

Szanowni Państwo!

Oddajemy w Państwa ręce poradnik pierwszej pomocy. Każdego dnia i w każdej chwili możemy stać się świadkiem wypadku, a szybko udzielając pomocy możemy uratować komuś życie. Strach przed odpowiedzialnością za czyjeś życie na pewno jest paraliżujący, a tu najważniejsze są pierwsze minuty.



Udzielanie pomocy przed przybyciem fachowców jest szczególnie potrzebne podczas realnego zagrożenia życia. Szanse poszkodowanego na przeżycie wzrastają kilkakrotnie, jeśli okoliczni świadkowie wykonają pewne czynności celem ratowania go. Większość z nas nie wie jak udzielać pierwszej pomocy i boi się to robić. Ta książeczka w bardzo dostępny sposób przekazuje nam tę wiedzę. Znajdziemy w niej instrukcję mówiącą, co zrobić w przypadku utraty przytomności, złamania, czy krwotoku. Umiejętność niesienia pierwszej pomocy to bardzo ważna wiedza, gdyż tak wiele wtedy zależy od nas. Publikacja ta jest zbiorem podstawowych ale najważniejszych informacji dotyczących tego jak się należy zachować w sytuacji zagrożenia czyjegoś życia i zdrowia. Pamiętajmy, że te kilka minut kiedy podejmujemy jakieś czynności jest często kluczowe i wpływa na dalsze losy osoby poszkodowanej. Mam nadzieję, że wiedza zawarta w tym poradniku okaże się pomocna – jak widać podstawy pierwszej pomocy nie są wiedzą obszerną, a dzięki niej można uratować komuś życie.

Jacek Pająk
Starosta powiatu bocheńskiego

Lekcja pierwszej pomocy z „Gazetą Krakowską” i Szpitalem Powiatowym w Bochni - to praktyczny poradnik ratowania ludzkiego życia.

Takiej pomocy może potrzebować każdy z naszych bliskich, który może ulec nagłemu zagrożeniu zdrowotnemu.

Zawał serca, nagłe zatrzymanie krążenia, omdlenia, krwotoki, zadławienia - to najczęstsze sytuacje zagrożeń zdrowotnych do których dochodzi na ulicy, w domu pracy. Wielu z nas boi się udzielić pierwszej pomocy, myśląc błędnie, że jego działanie może bardziej zaszkodzić niż pomóc. To nieprawda. Człowiekowi, którego serce przestaje bić nic więcej nie może zaszkodzić. Czas oczekiwania na zespół ratownictwa medycznego nie może być zmarnowany na bierne przyglądanie się cierpiącemu człowiekowi. Dzięki kilku podstawowym czynnościom możemy uratować ludzkie życie. Dziś wraz z Gazetą Krakowską otrzymujecie Państwo poradnik pierwszej pomocy przygotowany przez ratowników medycznych ze Szpitala Powiatowego w Bochni. Praktyczny podręcznik jak postępować w sytuacji zatrzymania akcji serca, urazach i innych stanów nagłych pierwsza pomoc - to nie tylko nasz obowiązek etyczny, ale także prawny. Kto osobie w stanie zagrożenia życia i zdrowia nie udziela pierwszej pomocy, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.



Jarosław Kycia
dyrektor Szpitala Powiatowego w Bochni



Szpital Bocheński

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Bochni,
„Szpital Powiatowy” im. bł. Marty Wieckiej

Nasze życie pisze przedziwne scenariusze. Nigdy nie wiadomo w jakiej sytuacji się znajdziemy. Czy nasze dziecko, mąż, rodzice a może przypadkowa osoba spotkana na ulicy będzie potrzebowała tej pierwszej pomocy udzielanej zanim dotrze wezwana karetka pogotowia. Stąd pomysł by w prosty, hasłowy sposób pokazać co robić w sytuacjach czy ktoś z naszego otoczenia traci przytomność, zadławi się, skaleczy, dostanie krwotoku czy oparzy się.

