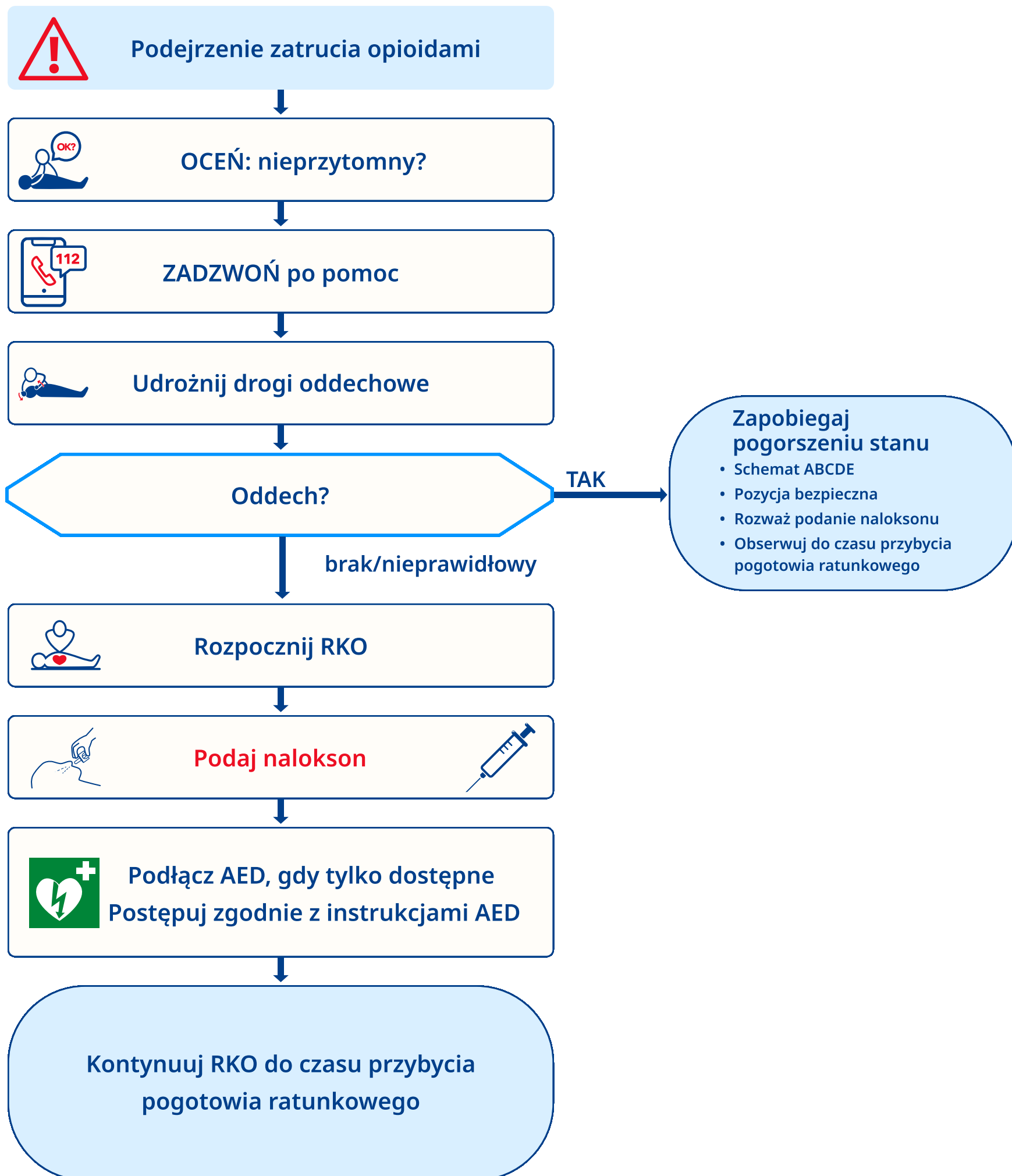
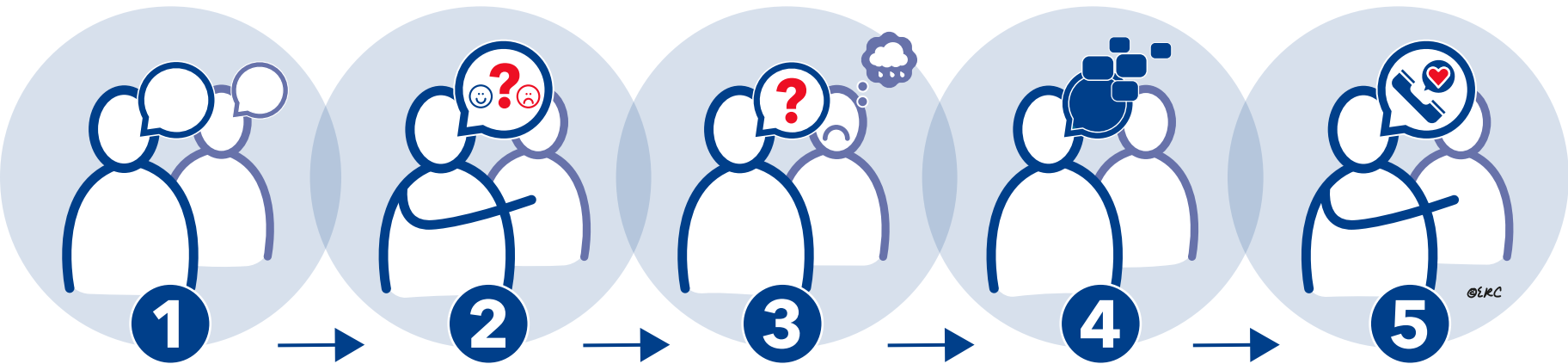


