

Straż Miejska w Łomiankach

<https://strazmiejska.lomianki.pl/sm/aktualnosci/19158,Bezpieczenstwo-na-drodroze-Pierwsza-pomoc-na-drodroze.html>
22.12.2024, 14:40

Bezpieczeństwo na drodze - Pierwsza pomoc na drodze

Niesienie pierwszej pomocy na drodze może uratować życie. Każdy kierowca powinien znać podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy oraz wiedzieć, jak kontaktować się ze służbami ratunkowymi.

Co robić w razie wypadku?

- ▶ Zachowaj spokój. Wypadki drogowe są stresujące, ale kluczowe jest zachowanie spokoju. Panika może prowadzić do błędnych decyzji.
- ▶ Zapewnij sobie bezpieczeństwo. Zatrzymaj pojazd w bezpiecznym miejscu, włącz światła awaryjne. Ustaw trójkąt ostrzegawczy, aby ostrzec innych kierowców. Upewnij się, że miejsce wypadku jest bezpieczne do udzielania pomocy.
- ▶ Oceń sytuację. Oceń liczbę poszkodowanych i rodzaj obrażeń. Sprawdź, czy poszkodowani są przytomni, oddychają i mają krążenie.
- ▶ Wezwij pomoc. Zadzwoń pod numer alarmowy 112.

Drogowe ABC

- ▶ Airway (Drogi oddechowe). Upewnij się, że drogi oddechowe poszkodowanego są drożne. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, delikatnie odchyl mu głowę do tyłu i unieś podbródek, aby otworzyć drogi oddechowe.
- ▶ Breathing (Oddychanie). Sprawdź, czy poszkodowany oddycha. Patrz na ruch klatki piersiowej, słuchaj odgłosów oddychania i czuj powietrze na policzku.
- ▶ Circulation (Krążenie). Sprawdź, czy poszkodowany ma krążenie (puls). Najłatwiej jest sprawdzić puls na tętnicy szyjnej.

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO). Jeśli poszkodowany nie oddycha, natychmiast przystąp do resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

- ▶ Kompresje klatki piersiowej. Uklęknij obok poszkodowanego, ułóż dłonie na środku klatki piersiowej i wykonaj energicznie 30 ucisków (około 100-120 na minutę) na głębokość 5-6 cm.
- ▶ Wdechy ratunkowe. Po 30 uciśnięciach wykonaj 2 wdechy ratunkowe, odchyłając głowę poszkodowanego i zakrywając jego usta swoimi. Upewnij się, że klatka piersiowa unosi się z każdym wdechem.

Stabilizacja obrażeń

- ▶ Krwawienie. Jeśli poszkodowany krwawi, użyj czystego materiału do ucisku na ranę, aby zatrzymać krwawienie. Unikaj usuwania wbitych przedmiotów, zamiast tego stabilizuj je na miejscu.
- ▶ Złamania. Stabilizuj złamaną kończynę, unieruchamiając ją za pomocą improwizowanych szyn lub bandaży.
- ▶ Pozycja bezpieczna. Jeśli poszkodowany oddycha, ale jest nieprzytomny: Umieść go w pozycji bezpiecznej. Ułóż go na boku, z nogą i ramieniem w stabilnej pozycji, aby zapobiec zadławieniu.

Zadzwoń po pomoc

- ▶ Numer alarmowy. W Europie uniwersalnym numerem alarmowym jest 112. W Polsce możesz również zadzwonić pod 999 (pogotowie ratunkowe) lub 998 (straż pożarna).

Informacje do przekazania

- ▶ Lokalizacja. Podaj dokładne miejsce wypadku, miejscowość, nazwę ulicy lub opisz możliwie szczegółowo okolicę, punkty orientacyjne itp.
- ▶ Opis sytuacji. Opisz, co się stało, ilu jest poszkodowanych i jaki jest ich stan. Przekaż informacje o ewentualnych zagrożeniach (np. pożar, wyciek paliwa).
- ▶ Dane kontaktowe. Podaj swoje imię, nazwisko i numer telefonu, aby ratownicy mogli się z tobą skontaktować w razie potrzeby.

Postępowanie po wezwaniu pomocy

- ▶ Nie rozłączaj się jako pierwszy. Poczekaaj, aż operator powie, że możesz zakończyć rozmowę.
- ▶ Udzielanie dalszej pomocy. Kontynuuj udzielanie pierwszej pomocy do przyjazdu ratowników. Stosuj się do ich instrukcji, jeśli udzielają wskazówek przez telefon.

RCB