie.
20. W sytuacji ataku serca, ataku astmy, wstrząsu anafilaktycznego, hiperglikemii lub hipoglikemii powinieneś choremu umożliwić przyjęcie leku lub napicie się napoju, który ma przy sobie.