

PIERWSZA POMOC – LISTA DZIAŁAŃ

Poradnik dla kierowcy pojazdu ciężarowego

Zawodowy kierowca, który umie właściwie zareagować w razie wypadku drogowego, ma znaczący wpływ na uratowanie życia poszkodowanego i zminimalizowanie jego obrażeń. Poniżej przedstawiamy listę działań pierwszej pomocy przedmedycznej.

JAK POSTĘPOWAĆ W NAGŁYCH WYPADKACH

1. Należy ocenić sytuację



Szybko oceń miejsce wypadku, zachowując przy tym szczególną ostrożność. Jeśli służby ratownicze są już na miejscu, kontynuuj jazdę.

2. Ochron i zabezpiecz miejsce wypadku



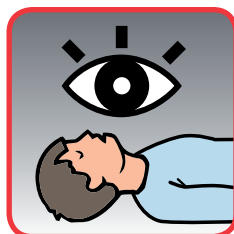
Użyj znajdującego się w pojeździe wyposażenia bezpieczeństwa (trójkąt, kamizelka odblaskowa, itp.). Aby zapobiec dodatkowemu zagrożeniu należy ostrzec innych użytkowników drogi o niebezpieczeństwie.

3. Poinformuj odpowiednie służby ratunkowe



Zadzwoń na numer alarmowy i poinformuj o aktualnym zagrożeniu (pożar, wyciek chemiczny). Powiedz, co się stało, gdzie, ile osób jest rannych. Zachowaj spokój i postępuj zgodnie z instrukcjami służby ratunkowej.

4. Udziel pomocy



Zbliź się do poszkodowanych i oceń charakter ich obrażeń. Wykonaj wszelkie niezbędne działania w celu zminimalizowania obrażeń, do momentu przyjazdu służby ratunkowej.

BEZPIECZNA POZYCJA POSZKODOWANEGO



Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny i oddycha, powinieneś ułożyć go w pozycji bezpiecznej:

- obróć poszkodowanego delikatnie w celu zapewnienia stabilnej pozycji bocznej,
- upewnij się, że twarz poszkodowanego jest skierowana w dół, a jego usta są otwarte.

Bezpieczna pozycja zapewnia poszkodowanemu drożną drogi oddechowej oraz uniemożliwia zadławienie podczas zasłabnięcia.

Powinieneś dopilnować, aby w bezpiecznej pozycji poszkodowany mógł swobodnie oddychać, do momentu przyjazdu służby ratunkowej.

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA

Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny i nie oddycha, wykonaj następujące działania:



1) Odchyl jego głowę do tyłu, delikatnie podnieś podbródek oraz upewnij się, że drogi oddechowe są drożne.



2) Sprawdź przez max 10 sekund, czy poszkodowany oddycha: jeśli nie, rozpocznij sztuczne oddychanie. Zrób rozpoznanie, czy defibrylator jest dostępny w pobliżu (np. na stacji benzynowej).



3) Połóż jedną rękę na środku klatki piersiowej poszkodowanego, a następnie przyciśnij ją drugą ręką. Uklęknij przy poszkodowanym na wysokości jego klatki piersiowej.



4) Uciskaj klatkę piersiową 30 razy na głębokość 5-6 cm (z częstotliwością: 1 ucisk na półtorej sekundy). Po każdym uciśnięciu pozwól klatce piersiowej powrócić do stanu pierwotnego.



5) Po 30 uciśnięciach klatki piersiowej wprowadź 2 oddechy ratownicze.



6) Powtarzaj te czynności (30 ucisków klatki piersiowej i 2 oddechy ratownicze) do momentu przyjazdu pogotowia ratunkowego albo do powrotu samoistnego oddechu u poszkodowanego.

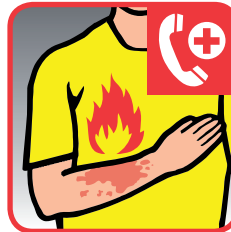
RANY: KRWAWIENIE, POPARZENIE ORAZ UGRYZIENIE



W przypadku krwawienia użyj materiałów z apteczki pierwszej pomocy i zrób opatrunek na ranie.



Podnieś rękę i owiń ją bandażem elastycznym.



W przypadku poparzenia: poparzoną część ciała schłódź wodą (15 – 25 st. C) tak szybko, jak to możliwe. Kontynuuj schładzanie rany do momentu, gdy ból ustąpi.



W przypadku ugryzienia przez zwierzę: rana powinna być przepłukana czystą wodą. Należy zgłosić pogotowiu potrzebę podania leków zapobiegających tężcowi i wściekliznie.

ZAPOBIEGANIE WYPADKOM DROGOWYM



Jeśli czujesz się chory - nie powinieneś prowadzić dalej pojazdu. Zatrzymaj się w najbliższym bezpiecznym możliwym miejscu. Zadzwoń po lekarza i zastosuj się do jego zaleceń.



Wypocznij przed kontynuacją podróży.