PIERWSZA POMOC W PRZEDAWKOWANIU OPIOIDÓW





Nawiąż kontakt

Zapytaj:
„Jak się czujesz”
„Dlaczego?”

Zapytaj:
„Czy masz myśli samobójcze?”
(Zapytaj o zamiary - jak, kiedy)

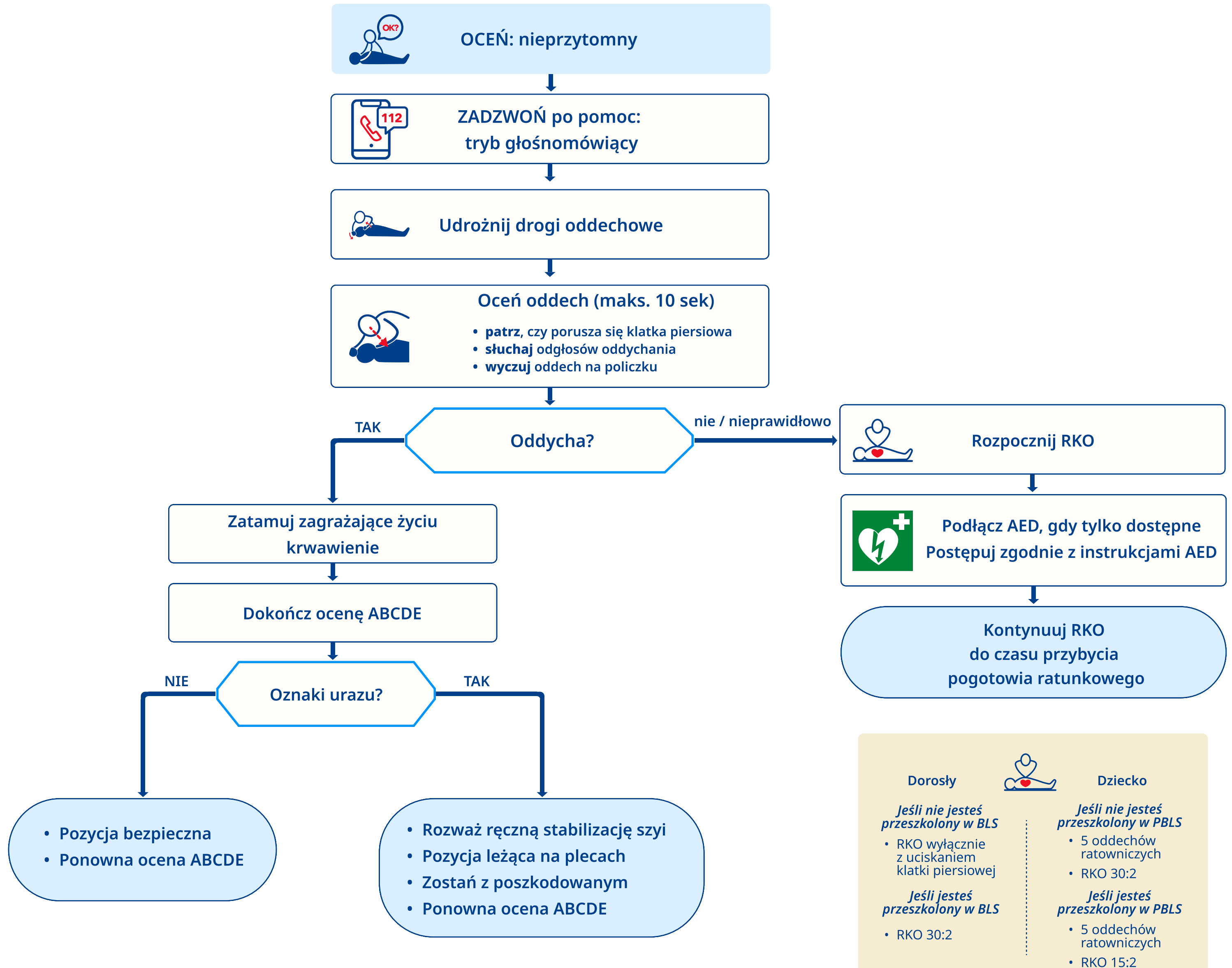
Opisz w skrócie
jej/jego odczucia

Daj jej/mu nadzieję
i zaoferuj wezwanie
pomocy

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

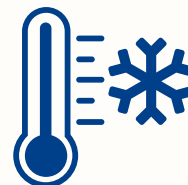
