



# Złamania, krwawienia i zadławienia

**Dość łatwo doświadczyć urazów kończyn i zranień. Złamania i skręcenia są zazwyczaj bardzo bolesne. Z kolei krwotoki, przy których dochodzi do utraty dużej ilości krwi, i zadławienia mogą prowadzić nawet do śmierci. Czy wiesz, jak pomóc osobie poszkodowanej, zanim zjawi się fachowa pomoc?**

## **POSTĘPOWANIE PRZY ZŁAMANIU, SKRĘCENIU I ZWICHNIECIU**

Najważniejsze jest unieruchomienie kończyny – to ogranicza ból i zapobiega dalszym uszkodzeniom. Wykorzystaj do tego 2 kawałki drewna lub deseczkę, bandaż, chustę trójkątną.

1. Zdejmij biżuterię z rąk i obuwię z nóg.
2. Unieruchom:
  - przy złamaniu – 2 sąsiednie stawy
  - przy skręceniu lub zwicznieniu – 2 sąsiadujące kości.
3. W razie złamania otwartego – najpierw zabezpiecz ranę jałowym opatrunkiem i dopiero potem unieruchom kończynę.

## **POSTĘPOWANIE PRZY ZADŁAWIENIU**

1. Nakłoń poszkodowanego do efektywnego kaszlu.
2. Pochyl poszkodowanego wsuwając jedną rękę pod klatkę piersiową. Drugą ręką wykonaj 5 uderzeń między łopatkami.

## **POSTĘPOWANIE PRZY KRWAWIENIU I KRWOTOKU**

1. Przemyj ranę obfitym strumieniem wody – by usunąć zanieczyszczenia.
2. Połóż na ranie jałową gazę i uciskaj ją ręką.
3. Przy intensywnym krwawieniu dołóż warstwę gazy, mocno uciśnij, podnieś zranioną kończynę.

Wstrząs krwotoczny bezpośrednio zagraża życiu. Objawia się:

- bladą, zimną i spoconą skórą
- szybkim biciem serca, szybkim oddechem
- osłabieniem, zawrotami głowy.

Poszkodowanego należy ułożyć w pozycji leżącej, z uniesionymi nogami i zabezpieczyć przed utratą ciepła. Trzeba jak najszybciej wezwać zespół ratownictwa medycznego.