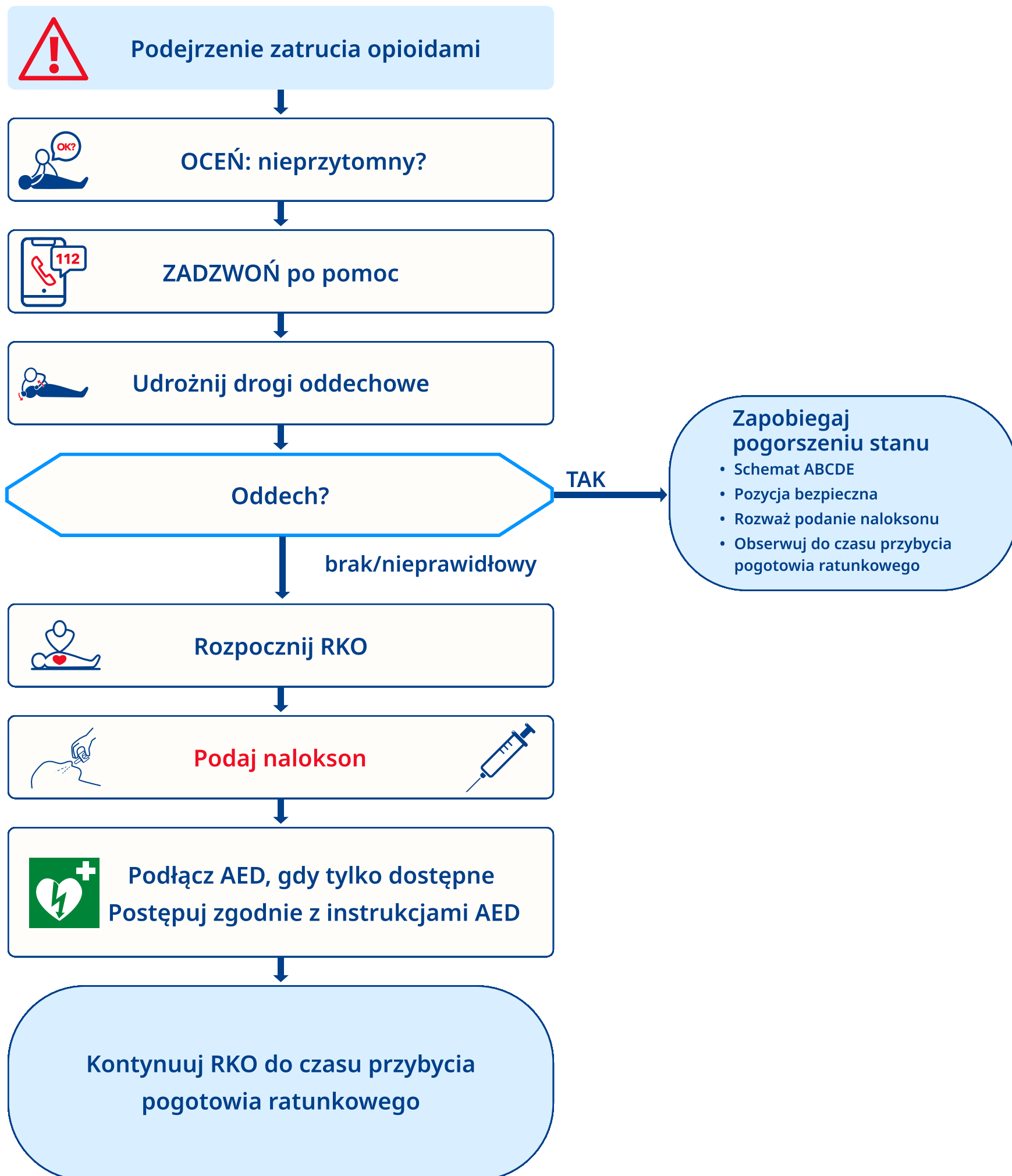


PIERWSZA POMOC W PRZEDAWKOWANIU OPIOIDÓW

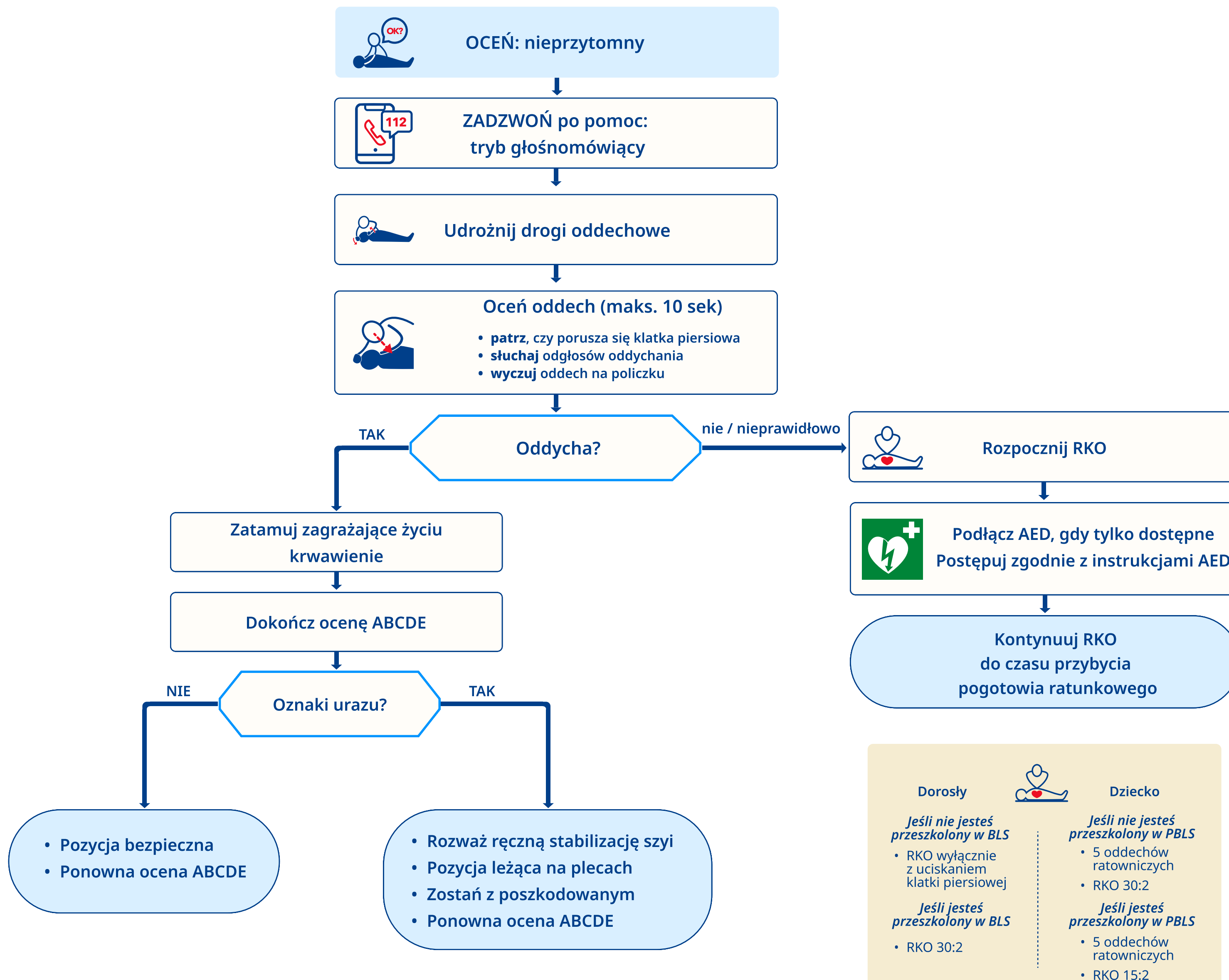




POSTĘPOWANIE U OSOBY Z ZABURZENIAMI ŚWIADOMOŚCI. UŁOŻENIE POSZKODOWANEGO



Oceń bezpieczeństwo



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

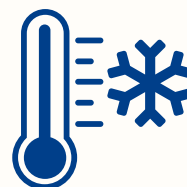
Bierne chłodzenie

- 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



PIERWSZA POMOC U OSÓB TONĄCYCH

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

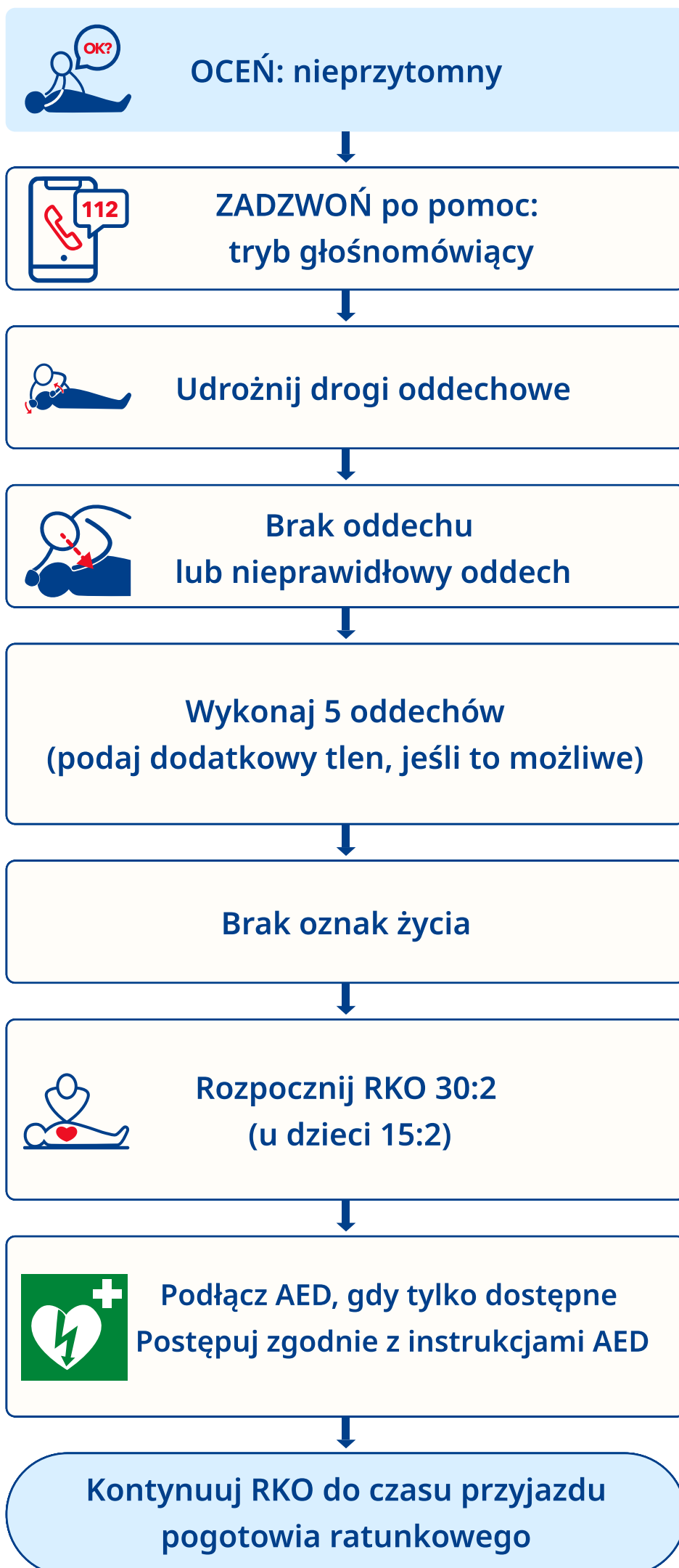
Jeśli nieprzytomny i nie oddycha:
postępuj zgodnie z "Algorytmem RKO w przypadku utonięcia"



Jeśli oddycha:

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





Prevent drowning

- Stay within arm's reach of children when in or near the water
- Swim in water-safe areas where there are lifeguards
- Always wear a lifejacket when using watercraft (eg. Boat, kayak etc.)
- Engage with swimming and water safety lessons



Recognise early drowning

- Be aware that drowning may be silent
- Be aware that drowning may occur in shallow water
- Look for swimmers who are not making progress in any one direction
- Look for swimmers who are bobbing vertically in and out of the water
- Look for swimmers who have their head tilted back low in the water and mouth open gasping

Initial actions

- Call emergency medical services
- Do not enter the water if you are not trained
- Keep your eyes on the person or the area where they were last seen



Provide flotation device and remove from water

- Provide a flotation device, lifebuoy, rescue tube or other rescue equipment
- Keep the person's head out of the water
- Retrieve the person to land or a rescue boat as soon as it is safe to do so



Provide first aid as needed

If unconscious and not breathing:
follow "CPR after
drowning algorithm"



If breathing:

