Pożar i pierwsza pomoc dorosłemu (ściąga)

Pożar

Alarmuj, dzwoń pod 112 i ewakuuj się bezpieczną drogą zgodnie z instrukcją. Nie używaj zwykłej windy, nie wracaj po rzeczy. Gaszenie niewielkiego pożaru jest dopuszczalne tylko bez narażenia i z zachowaną drogą odwrotu. Przy dymie i rosnącym ogniu wycofaj się.

Grupa	Materiał
A	ciała stałe tworzące żar, np. drewno i papier
B	ciecze palne i materiały topiące się
C	gazy palne
D	metale palne
F	oleje i tłuszcze w urządzeniach kuchennych

Urządzenia pod napięciem nie tworzą współczesnej grupy E. Nie gaś ich zwykłą wodą. Sprawdź etykietę gaśnicy, dopuszczone napięcie i odległość. Płonącego oleju również nie polewaj wodą.

Brak reakcji: pomoc i oddech

1. Oceń własne bezpieczeństwo. Nie dotykaj osoby w kontakcie z prądem przed bezpiecznym odłączeniem energii.
2. Sprawdź reakcję głosem i delikatnym potrząśnięciem ramion.
3. Przy braku reakcji natychmiast zadzwoń pod 112 lub 999, włącz głośnik. Poleć przyniesienie AED.
4. Udrożnij drogi oddechowe i krótko oceń oddech ze wsparciem dyspozytora.
5. Brak prawidłowego oddechu oznacza RKO. Pojedyncze westchnięcia nie są oddechem prawidłowym.

RKO dorosłego według ERC 2025

Czynność	Reguła
Miejsce dłoni	środek klatki, dolna połowa mostka
Uciskanie	100 do 120 na minutę, głębokość 5 do 6 cm
Zwolnienie nacisku	pełny powrót klatki, bez opierania ciężaru
Przeszkolony i gotowy do oddechów	30 uciśnięć i 2 oddechy
Brak umiejętności oddechów	same uciśnięcia, wskazówki dyspozytora
AED	włącz, naklej elektrody, wykonuj polecenia; nikt nie dotyka podczas analizy i wyładowania

Nie przerywaj RKO tylko dlatego, że AED nie zaleciło wyładowania. Kontynuuj według wskazówek do przejęcia pomocy, prawidłowych oznak życia, wyczerpania lub zagrożenia.

Inne stany

Sytuacja	Działanie
Bez reakcji, oddech prawidłowy, bez urazu	pozycja boczna i stała kontrola oddechu
Uraz lub oddech agonalny	nie stosuj rutynowo pozycji bocznej; dyspozytor, przy braku oddechu RKO
Silny krwotok	mocny ucisk przez opatrunek, pomoc; przy nieskuteczności opaska zgodnie z przeszkoleniem lub dyspozytorem
Złamanie	podtrzymaj, nie nastawiaj
Zmiażdżenie	nie narażaj się pod niestabilnym ciężarem, wezwij służby
Amputacja	najpierw krwawienie; część w wilgotnym materiale i szczelnym worku, chłodzenie bez zamrażania
Oparzenie termiczne	około 20 minut chłodnej bieżącej wody, bez lodu i tłuszczu, chroń przed wychłodzeniem
Ból klatki, duszność, zimny pot	podejrzenie zawału, pilnie pomoc
Opadnięta twarz, słaba ręka, zaburzona mowa	podejrzenie udaru, pomoc i czas początku objawów

> **Ćwiczenie:** RKO, oddechy i AED treningowe wykonuj na fantomie z instruktorem. Osobie nieprzytomnej nie podawaj niczego doustnie.

zawodnik-inf.pl