



2. Postępowanie w miejscu zdarzenia

Kiedy zdarzy się wypadek, zdrowie i życie poszkodowanych zależy od reakcji świadków i ich prawidłowego działania. W takiej sytuacji należy najpierw ocenić sytuację na miejscu zdarzenia, głównie pod względem własnego bezpieczeństwa. Wtedy można przystąpić do kolejnych czynności związanych z udzielaniem pierwszej pomocy.

• Bezpieczeństwo na miejscu zdarzenia

Bezpieczeństwo osoby udzielającej pomocy jest najważniejsze, bo od jej działań zależy życie innych ludzi. Niezależnie od tego, gdzie zdarzył się wypadek (w domu, w szkole, w pracy czy w podróży), świadek powinien najpierw **ocenić sytuację pod kątem własnego bezpieczeństwa**, a dopiero później przystąpić do kolejnych czynności związanych z ratowaniem osób poszkodowanych.

Warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach.

- Nie wchodź do płonącego budynku, zniszczonego samochodu, głębokiej lub szybko płynącej wody ani w żaden inny sposób **nie narażaj swojego zdrowia i życia**.
- **Racjonalnie oceniaj swoje możliwości** (np. jeśli słabo pływasz, nie rzucaj się na pomoc tonącemu).
- Jeśli do wypadku doszło podczas pracy z urządzeniami mechanicznymi, natychmiast je zatrzymaj – **najlepiej odetnij dopływ prądu** lub odłącz inne zasilanie urządzenia (maszyny).
- Gdy na miejscu zdarzenia **widzisz zerwane przewody wysokiego napięcia**, **wezwiij odpowiednie służby** (straż pożarną albo pogotowie energetyczne). Nie podejmuj żadnych działań do momentu odcięcia dopływu prądu.
- Jeśli masz do czynienia z **zatruciem gazami** (np. czadem albo spalinami samochodowymi), **chroń drogi oddechowe i oczy**, ogranicz czas przebywania w takim pomieszczeniu lub w miarę możliwości wstrzymaj oddech. Poszkodowanych musisz jak najszybciej wynieść, a pomieszczenia przewietrzyć.

Przykłady zagrożeń dla osób udzielających pierwszej pomocy



▲ Zerwane linie energetyczne



▲ Płonący samochód



Nie narażaj swojego zdrowia i życia.
Racjonalnie oceniaj swoje możliwości.

- Jeśli nie możesz odpędzić **agresywnych zwierząt** (dzikich lub hodowlanych), **nie zbliżaj się do miejsca zdarzenia** i czekaj na przybycie profesjonalnych służb.
- **Pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa** obowiązujących w każdej sytuacji, np. nie wbiegaj na jezdnię, jeśli jesteś świadkiem wypadku komunikacyjnego.

Płonący dom, zniszczony samochód, głęboka woda	Nie wchodź!
Urządzenia mechaniczne	Wyłącz!
Zerwane przewody elektryczne	Nie podchodź!
Niebezpieczne gazy	Chroń drogi oddechowe!
Agresywne zwierzęta	Nie podchodź!
Wypadek drogowy	Nie wbiegaj na jezdnię!

Zagrożeniem dla nieprofesjonalnego ratownika są też inni świadkowie zdarzenia albo sami **poszkodowani** (np. osoby tonące, które, obejmując ratownika za szyję czy kurtkowo trzymając go za tułów, mogą być przyczyną utonięcia zarówno osoby ratowanej, jak i ratownika). Mogą oni być pod wpływem **silnych emocji** i **reagować agresją**, wzbudzać **panikę** albo **bagatelizować własne**

urazy. Poszkodowani mogą też być całkowicie bezradni, a ich zachowanie nieracjonalne i niemożliwe do przewidzenia, dlatego osoba udzielająca pomocy musi być spokojna i bardzo cierpliwa.