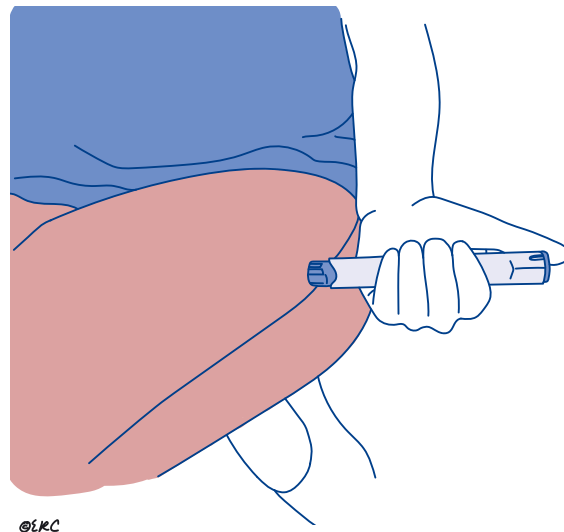
- Use recovery position
- Keep the person warm
- Seek expert help if any concerns





OBJAWY

trudność w oddychaniu, obrzęk dróg oddechowych, świst wdechowy (stridor), wstrząs



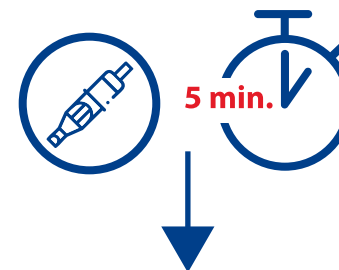
Podaj adrenalinę
(autostrzykawką)
w zewnętrzną część uda



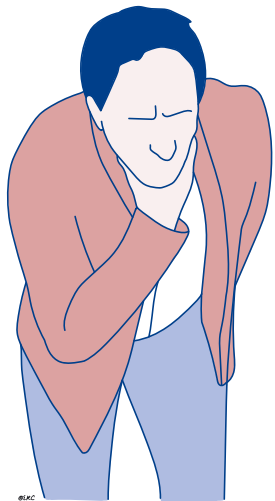
Wezwij
pogotowie
ratunkowe



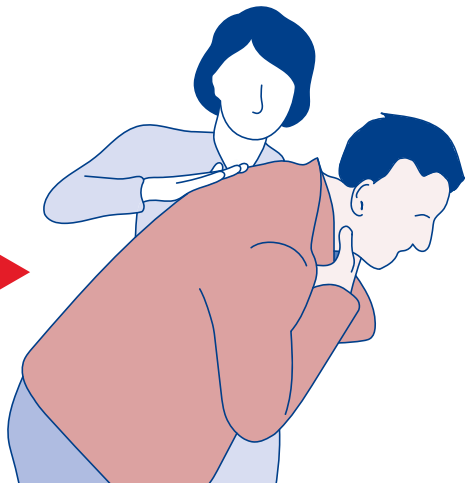
Zostań w pozycji siedzącej lub leżącej



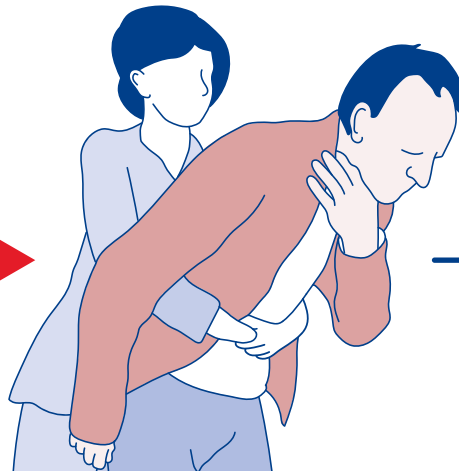
W razie potrzeby powtórz
adrenalinę po 5 minutach



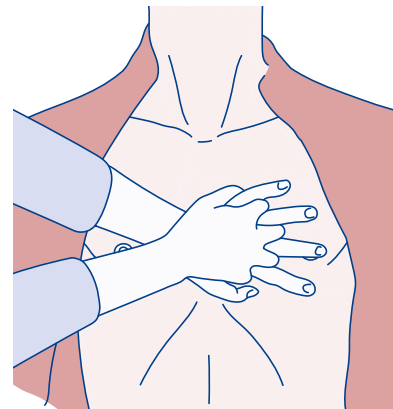
Zachęcaj do kaszlu



5 uderzeń w okolice
międzyłopatkową



5 uciśnień nadbrzusza



Jeśli poszkodowany
straci przytomność,
rozpocznij RKO