Obyśmy nigdy nie byli świadkami takich wydarzeń i nie musieli udzielać pomocy - jeśli jednak znajdziemy się w sytuacji, która będzie wymagała od nas działania wykorzystajmy tę podstawową wiedzę. Każdy ratownik medyczny przyzna, że te pierwsze minuty są najważniejsze, to one decydują w wielu przypadkach o tym, czy uda się komuś uratować życie.

Przygotowany przez nas poradnik udzielania pierwszej pomocy powstał przy udziale najlepszych w Polsce ratowników medycznych: **Pawła Kukli** posiadającego tytuł Mistrza Ratownictwa Medycznego w Polsce oraz **Grzegorza Barcika** - obaj panowie są zawodowymi ratownikami a także instruktorami ratownictwa medycznego. Za tę bezinteresowną pomoc i wsparcie bardzo im dziękujemy.

Poradnik „Pierwsza pomoc z Gazetą Krakowską”, który dziś trafia do rąk czytelników „Tygodnika Brzesko-Bocheńskiego” ma niewielki format. Ale to jego atut: tę książeczkę można schować do torebki, kieszeni albo szuflady w naszym domu czy zakładzie pracy i wyciągnąć gdy będzie taka potrzeba.

Małgorzata Więcek-Cebula

ZATRZYMANIE KRĄŻENIA

OSOBA DOROSŁA

1. Podejźd do poszkodowanego i delikatnie potrząśnij za ramiona
2. Jeżeli nie reaguje głośno wezwij pomoc (rodzinę, świadków zdarzenia, sąsiadów)
3. Oceń oddech:
 - połóż jedną dłoń na czoło, drugą złap za bródkę i odegnij głowę do tyłu
 - przyłóż ucho do ust osoby poszkodowanej utrzymując głowę w odgięciu oceniaj oddech do 10 sekund
 - jeżeli nie oddycha lub oddech jest nieprawidłowy (łapie powietrze – lub oddycha rzadziej niż dwa razy na 10 sekund) prawdopodobnie doszło do zatrzymania krążenia
4. Wezwij pogotowie (tel. 999 lub 112) oraz zorientuj się czy nie ma w pobliżu AED*
5. Zaraz po tym rozpocznij uciskanie klatki piersiowej i wentylację (resuscytację krążeniowo-oddechową):
 - ułóż dłoń na środku klatki piersiowej (dolna połowa mostka)
 - drugi nadgarstek- ułóż na drugiej dłoni i spleć palce
 - ustaw się pionowo nad klatką piersiową i uciskaj mostek mocno na głębokość nie mniejszą niż 5-6 centymetrów
 - po każdym uciśnięciu zwolnij ucisk na klatkę piersiową, powtarzaj uciśnięcia z częstotnością nie mniejszą niż 100-120 uciśnięć na minutę:
 - po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej wykonaj dwa oddechy
 - połóż jedną dłoń na czoło drugą złap za bródkę i odegnij głowę do tyłu
 - utrzymując głowę w odgięciu do tyłu zaciśnij skrzydełka nosa palcem wskazującym i kciukiem dłoni umieszczonej na czole
 - weź normalny wdech, obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego i wdmuchnij powietrze do jego ust (obserwuj czy unosi się klatka piersiowa)
 - po wykonaniu dwóch oddechów rozpocznij niezwłocznie uciskanie klatki piersiowej
 - kontynuuj oddechy ratownicze i uciskanie klatki piersiowej w stosunku 30:2 (30 uciśnięć klatki piersiowej i 2 oddechy)
6. Nie przerywaj swoich działań chyba że:
 - osoba, której pomagasz zacznie się poruszać, otworzy oczy
 - zacznie prawidłowo i samodzielnie oddychać
7. Jeżeli pierwszy oddech ratowniczy nie spowoduje uniesienia klatki piersiowej sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń widoczne ciała obce, upewnij się że odgięcie głowy i uniesienie bródki są prawidłowo wykonane. Nie wykonuj więcej niż dwie próby wykonania oddechów.