Bierne chłodzenie

- 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



Zapobieganie utonięciu

- Pozostań z dzieckiem na odległość wyciągniętej ręki, jeśli przebywacie 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

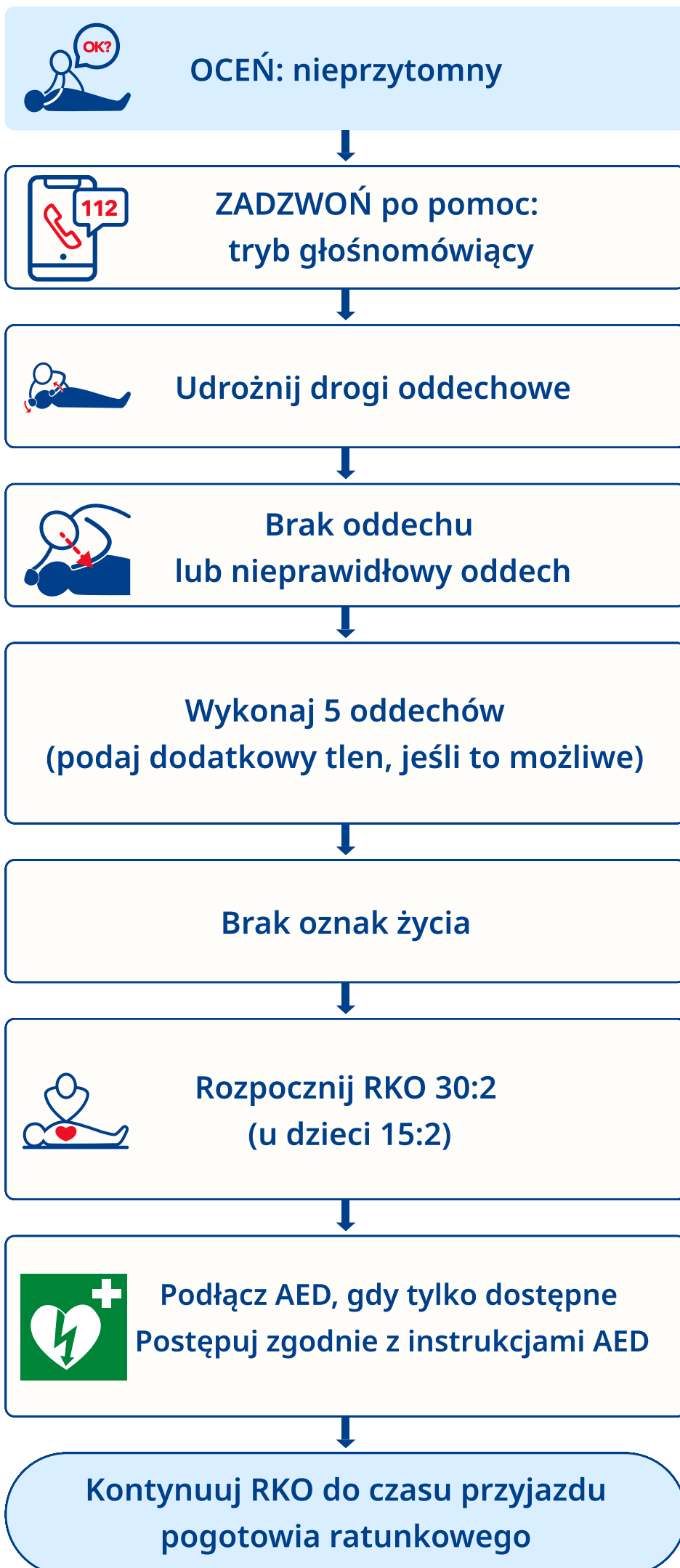
Jeśli nieprzytomny i nie oddycha:
postępuj zgodnie z "Algorytmem RKO w przypadku utonięcia"



