



**Opracowanie graficzne**

Magdalena Mikształ

**Opracowanie merytoryczne**

Adrianna Szczerba

Magdalena Michułka-Kuraś

Agnieszka Skura



**kurs 5h**

Zapraszamy na Nasz profil społecznościowy!



**Ochrona ludności  
i obrona cywilna**

**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW PROGRAMU  
OCHRONY LUDNOŚCI I OBRONY CYWILNEJ  
NA LATA 2025-2026**



Ministerstwo Spraw  
Wewnętrznych i Administracji



**Ochrona ludności  
i obrona cywilna**



## PIERWSZA POMOC

NOTATKI:



**Ochrona ludności  
i obrona cywilna**

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW PROGRAMU  
OCHRONY LUDNOŚCI I OBRONY CYWILNEJ  
NA LATA 2025-2026



Ministerstwo Spraw  
Wewnętrznych i Administracji



**Ochrona ludności  
i obrona cywilna**





## PIERWSZA POMOC

### WSTRZĄS

**Definicja:** zespół objawów spowodowanych niedotlenieniem narządów i tkanek.

**Przyczyny:** utrata dużej ilości płynów ustrojowych (np. krwotok, oparzenie), atak serca, reakcja uczuleniowa, inne urazy.

**Objawy:** poszkodowany jest blady, spocony, ma płytki, przyspieszony oddech, dreszcze (jest mu zimno), czuje pragnienie i suchość w ustach, obrzęk miejscowy i uogólniony np. twarzy, języka, świąd, utrata przytomności.

**Pierwsza pomoc** (wstrząs spowodowany utratą krwi):

.....  
.....



**Pierwsza pomoc** (wstrząs spowodowany reakcją uczuleniową):

.....  
.....  
.....



## PIERWSZA POMOC

**“Zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia...”**

Ustawa o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz.U.2025 poz. 91; art.3. pkt 7)

### PODSTAWY PRAWNE

**Kodeks ..... art. ....**

§ 1. Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu groźącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

### ETAPY UDZIELANIA POMOCY

- 1 Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca zdarzenia.
- 2 .....
- 3 .....
- 4 Dalsze udzielanie pomocy.





## PIERWSZA POMOC

### OCENA SYTUACJI I ZABEZPIECZENIE MIEJSCA ZDARZENIA



**Zadbaj o własne bezpieczeństwo!**

#### Zabezpieczenie miejsca zdarzenia

Sprawdź, czy w pobliżu poszkodowanego nie znajdują się przedmioty:

- .....
  - .....
  - .....
- } należy je odsunąć lub zabezpieczyć.

Jeżeli istnieje **ryzyko porażenia prądem** elektrycznym, należy wyłączyć dopływ prądu poprzez:

- .....
- .....

Zabezpieczenie miejsca przy **wypadku komunikacyjnym**:

- wystaw trójkąt w odpowiedniej odległości,
- .....
- .....



## PIERWSZA POMOC

**Konsultacja lekarska jest konieczna, gdy:**

- nie mamy pewności, że poszkodowany jest odporny na tężec,
- nie udało się właściwie oczyścić rany,
- powierzchnia rany jest większa niż połowa powierzchni dłoni poszkodowanego,
- kości, mięśnie lub narządy zostały odkryte,
- rany zostały .....,
- rana powstała w wyniku ugryzienia przez zwierzę,
- rana nie goi się właściwie,
- w ranie znajduje się ciało obce.



**NOTATKI:**



## PIERWSZA POMOC

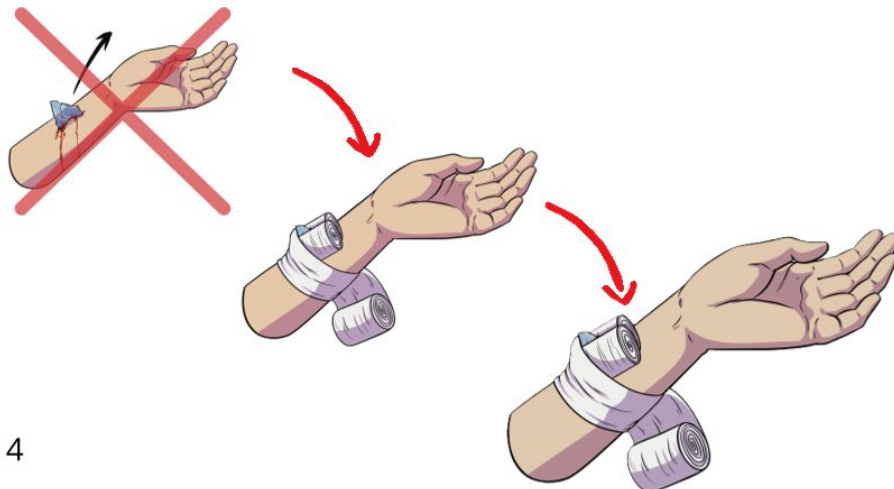
### RANY

**Definicja:** rana to przerwanie ciągłości skóry, lub skóry i tkanek położonych pod nią. Zazwyczaj powstaje na skutek urazu mechanicznego, ale może też powstać pod wpływem działania wysokiej temperatury (oparzenie) lub środka chemicznego.