Tego nie wolno robić

- osobie nieprzytomnej nie wolno podawać żadnych leków lub napojów



1. Aby udzielić oddech połóż jedną dłoń na czoło, drugą złap za brodkę



2. Następnie odegnij głowę do tyłu



3. Przyłóż ucho do ust osoby poszkodowanej utrzymując głowę w odgięciu oceniaj oddech do 10 sekund



4. Jeżeli nie oddycha lub oddech jest nieprawidłowy ułóż dłonie na środku klatki piersiowej i uciskaj z częstością nie mniejszą niż 100-120 uciśnień na minutę



5. Po wykonaniu 30 uciśnień klatki piersiowej wykonaj dwa oddechy



6. W przypadku niemowlaka (do 1 roku życia) uciskanie kl. piersiowej odbywa się opuszkami dwóch palców

- nie wolno utrzymywać jej ciała w pozycji siedzącej. Poszkodowanego należy ułożyć w pozycji na wznak (na plecach) na twardym podłożu.
- Nie powinno się uciskać klatki piersiowej w łóżku na miękkim materacu. Taka pomoc jest nie efektywna

DZIECI

1. Delikatnie potrząśnij za ramiona i obserwuj reakcję (płacz, ruch dziecka)
2. Jeśli nie reaguje głośno zawołaj kogoś na pomoc (świadków zdarzenia, rodzinę) i natychmiast wezwij pogotowie (tel. 999 lub 112)
3. Udrożnij drogi oddechowe i sprawdź oddech:
 - połóż jedną dłoń na czoło, drugą złap za bródkę i odgnij głowę do tyłu
 - przyłóż ucho do ust dziecka utrzymując głowę w odgięciu oceniał oddech do 10 sekund
4. Jeżeli dziecko nie oddycha lub oddycha nieprawidłowo:
 - jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości czy dziecko oddycha prawidłowo przyjmij, że oddech jest nieprawidłowy lub go nie ma
 - usuń z ust dziecka jedzenie, wymiociny, elementy zabawek które mogłyby powodować niedrożność dróg oddechowych
5. Jeżeli dziecko nie daje oznak życia (jakiegokolwiek ruch, kaszel, prawidłowy oddech) rozpocznij uciskanie klatki piersiowej. Trzeba pamiętać, że u wszystkich dzieci uciska się dolną część mostka
 - znajdź wyrostek mieczykowaty (miejsce na końcu mostka gdzie łuki żebrowe łączą się ze sobą)
 - uciskaj klatkę piersiową 1 centymetr (ok. grubość palca) powyżej tego punktu jedną lub dwoma dłońmi
 - u niemowląt (do 1 roku życia) uciskaj kl. piersiową opuszkami dwóch palców
 - ustaw się pionowo nad klatką piersiową dziecka, wyprostuj ramiona i uciskaj na głębokość ok. 1/3 wysokości klatki piersiowej
 - uciskaj szybko i mocno (w tempie 100-120 ucisków na minutę),
 - po 30 uciśnięciach, odgnij głowę do tył i wykonaj dwa oddechy ratownicze
6. Nie przerywaj uciskania klatki piersiowej i wentylacji do czasu powrotu oznak życia (widoczny ruch, prawidłowy oddech, otwieranie oczu) lub przybycia wykwalifikowanej pomocy

Tego nie wolno robić

! nie wolno podawać dziecku żadnych leków, pokarmów oraz wkładać przedmiotów do ust
! dziecko nie może leżeć na miękkim łóżku, musi leżeć na twardym podłożu, najlepiej na podłodze

** AED - urządzenie samo analizuje rytm poszkodowanego i wykrywa kiedy defibrylacja (wstrząs-wyładowanie) jest konieczna. Jeśli mamy dostęp do AED (znajdują się w urzędach, hipermarketach, na stacjach benzynowych, dworcach) należy to urządzenie uruchomić i wykonywać polecenia głosowe.*

ZADŁAWIENIE

Do sytuacji takiej dochodzi gdy jedzenie lub płyn dostają się do dróg oddechowych. Jeżeli jesteś świadkiem takiego zdarzenia, sam możesz ocenić, jeżeli nie masz pewności – zapytaj czy doszło do zadławienia. Naturalnym odruchem obronnym w takiej sytuacji jest kaszel!