Po każdej sytuacji, w której podjęliśmy się ratowania poszkodowanych, szczególnie dotkniętych rozległymi obrażeniami, możemy obok **zmęczenia fizycznego** odczuwać **duże napięcie** wywołane niebывale silnym stresem. Emocje z tym związane powodują wiele reakcji psychosomatycznych (np. niepokój, stany lękowe, trudności z koncentracją, zasypianiem, pogorszenie nastroju). Dotyczy to nie tylko osób udzielających pierwszej pomocy, lecz także pozostałych świadków zdarzenia. Wszyscy oni powinni szukać pomocy i wsparcia psychologicznego w wyspecjalizowanych przychodniach i centrach medycznych.

Ważne jest również zabezpieczenie się w kontakcie z samym poszkodowanym. Przed rozpoczęciem udzielania poszkodowanemu pierwszej pomocy załóż **jednorazowe rękawiczki** (albo w inny sposób ogranicz ryzyko kontaktu z wydzielinami poszkodowanego – np. wykorzystaj torebki foliowe), przygotuj **maskę do sztucznego oddychania**, **okulary chroniące oczy** przed kontaktem z krwią (jeśli są dostępne i można ich użyć). Równie ważne co założenie jednorazowych rękawiczek jest ich prawidłowe zdjęcie. Mogą się na nich znajdować np. wymiociny, krew albo inne wydzieliny poszkodowanego. Metodę bezpiecznego zdejmowania jednorazowych rękawiczek szczegółowo przedstawiono na s. 72.

Gdy zdarzy się wypadek komunikacyjny, a ty będziesz już kierowcą, załóż **kamizelkę odblaskową**, na drodze ustaw **trójkąt ostrzegawczy**, a swój samochód zaparkuj tak, aby nie stanowił zagrożenia dla innych uczestników ruchu (włącz **światła awaryjne**).

Środki ochrony osobistej dla ratownika



▲ Jednorazowa maska do sztucznego oddychania

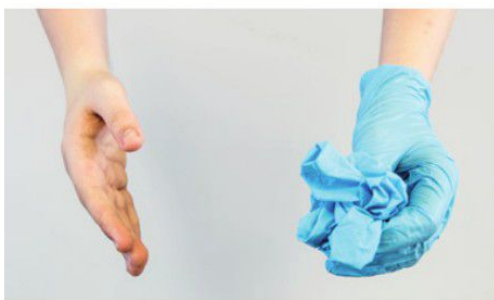


▲ Kieszonkowa maska do sztucznego oddychania w twardym pudełku

Bezpieczne zdejmowanie jednorazowych rękawiczek



1 Chwycić za środek i ciągnij rękawiczkę, aż ją zdejmiesz.



2 Zdjętą rękawiczkę zwiń w drugiej dłoni.



3 Chwycić dwoma palcami wewnętrzną stronę rękawiczki i zsuwaj ją tak, aby druga znalazła się w środku.



4 Zużyte rękawiczki oddaj profesjonalnym służbom ratowniczym, wezwanym na miejsce zdarzenia.

● Wezwanie służb ratowniczych

Po wstępnej ocenie sytuacji i własnego bezpieczeństwa należy **wezwać profesjonalną pomoc**. Jeśli nie jesteśmy jedynymi świadkami zdarzenia, można wyznaczyć do tego kogoś innego. Warto bezpośrednio wskazać osobę, która ma nam pomóc, np. „Niech pani w niebieskim płaszczu zadzwoni na 112”. W tym czasie można już zacząć udzielać pomocy uczestnikom wypadku, zaczynając od najbardziej poszkodowanych, czyli zagrożonych utratą życia (intensywne krwawienia, amputacje urazowe, brak oddechu itp.).

W rozmowie z ratownikami przekaz wszystkie ważne informacje, czyli:

- gdzie i kiedy miało miejsce zdarzenie,
- co się wydarzyło,
- ile osób ucierpiało w zdarzeniu,
- jakie (orientacyjnie) mają obrażenia,
- kto i skąd wzywa pomocy (można odmówić podania swojego imienia i nazwiska).

