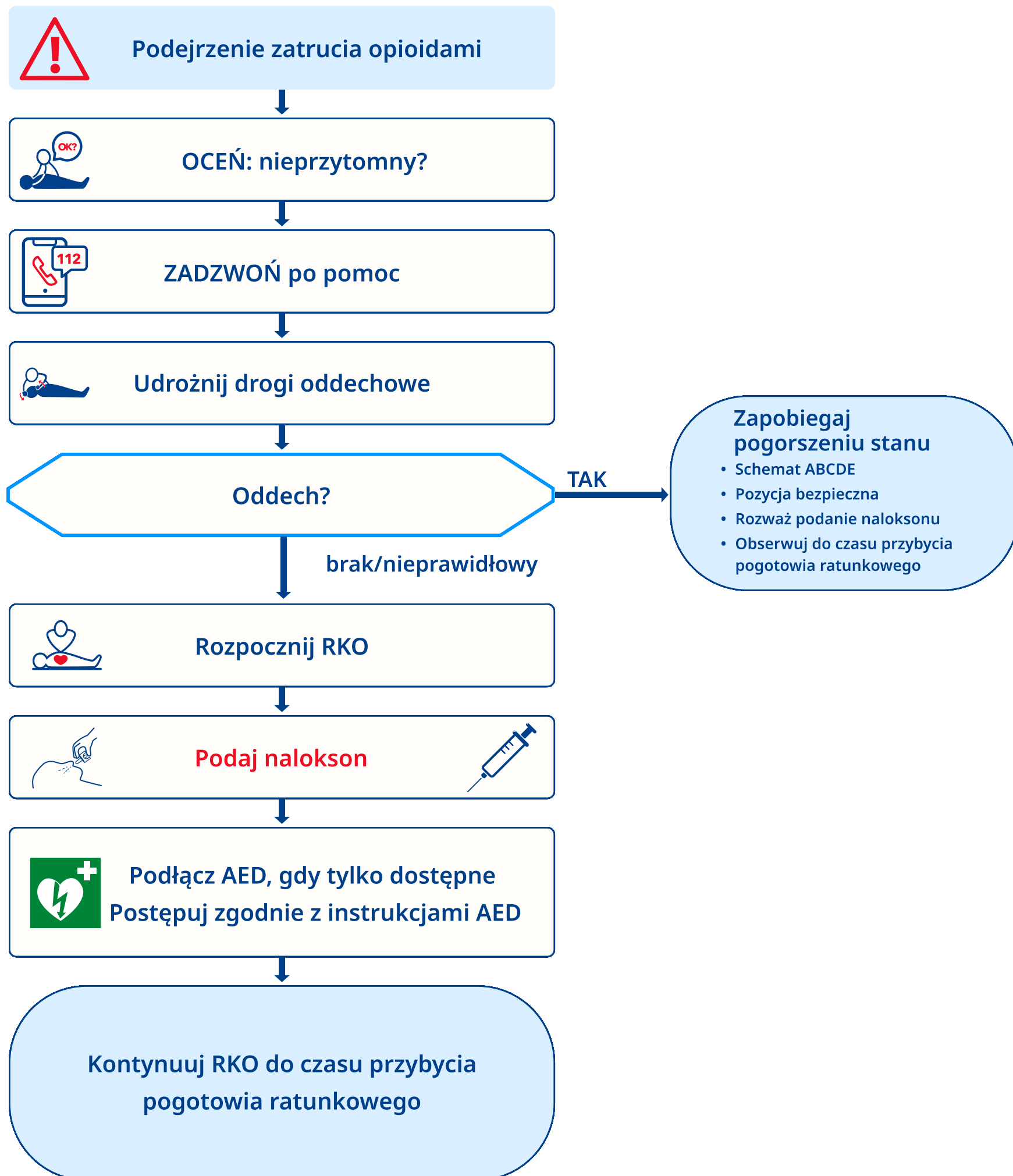


PIERWSZA POMOC W PRZEDAWKOWANIU OPIOIDÓW



POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU UDARU CIEPLNEGO I HIPERTERMII ZWIĄZANEJ Z WYSIŁKIEM FIZYCZNYM



GUIDELINES
2025
EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL®

ROZPOZNANIE

Rozpoznanie udaru cieplnego

- Znaj oznaki i objawy udaru cieplnego
- Podejrzewaj udar cieplny w przypadku wysokiej temperatury otoczenia i wysiłku fizycznego
- Wezwij pogotowie ratunkowe, jeśli podejrzewasz udar cieplny



CHŁODZENIE

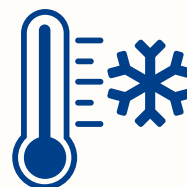
Bierne chłodzenie

- Przenieś poszkodowanego do chłodniejszego, zacienionego miejsca
- Usuń nadmierną odzież
- Zmierz temperaturę centralną



Aktywne chłodzenie

- Zanurz całe ciało poszkodowanego w zimnej wodzie do czasu aż temperatura centralna spadnie poniżej 39°C lub ustąpią objawy neurologiczne, lub na czas 15 minut, jeśli nie ma możliwości pomiaru temperatury centralnej
- Stosuj inne dostępne metody: TACO, pakiety chłodzące, pokrywy lodowe, polewanie zimną wodą, dmuchawy powietrza i pary wodnej



TRANSPORT

Kontynuowanie chłodzenia

- W razie konieczności kontynuuj chłodzenie podczas transportu pacjenta do szpitala



Zapobieganie utonięciu

- Pozostań z dzieckiem na odległość wyciągniętej ręki, jeśli przebywasz w wodzie lub blisko zbiornika wodnego
- Pływaj w strzeżonych akwenach, pod nadzorem ratowników wodnych
- Poruszając się w jednostkach pływających (np. łodzi, kajaku), zawsze noś kamizelkę (asekuracyjną lub ratunkową)
- Bierz udział w zajęciach nauki pływania i bezpieczeństwa w wodzie



Wczesne rozpoznanie tonięcia

- Miej świadomość, że tonięcie może przebiegać w ciszy
- Miej świadomość, że do utonięcia może dojść w płytkiej wodzie
- Zwracaj uwagę na osoby w wodzie, które nie przemieszczają się w żadnym kierunku
- Zwracaj uwagę na osoby w wodzie, wykonujące szybkie ruchy nad i pod wodą
- Zwracaj uwagę na osoby w wodzie, które mają głowę odchyloną do tyłu, tuż nad powierzchnią wody, i z otwartymi ustami łapią powietrze

Wstępne czynności ratunkowe

- Wezwij medyczne służby ratunkowe
- Nie wchodź do wody, jeśli nie jesteś przeszkolony
- Nie spuszczaaj wzroku z tonącego lub obserwuj obszar, gdzie był ostatnio widziany



Zdobądź sprzęt wypornościowy i wyciągnij tonącego z wody

- Podaj sprzęt wypornościowy, bojkę lub pas ratowniczy albo inny sprzęt ratunkowy
- Utrzymuj głowę poszkodowanego ponad powierzchnią wody
- Wyciągnij poszkodowanego na ląd lub pokład łodzi ratunkowej, jak tylko będzie to bezpieczne



Pierwsza pomoc w razie potrzeby

Jeśli nieprzytomny i nie oddycha:
postępuj zgodnie z "Algorytmem RKO w przypadku utonięcia"



Jeśli oddycha:

- Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej
- Zadbaj o komfort cieplny
- W razie wątpliwości zasięgnij pomocy specjalistycznej