- 1.** Oceń czy kaszel jest efektywny czy nieefektywny? Kaszel efektywny to taki kiedy osoba może oddychać w jego trakcie
- 2.** Jeżeli kaszel jest efektywny – nie wykonuj żadnych manewrów i rękoczynów. Zachęcaj do kaszlu i pomóż poszkodowanemu pochylić się jak najmocniej do przodu, cały czas asekuruj go
- 3.** Jeżeli kaszel robi się nieefektywny (poszkodowany nie jest w stanie oddychać) musisz działać
- 4.** Stań z boku poszkodowanego i pomóż mu pochylić się do przodu, tak aby jego ciało było zgięte pod kątem prostym.
- 5.** Uderz 5 razy poszkodowanego, bardzo mocno, pomiędzy łopatki. Nie bój się osobie dorosłej nie zrobisz żadnej krzywdy, to działanie musi być skuteczne, a nie przyjemne
- 6.** Jeśli pokarm wypadł czyli chory może swobodnie oddychać, oznacza, że wszystko jest w porządku
- 7.** Jeżeli 5 uderzeń nie pomogło, stań za poszkodowanym, oprzyj go plecami o siebie, zaciśniętą pięść ułóż na wysokości jego żołądka (połowa odległości pomiędzy pępkiem i wyrostkiem mieczykowatym), złap drugą ręką i uciśnij mocno 5 razy
- 8.** Gdy nie przynosi to efektu, natychmiast wezwij pogotowie (tel. 999 lub 112)
- 9.** Kontynuuj pomoc do usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności
- 10.** Jeżeli poszkodowany straci przytomność, ułóż go na plecak
- 11.** Zagłęb do ust, jeżeli widzisz ciało obce, usuń je palcami odwracając głowę na bok.
- 12.** Jeżeli nie widać ciała obcego wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej – tak jak przy reanimacji! (str. 6)
- 13.** Po 30 uciśnięciach zagłęb ponownie do ust
- 14.** Jeżeli niczego nie widzisz, wykonaj 2 próby oddechów ratowniczych
- 15.** Jeżeli którykolwiek z oddechów spowoduje uniesienie się klatki piersiowej, znaczy, że ciało obce zostało usunięte. W takiej sytuacji sprawdź czy poszkodowany oddycha prawidłowo. Jeżeli nie – kontynuuj reanimację. Jeżeli tak – ułóż poszkodowanego w pozycji na na boku
- 16.** Jeżeli próby oddechów są nieskuteczne kontynuuj reanimację do czasu przyjazdu służb ratowniczych.

Takie postępowanie może być stosowane u osób dorosłych ale także dzieci powyżej 1 roku życia. Inaczej to wygląda w przypadku niemowlaków

- 1.** U niemowląt przytrzymaj jedną dłońią główkę dziecka
- 2.** Pochyl tułów i obróć twarzą w kierunku podłoża opierając go o przedramię
- 3.** Wykonaj pięć uderzeń w okolicę między łopatkową
- 4.** Następnie obróć dziecko i wykonaj pięć uciśnień klatki piersiowej jak przy wykonywaniu reanimacji
- 5.** Powtarzaj te czynności do momentu aż uda się udrożnić drogi oddechowe lub dziecko straci świadomość
- 6.** Jeżeli niemowlak stanie się wiotki ulóż go na twardej powierzchni
- 7.** Zagłęb do ust, jeżeli widać ciało obce spróbuj usunąć je palcami
- 8.** Jeżeli nie widać wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej - tak jak przy reanimacji (str. 8)
- 9.** Po wykonywaniu 30 uciśnień zagłęb ponownie do ust jeżeli widać ciało obce spróbuj je usunąć
- 10.** Jeżeli niczego nie widzisz, wykonaj 2 próby oddechów ratowniczych
- 11.** Jeżeli którykolwiek z oddechów spowodował uniesienie się klatki piersiowej, znaczy to, że ciało obce zostało usunięte. W takiej sytuacji sprawdź czy dziecko oddycha prawidłowo. Jeżeli tak - kontroluj drogi oddechowe lub ulóż dziecko na boku
- 12.** Jeżeli próby oddechów są nieskuteczne kontynuuj reanimację do czasu przyjazdu służb ratowniczych.