Jeśli oddycha:

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

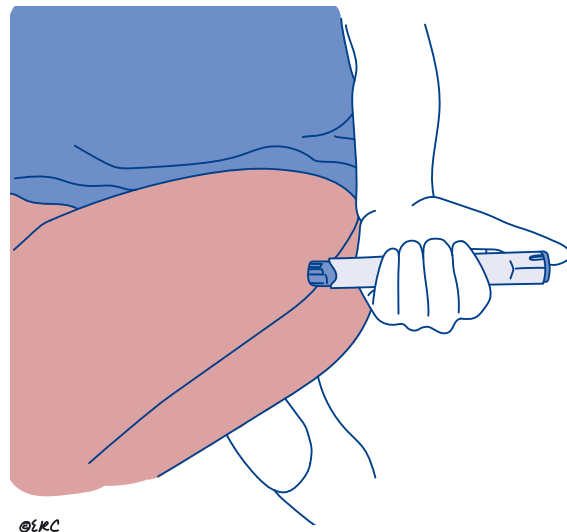






OBJAWY

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



Podaj adrenalinę (autostrzykawką) w zewnętrzną część uda



Wezwij pogotowie ratunkowe



LUB

Zostań w pozycji siedzącej lub leżącej

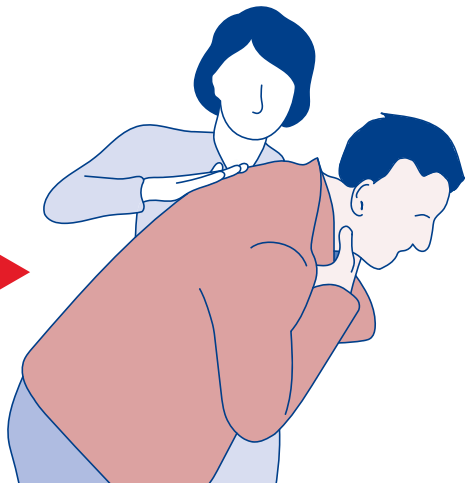


5 min.

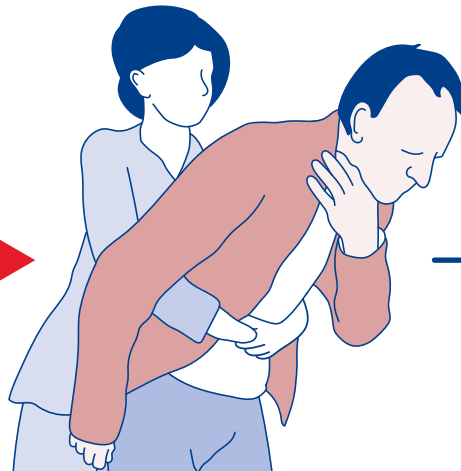
W razie potrzeby powtórz adrenalinę po 5 minutach



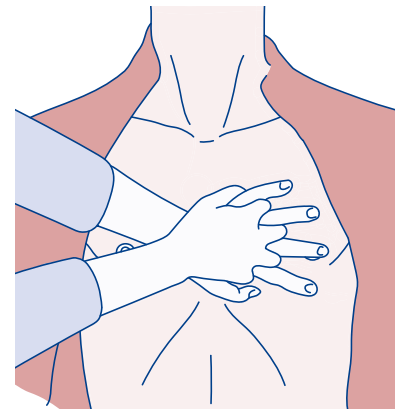
Zachęcaj do kaszlu



5 uderzeń w okolice międzyopatkową



5 uciśnień nadbrzusza



Jeśli poszkodowany straci przytomność, rozpocznij RKO