W zależności od mechanizmu powstania wyróżniamy rany: kłusane, szarpane, tłuczone, cięte, oparzenia itd.

#### Pierwsza pomoc:

- przemyj chłodną, bieżącą wodą,
- OSUSZ .....
- wykonaj opatrunek: jałowy, osłaniający,
- \*rana z ciałem obcym .....



## PIERWSZA POMOC

Zbyt **duże zagrożenia**, uniemożliwiające podjęcie bezpiecznych działań:

- środki chemiczne,
- .....
- .....



### EWAKUACJA POSZKODOWANEGO

Kiedy należy ewakuować:

- .....
- NZK, bez możliwości wykonania RKO w obecnym miejscu i pozycji.



### BEZPIECZEŃSTWO OSOBY UDZIELAJĄCEJ POMOCY



.....

dezynfekcja lub umycie rąk



## PIERWSZA POMOC

### OCENA STANU POSZKODOWANEGO - LEŻĄCY NA PLECACH

1. Rozejrzyj się, czy jest BEZPIECZNIE.
2. Sprawdź przytomność poprzez nawiązanie kontaktu:
  - słownego .....
  - dotykowego .....

**Gdy poszkodowany jest nieprzytomny!**

3. Zawołaj o pomoc.
4. ....
5. Skontroluj oddech.



- widzę: ruchy klatki piersiowej,
- słyszę: szmer wydychanego powietrza,
- czuję: ciepło/prąd powietrza wydychanego.

czas badania oddechu: .....

6. Wezwij pogotowie.



## PIERWSZA POMOC

### OCENA STANU POSZKODOWANEGO - PRZYTOMNY

1. Upewnij się, że jest bezpiecznie.
2. Przedstaw się i zaproponuj swoją pomoc.
3. Zapytaj się / zbierz wywiad:

<b>S A M P L E</b>	<b>SYMPTOMY</b> .....
	<b>ALERGIE</b> .....
	<b>MEDYKAMENTY</b> .....
	<b>PRZESZŁOŚĆ CHOROBOWA</b> czy chorujesz przewlekle? operacje? .....
	<b>LUNCH</b> .....
	<b>EWENTUALNE PRZYCZYNY</b> co spowodowało dolegliwości? .....

\*Gdy poszkodowany jest agresywny: dbaj o swoje bezpieczeństwo. Możesz stosować wyłącznie perswazję słowną, ewentualnie zadzwonić po Straż Miejską lub Policję.

4. Podejmij decyzję, czy jest potrzebna pomoc.

**NOTATKI:**



## PIERWSZA POMOC

### ZAWARTOŚĆ APTECZKI PIERWSZEJ POMOCY

- .....
- .....
- gazy opatrunkowe (różne rozmiary),
- bandaże dziane,
- plastry opatrunkowe,
- nożyczki (z zaokrąglonymi końcami),
- folia NRC,
- chusta trójkątna,
- opaska uciskowa.

### DODATKOWO:

- .....
- pęseta chirurgiczna,
- latarka,
- nóż do cięcia pasów.



## PIERWSZA POMOC

### UDZIELANIE POMOCY OSOBOM NIEPRZYTOMNYM (poszkodowany oddycha, pomoc wezwana)

#### Najważniejsze zadania ratownika do przyjazdu pogotowia to:

- dbaj o zachowanie drożności dróg oddechowych,
- stała kontrola czynności życiowych co 1 minutę,
- .....
- .....

### POZYCJA BOCZNA BEZPIECZNA

#### Pozycję tę stosujemy, jeśli:

- poszkodowany wymiotuje lub odkrztusza wydzielinę,
- .....





## PIERWSZA POMOC

### OCENA STANU POSZKODOWANEGO - LEŻĄCY NA BRZUCHU

#### Inny sposób kontroli oddechu:

- jedna dłoń: .....
- druga dłoń: na środku pleców.

*Jeśli oddycha i nic nie zagraża drożności dróg oddechowych  
pozostaw w pozycji na brzuchu!*

#### Należy odwrócić z brzucha na plecy tylko wtedy gdy:

- jest niebezpiecznie, ryzyko aspiracji do dróg oddechowych,
- .....



#### NOTATKI:

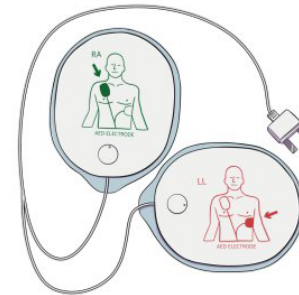


## PIERWSZA POMOC

### AED - AUTOMATYCZNY DEFIBRYLATOR ZEWNĘTRZNY

#### BEZPIECZEŃSTWO UŻYCIA:

- Podłoże: twarde, suche, nieprzewodzące prądu.
- Klatka piersiowa: .....
- Elektrody: muszą przylegać do klatki piersiowej.
- Miejsce naklejenia: koniuszek-przód (standardowe),
- NIE DOTYKAJ poszkodowanego przy wyładowaniu i analizie!
- Kardiowerter: .....