Pamiętaj - wezwij pomoc: 999 lub 112



1. W przypadku dziecka przechyl je do przodu (dorosłemu pomóż pochylić się do przodu, tak aby jego ciało było zgięte pod kątem prostym) i kilka razy uderz dłonią pomiędzy łopatkami



2. Jeżeli te kilka uderzeń nie pomogło, stań za poszkodowanym, oprzyj go plecami o siebie, zaciśniętą pięść ułóż na wysokości jego żołądka (połowa odległości pomiędzy pępkiem i wyrostkiem mieczykowatym), złap drugą ręką i uciśnij mocno 5 razy



3. W przypadku niemowlaka przytrzymaj jedną dłonią główkę dziecka



4. Pochyl tułów dziecka i obróć twarzą w kierunku podłoża opierając go o przedramię wykonaj pięć uderzeń w okolicę między łopatkową



5. Następnie obróć dziecko i wykonaj pięć uciśnień klatki piersiowej jak przy wykonywaniu reanimacji

BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ

1. Pomóż poszkodowanemu przyjąć wygodną siedzącą pozycję
2. Zapytaj czy się leczy na jakieś choroby, np. na serce, czy się uderzył?
3. Jeżeli poszkodowany posiada przy sobie własne leki i chce je przyjąć, pomóż mu w tym
4. Zapytaj czy ból zmienia się w trakcie oddychania lub poruszania się
5. Wezwij pogotowie jeżeli ból nie ustępuje lub prosi o to poszkodowany (tel. 999 lub 112)
6. Nie pozostawiaj go samego do czasu przyjazdu pogotowia.

ZAWAŁ SERCA

Trwa co najmniej 20 minut. Jest niezależny od oddychania, poruszania się i zmiany pozycji ciała. Poszkodowany często boi się o swoje życie i bardzo się poci. Jeżeli ból spełnia powyższe kryteria podaj poszkodowanemu tabletkę aspiryny, pod warunkiem, że nie jest na nią uczulony!

1. Każdy rodzaj bólu można ocenić w prosty sposób: 0 - to brak bólu, 10 - to maksymalny ból jaki poszkodowany jest w stanie sobie wyobrazić. Poproś by ocenił swój stan, jeżeli określi go na 4, wezwij pogotowie (tel 999 lub 112)
2. Jeżeli ból zależy od oddychania i poruszania się, to nie wymaga to wezwania pogotowia, osoba, której on dolega powinna udać się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego.



Pomóż poszkodowanemu przyjąć wygodną pozycję siedzącą



OMDLENIE

Przyczyn omdlenia może być wiele: spadek poziomu „cukru” we krwi, niedotlenienie, zaburzenia rytmu serca, spadek ciśnienia krwi, ból, stres, niedożywienie, krwawienie, odwodnienie, przegrzanie i przechłodzenie organizmu, leki, „używkii”.

- 1.** Jeżeli nie masz kontaktu słownego z poszkodowanym przez 60 sekund lub dłużej, wezwij pogotowie (tel. 999 lub 112)
- 2.** Jeżeli omdlenie było krótsze, ale powtórzyło się co najmniej dwukrotnie, również wezwij pogotowie
- 3.** Trzymaj głowę poszkodowanego odchyloną do tyłu i oceń czy nie doszło do zatrzymania krążenia
- 4.** Jeżeli dojdzie do wymiotów, natychmiast odwróć poszkodowanego na bok, tak aby nie doszło do zachłyśnięcia



