



Pozycja bezpieczna

Ktoś potrzebuje pomocy i jest przytomny? Albo jest przytomny, ale ma obniżony poziom świadomości i trzeba go ułożyć w pozycji bezpiecznej. Zobacz, jak postępować w obydwu sytuacjach, by pomóc osobie poszkodowanej. Ale zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działanie, upewnij się, że jesteś bezpieczny. Dobry ratownik, to żywy ratownik – przestrzegaj tej zasady.

POSZKODOWANY JEST PRZYTOMNY

1. Pozostaw poszkodowanego w zastanej pozycji. Oceń jego stan.
2. Sprawdź, jakie ma obrażenia. Oceń ich rozmiar i rodzaj.
3. Wezwij pomoc – jeśli jest potrzebna, i nadzoruj stan poszkodowanego.
4. Przeprowadź z nim krótki wywiad na temat jego ogólnych dolegliwości, przyjmowanych leków itp. To ważne, bo może w każdej chwili stracić przytomność.
5. Zapewnij poszkodowanemu opiekę do czasu przybycia karetki.

Gdy udzielasz pierwszej pomocy, rozważ, czy nie narażasz się na niebezpieczeństwo. Jest nim np. kontakt z płynami ustrojowymi (np. krwią poszkodowanego). Poszkodowany może też być chory na chorobę zakaźną. Dlatego zawsze zakładaj rękawiczki jednorazowe, a twarz zasłaniaj maseczką.

POSZKODOWANY MA OBNIŻONY POZIOM ŚWIADOMOŚCI – UŁÓŻ GO W POZYCJI BEZPIECZNEJ

1. Udrożnij drogi oddechowe przez odchylenie żuchwy. Zdejmij okulary – jeśli je ma.



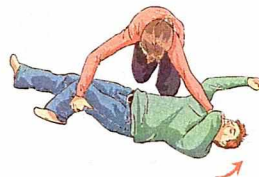
2. Połóż go na wznak i wyprostuj mu nogi.



3. Rękę bliżej Ciebie ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała, a potem zegnij w łokciu pod kątem prostym. Dłoń powinna być skierowana w górę.



4. Drugą rękę zegnij w łokciu i ułóż stroną grzbietową pod policzkiem z przeciwnej strony. Przytrzymaj ją jedną ręką.

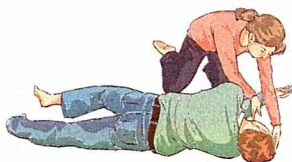


5. Drugą ręką zegnij dalszą nogę w kolanie i przekręć poszkodowanego na bok, w Twoim kierunku.

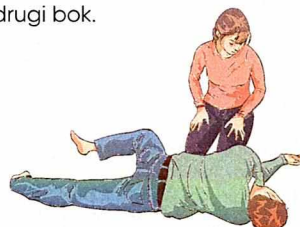


6. Ułóż kolano, za które przetaczałeś poszkodowanego, pod kątem prostym w stosunku do biodra.

7. Ponownie udrożnij drogi oddechowe. Regularnie sprawdzaj oddech poszkodowanego aż do przyjazdu karetki.



8. Jeśli czekacie na pogotowie powyżej 30 minut, odwróć poszkodowanego na drugi bok.



Osoń poszkodowanego przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, np. słońcem lub deszczem.