Jeśli nie wiesz, jak właściwie pomóc osobie poszkodowanej, możesz skorzystać ze specjalnie w tym celu przygotowanych bezpłatnych aplikacji. Można je wcześniej ściągnąć na telefon komórkowy, aby w nagłej sytuacji były pod ręką. Poprzez aplikację **Na Pomoc Podkarpacie** można wezwać pogotowie ratunkowe na terenie województwa podkarpackiego. Dzięki modułowi GPS aplikacja sama określa dokładne położenie osoby wzywającej pomoc i przekazuje te dane bezpośrednio do odpowiednich służb.

Inna darmowa aplikacja **Pierwsza pomoc – ratownictwo medyczne** (jej twórcami są Komenda Wojewódzka Policji w Bydgoszczy oraz Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Bydgoszczy) zawiera instrukcje dotyczące postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.

● Numery alarmowe w Polsce

Pogotowie ratunkowe **999**

Straż pożarna **998**

Policja **997**

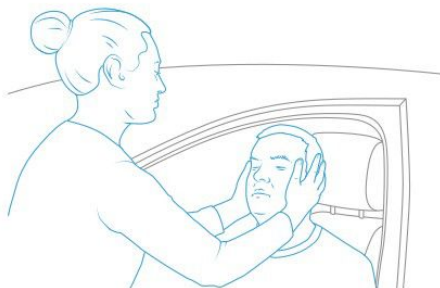
Europejski Numer Alarmowy **112**

Połączenia z numerami alarmowymi można wykonać z każdego telefonu – nawet w sytuacji, kiedy nie masz na koncie żadnych środków lub telefon jest zablokowany.

To tylko wybrane przykłady – więcej informacji można znaleźć na stronach, z których pobiera się aplikacje.

● Transport poszkodowanych

Pierwszej pomocy powinno się udzielać w miejscu, w którym doszło do wypadku. Jednak w sytuacji, **gdy pozostanie na miejscu zdarzenia okazuje się niebezpieczne** (np. istnieje ryzyko pożaru, wybuchu, zatrucia gazami), **poszkodowanych trzeba ewakuować** tam, gdzie ich życiu (oraz życiu ratowników) nic nie będzie zagrażało. Sposób transportowania zależy nie tylko od możliwości i sił ratownika, lecz także od stanu zdrowia osób, które ucierpiały w zdarzeniu. Jeśli istnieje podejrzenie urazu kręgosłupa, a nie ma zagrożenia życia (drożność dróg oddechowych i oddech są zachowane), poszkodowanego należy pozostawić w pojeździe, stabilizując jego kręgosłup na odcinku szyjnym.



▲ Stabilizacja kręgosłupa szyjnego u poszkodowanego w samochodzie

Wybrane sposoby transportu poszkodowanego

Osoby przytomne



▲ Prowadzenie lekko poszkodowanego



▲ Przenoszenie sposobem „matczynym”



▲ Przenoszenie sposobem „na barana”



▲ Przenoszenie na krześle



▲ Przenoszenie „na krzeselku”



▲ Przenoszenie „na ławeczce”

Osoby nieprzytomne

Chwyt Rauteka

Jest to chwyt ratowniczy, który pozwala szybko ewakuować osobę poszkodowaną z niebezpiecznego miejsca, np. z samochodu.



- 1 Stań za poszkodowanym, a jeśli leży – klęknij za nim.
- 2 Przełóż ręce pod pachami osoby poszkodowanej i złap jej przedramię (jedną ręką przy nadgarstku, drugą – blisko łokcia).



- 3 Głowę i ramiona poszkodowanego oprzyj na swojej klatce piersiowej.
- 4 Podnieś poszkodowanego, nie zginając pleców. Oprzyj go o swoje biodro i odciągnij w bezpieczne miejsce. Jeśli jest drugi ratownik, może chwycić poszkodowanego za nogi.