KRWOTOK

- 1.** Połóż poszkodowanego (w przypadku dużej utraty krwi może dojść do zaburzeń świadomości)
- 2.** Załóż opatrunek uciskowy bezpośrednio na ranę (przyłóż jałową gazę do odsłoniętej rany i mocno dociśnij, następnie przymocuj go za pomocą bandaża)
- 3.** Jeżeli opatrunek przesiąka krwią dołóż kolejną warstwę gazy i mocno dociśnij
- 4.** Unieś zranioną kończynę do góry
- 5.** Jeżeli pomimo wcześniej wykonanych czynności krwotok nadal jest intensywny uciśnij ręcznie tętnice powyżej rany lub zastosuj opaskę uciskową (szeroki pasek, bandaż) załóż powyżej miejsca krwawienia)



- 1.** Załóż opatrunek uciskowy bezpośrednio na ranę, przyłóż jałową gazę do odsłoniętej rany i mocno dociśnij



2. Przymocuj opatrunek za pomocą bandaża

DRGAWKI GORĄCZKOWE

Występują u dzieci podczas wysokiej gorączki, najczęściej w wieku sześciu miesięcy do pięciu lat. Drgawki gorączkowe mogą powodować: drżenie rąk i nóg, utratę świadomości (kontaktu z otoczeniem), chwilowym bezdechem, porażeniem ciała a także ślinotokiem.

- 1.** Nie zostawiaj dziecka samego, połóż je na miękkim dywanie lub tapczanie lub trzymaj swobodnie na rękach uważając aby głowa była odchylona do tyłu!
- 2.** Usuń z najbliższego otoczenia przedmioty o które dziecko mogło by się uderzyć
- 3.** Staraj się utrzymać dziecko w pozycji na boku (tak aby dziecko nie zakrztusiło się np. śliną) jednocześnie przytrzymując główkę tak aby nie doznało urazu
- 4.** Wezwij pogotowie (tel.999 lub 112)
- 5.** Po kilku minutach drgawki powinny ustąpić, jeżeli dziecko oddycha swobodnie (prawidłowy oddech) utrzymuj pozycję ciała na boku, tak aby nie doszło do zadławienia
- 6.** Jeżeli wcześniej nie otrzymało leku przeciwgorączkowego podaj go doodbytniczo
- 7.** Pozostań z dzieckiem do czasu przybycia karetki pogotowia

Tego nie wolno robić

- wkładać do ust do ust dziecka jakichkolwiek przedmiotów, lekarstw, podawać pokarmów lub napojów
- siłą przytrzymywać w trakcie napadu drgawek
- polewać wodą, nacierać maściami



1. Połóż coś miękkiego pod głowę lub podtrzymuj ją rękami (tak aby nie doszło do urazu)



2. Udrożnij drogi oddechowe przez lekkie odgięcie głowy do tyłu

OSOBY DOROSŁE

Drgawki mogą pojawić się także u osób dorosłych. Najczęściej objawiają się jako nagła utrata świadomości. Objawy: bezdech, sinica, drgawki, czasem pienista wydzielina wydobywająca się z ust.

1. Przytrzymaj osobę lub staraj się złagodzić upadek ciała
2. Połóż coś miękkiego pod głowę lub podtrzymuj ją rękami (tak aby nie doszło do urazu)
3. Usuń z najbliższego otoczenia przedmioty o które mógłby uderzać poszkodowany
4. Staraj się lekko obrócić głowę na bok tak aby ślina lub inna wydzielina mogła swobodnie odpływać - pod warunkiem, że jest to możliwe
5. Gdy napad drgawek minie sprawdź czy osoba oddycha, rusza się otwiera oczy
6. Gdy nie odzyskuje świadomości połóż ją w pozycji na boku (tzw. bezpiecznej)
7. Wezwij pogotowie (tel. 999 lub 112)

Tego nie wolno robić

- wkładać do ust żadnych przedmiotów (drewnianych kołków, sztućców, bandaży itp.)
- otwierać na siłę ust chorego (i tak się nie uda)
- podawać doustnie, leków lub jedzenia
- przytrzymywać na siłę w trakcie napadu (możemy spowodować uraz np. złamania)

OPARZENIA

Oparzenie skóry mogą wywoływać różne czynniki: płomień, gorące gazy, gorąca ciecz, promienie słoneczne, para wodna, prąd elektryczny. W trakcie udzielania pierwszej pomocy ważne jest aby prawidłowo zabezpieczyć oraz schładzać ranę oparzeniową.

