26.05.2020
BHP w gastronomii
klasa ITG1TS1
Joanna Szczepaniak

Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

Pierwsza pomoc ratuje życie poszkodowanemu. Jednak tych kilka prostych czynności czasami okazuje się zbyt trudne dla ratujących. Strach, niepewność swoich umiejętności, bezradność powodują, że wiele osób nie potrafi udzielić pomocy poszkodowanym w wypadku. Jeśli na miejscu nie znajdują się zawodowi ratownicy medyczni, warto wiedzieć, jak należy zachować się w czasie wypadku oraz w jaki sposób można pomóc drugiej osobie.

Dlatego warto zapoznać się z czymś takim, czym jest instrukcja udzielania pierwszej pomocy.

1.Jak należy zadbać o bezpieczeństwo na miejscu wypadku?

Pierwszą pomoc należy zacząć od oznaczenia miejsca, w którym doszło do wypadku, by przejeżdżające samochody zachowały ostrożność. Nie wolno dopuścić do sytuacji, w której nieoznaczone miejsce mogłoby stać się przyczyną kolejnego wypadku.

Miejsce oznaczyć można za pomocą trójkąta ostrzegawczego lub włączonych świateł w drugim samochodzie. Jeśli na miejscu wypadku nie ma możliwości przeprowadzenia akcji ratowniczej, gdyż np. samochód stoi na skraju urwiska, to należy w miarę możliwości przeprowadzić akcję ewakuacyjną. Trzeba pamiętać, by zachować ostrożność i nie narażać swojego życia, ponieważ wtedy poszkodowanych będzie dwóch.

Miejsca wypadku typu szkoła, hipermarket, miejsce pracy, zwykle nie wymagają specjalnego oznaczenia. Jedynie przy napadzie padaczkowym należy pousuwać twarde przedmioty.

Ratujący powinien bezwzględnie pamiętać, by zabezpieczyć samego siebie, tzn. używać rękawiczek jednorazowych, jednak zwykle nie mamy takich przy sobie, więc należy unikać kontaktu z krwią. Krew grozi zarażeniem się wirusem HPV czy HIV, a nigdy nie wiemy, na co poszkodowany jest chory. Dlatego także w przypadku sztucznego oddychania, gdy nie mamy specjalnej maseczki, a głowa jest zakrwawiona i widoczne są rany, należy wykonać jedynie masaż serca.

2.Jak rozpoznać, czy osoba ulegająca wypadkowi jest przytomna?

To bardzo proste. Nieprzytomna osoba nie reaguje na głos, szczypnięcie, ból. Osobę przytomną należy zapytać o jej choroby, gdyż to one mogły stać się przyczyną wypadku. Cukrzyca wyjaśnia od razu, jak należy się zachować – wystarczy podać glukozę choremu. U nieprzytomnego należy sprawdzić, czy oddycha. W tym celu przykładamy swój policzek do jego ust i patrzymy, czy unosi się klatka piersiowa. Jeśli osoba oddycha, należy

udrożnić drogi oddechowe przez odchylenie głowy do tyłu i poczekać na przyjazd pogotowia ratunkowego. Przy wymiotach należy głowę odchylić na bok, by nie doszło do zakrztuszenia się. Jeżeli oddechu nie można wyczuć, trzeba sprawdzić tętno, np. na tętnicy szyjnej. Brak oddechu i tętna oznacza, że doszło do zatrzymania krążenia. W tym wypadku konieczne jest wezwanie karetki i udzielenie pierwszej pomocy.

Dzwoniąc po karetkę pogotowia, należy podać kilka informacji:

· swoje imię i nazwisko,

· określić miejsce wezwania,

· ilość chorych i ich stan,

· wiek i płeć chorego,

· opisać ewentualne zagrożenia na miejscu wypadku,

· swój numer telefonu.

3.Jak prawidłowo wykonać masaż serca i sztuczne oddychanie?

Pierwsza pomoc to przede wszystkim ułożenie nieprzytomnej osoby na twardym podłożu. Ułatwia to przeprowadzenie masażu serca. Wiele osób nie chce przeprowadzać masażu serca, gdyż ma obawy związane z połamaniem żeber poszkodowanemu, jednak są to obawy bezpodstawne. Należy pamiętać, że żebra są mało ważne w porównaniu do życia ludzkiego. Masaż serca należy wykonywać zdecydowanie i silnie, uciskając mostek, by serce pompowało krew do narządów. Jak już wspomniałam, sztuczne oddychanie należy przeprowadzić w maseczce specjalistycznej. Jeśli nie mamy takiej pod ręką, można skorzystać z foliowego worka. Ewentualnie, gdy nie mamy nawet tego, wykonujemy tylko masaż serca.

Akcję ratowniczą należy rozpocząć od odchylenia głowy poszkodowanego do tyłu i uciśnięcia mostka dwiema rękami 30 razy na środku klatki piersiowej. Szacuje się, że prawidłowy masaż serca to 100 uciśnięć na minutę na głębokość 4-5 cm. Po 30 uciśnięciach wykonujemy dwa wdechy, zaciskając palcami drugiej ręki nos, by powietrze tamtędy nie uciekło. Później ponownie 30 uciśnięć i dwa wdechy, i tak do momentu odzyskania przytomności albo przyjazdu karetki pogotowia. Zatrzymanie krążenia powoduje, że tlen nie jest dostarczany do mózgu. Już po 4 minutach niedotlenienia mózgu dochodzi do nieodwracalnych zmian w ośrodkowym układzie

Zadanie:

Przedstaw zasady udzielania pierwszej pomocy. Opracuj instrukcję udzielania pierwszej pomocy.