▲ Transport poszkodowanego na kocu



▲ Transport poszkodowanego w kocu termicznym



PODSUMOWANIE

- Przed przystąpieniem do działań ratowniczych należy **ocenić sytuację** i zadbać o **własne bezpieczeństwo**. Dopiero wtedy można rozpocząć kolejne działania.
- Jeśli okoliczności wypadku uniemożliwiają udzielenie pierwszej pomocy, należy **natychmiast wezwać** profesjonalne służby.
- Świadek wypadku **nie** powinien **narażać** swojego **zdrowia i życia**, czyli wchodzić do płonących budynków, zniszczonych pojazdów albo do głębokiej wody, aby pomóc tonącemu.
- Jeśli do wypadku doszło podczas pracy z urządzeniami mechanicznymi (w domu, w pracy, w ogrodzie, w gospodarstwie), trzeba je jak najszybciej wyłączyć – **odciąć dopływ prądu**.
- W przypadku zatrucia gazami (czad, spaliny samochodowe) trzeba jak najszybciej **wynieść poszkodowanych**, a **pomieszczenie przewietrzyć**.
- Podczas udzielania pierwszej pomocy trzeba stosować **środki ochrony osobistej**, które ograniczą kontakt z wydzielinami poszkodowanego. Są to: **jednorazowe rękawiczki**, okulary ochronne i jednorazowe **maski do sztucznego oddychania**.
- Osoby poszkodowane mogą być pod wpływem **silnych emocji**, które powodują **wiele reakcji psychosomatycznych**. Mogą być agresywne, działać nieracjonalnie, panikować albo bagatelizować własne urazy. Podobnie mogą zachowywać się także inni świadkowie zdarzenia.
- W **rozmowie z dyspozytorem** służb ratowniczych trzeba przekazać ważne informacje dotyczące zdarzenia, czyli: **gdzie i kiedy** miało miejsce zdarzenie, **co** się stało, ile osób zostało poszkodowanych, jakie (orientacyjnie) mają **obrażenia**. Można też podać swoje imię i nazwisko, ale nie jest to konieczne.
- Pierwszej pomocy należy udzielać na miejscu zdarzenia. Jeśli jednak **pozostanie tam jest niebezpieczne**, trzeba jak najszybciej **przetransportować** poszkodowanych w miejsce, gdzie ich zdrowiu i życiu nie będzie nic zagrażało.
- Częstym skutkiem wypadków drogowych są **urazy kręgosłupa**. Jeśli drogi oddechowe są drożne, oddychanie przebiega prawidłowo, a życie poszkodowanych nie jest zagrożone, np. wybuchem, należy **pozostawić** ich w pojeździe, **stabilizując kręgosłup**.

ĆWICZENIA

1. Poproś o współpracę koleżankę lub kolegę i razem zademonstrujcie chwyt Rauteka. Zamieńcie się rolami i powtórzcie ćwiczenie.
2. Wyobraź sobie, że jesteś nad jeziorem i widzisz, że ktoś tonie. Co powinieneś zrobić w takiej sytuacji?
3. Wyobraź sobie, że musisz razem z kolegą lub koleżanką wyprowadzić ze szkoły lekko ranną osobę. W jaki sposób możesz to zrobić? Rozważ dwa przypadki:
 - a) kiedy jest to osoba o drobnej budowie ciała,
 - b) ta osoba ma budowę ciała zbliżoną do twojej (waszej).

SPRAWDŹ, CZY POTRAFISZ

1. Wymień i omów zagrożenia dla ratownika w miejscu wypadku.
2. Wymień informacje, które należy podać w rozmowie z dyspozytorem służb ratunkowych.
3. Opisz pięć sposobów transportu rannych.
4. Wyjaśnij, dlaczego poszkodowanymi mogą być nie tylko osoby, które brały udział w wypadku.