- 1.** Odsłoń ranę oparzeniową, odzieży która przywarła do ciała nie należy usuwać na siłę
- 2.** Usuń biżuterię (w wyniku narastającego obrzęku może być to już później niemożliwe)
- 3.** Przy dużej powierzchni oparzenia przez 1-2 minuty schłódź ranę zimną, bieżącą wodą (jeżeli uszkodzone są głębsze struktury skóry może dojść do zaburzeń termoregulacji i nadmiernego wychłodzenia)
- 4.** Niewielkie oparzone powierzchnie schładzaj przez kilkanaście minut
- 5.** Woda do schładzania nie musi być sterylna, ale też nie może być zanieczyszczona najlepiej użyć wody bieżącej
- 6.** Nie stosuj lodu lub lodowatej wody (spowodujemy pogłębienie rozległości oparzenia)
- 7.** Po schłodzeniu zabezpiecz ranę suchym najlepiej jałowym opatrunkiem
- 8.** Skontaktuj się z lekarzem
- 9.** W przypadku oparzeń twarzy, języka, szyi, lub działaniem gorących gazów, gorącego powietrza może dojść do problemów z oddychaniem osoby oparzonej wtedy natychmiast wezwij pomoc (tel. 999 lub 112)

Tego nie wolno robić

- Smarować rany maściami, spirytusem, masłem, białkiem kurzym
- Usuwać pęcherzy (stanowią naturalną barierę osłaniającą ranę)

BEZPIECZEŃSTWO RATUJĄCEGO

Pomagając innym musimy pamiętać także o własnym bezpieczeństwie. Jeśli pomocy udzielamy przypadkowej osobie na ulicy nie wiemy czy nie jest ona zarażona np. HIV, wirusowym zapaleniem wątroby oraz żółtaczką typu B. Tak na wszelki wypadek – dbając o własne bezpieczeństwo – warto więc przyjąć, że możemy mieć do czynienia z osobą zarażoną.

Co musimy zrobić:

- zanim zaczniemy udzielać pierwszej pomocy, musimy sprawdzić czy miejsce w którym jej udzielamy jest bezpieczne
- udzielając pierwszej pomocy musimy unikać kontaktu z krwią i płynami ustrojowymi osoby ratowanej
- ratując powinniśmy mieć założone rękawiczki ochronne
- dobrze jest zanim zaczniemy udzielać pomocy wyciągnąć np. z samochodu, sklepu, zakładu pracy (wszędzie tam powinny być) apteczkę w której znajdziemy środki opatrunkowe
- jeśli nie mamy przy sobie rękawiczek jednorazowych możemy je zastąpić nawet foliową reklamówką, zawsze to jakaś forma ochrony przed krwią czy innymi płynami ustrojowymi osoby, której pomagamy
- ściągając rękawiczki, od razu musimy je obrócić na drugą stronę, po udzieleniu pierwszej pomocy wyrzucić je. W żadnym razie takie rękawiczki nie nadają się do ponownego użycia
- szczególną ostrożność należy stosować przy wykonywaniu sztucznego oddychania. Idealnie jest gdy mamy przy sobie specjalną maskę do wentylacji. Jest w wyposażeniu każdej apteczki. Warto ją mieć przy sobie, możemy ją kupić w aptece, w formie breloczka do kluczy za ok. 2 zł. Jeśli nie mamy maseczki ochrona może być cieniutka chusteczka bawełniana (nie higieniczna!)
- absolutnie nie wolno nam dotykać otwartych ran osoby poszkodowanej. Jeśli takie zauważymy najlepiej jest nałożyć na nie jałowy opatrunek, który w zależności od rodzaju rany możemy zabandażować lub nie.