#### PPŻ przerywamy, gdy:

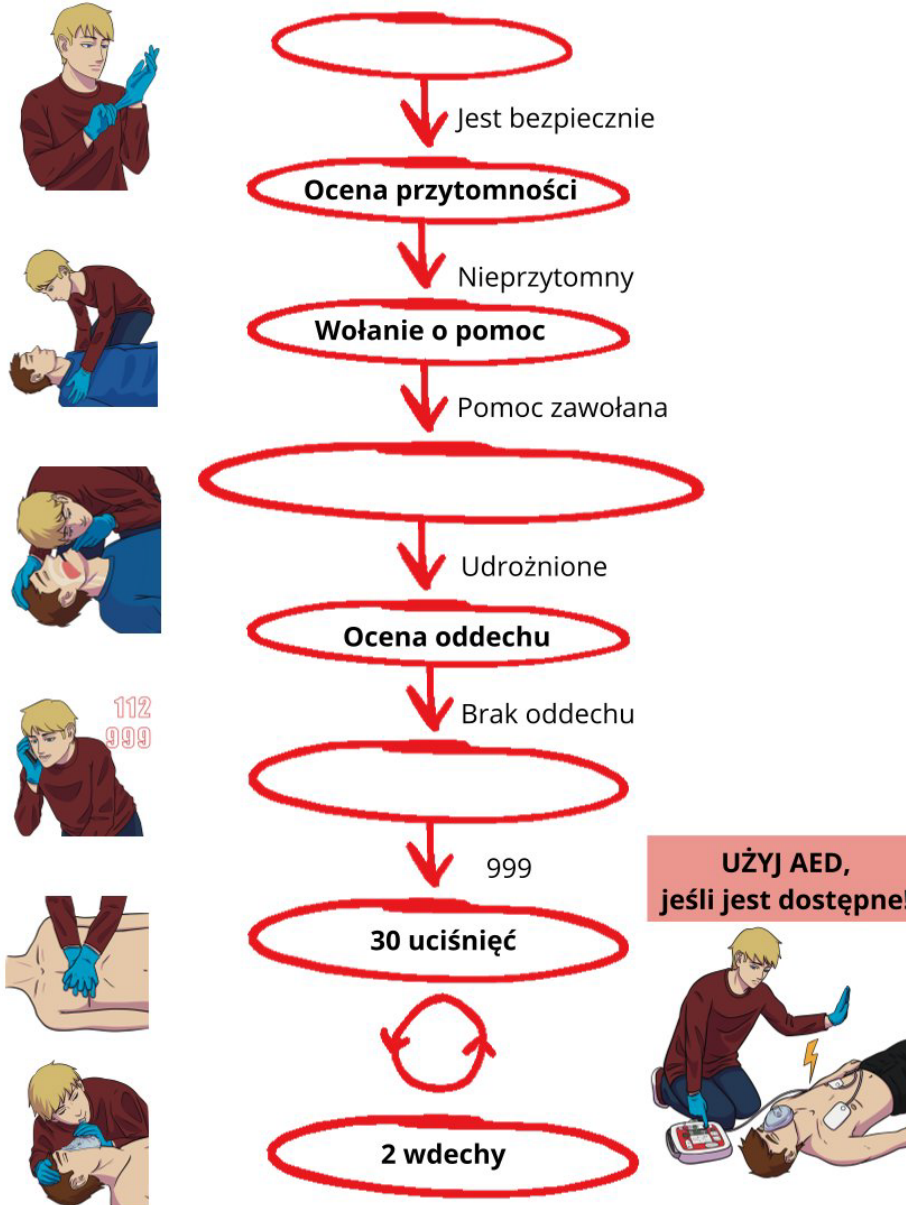
- pojawi się niebezpieczeństwo,
- nastąpi zmęczenie ratującego (szukamy zmiany),
- .....
- .....





# PIERWSZA POMOC

## SCHEMAT PODSTAWOWEGO PODTRZYMYWANIA ŻYCIA



# PIERWSZA POMOC

## WEZWANIE POMOCY

### Numery alarmowe:

- Pogotowie Ratunkowe .....
- Straż Pożarna .....
- Policja .....
- Centrum Powiadamiania Ratunkowego .....

### Treść wezwania:

- .....
- co się stało (zagrożenia na miejscu zdarzenia)
- ilość osób poszkodowanych
- wiek, płeć, dane
- wywiad SAMPLE\*
- .....



### W którym momencie wezwać pomoc?

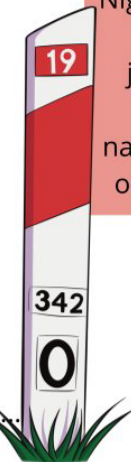
Po ocenie stanu osoby poszkodowanej.

### Wyjątki (pomoc wzywamy natychmiast):

- jest niebezpiecznie,
- brak dostępu do osoby poszkodowanej,
- .....

### Pamiętaj!

Nigdy nie odkładaj słuchawki jako pierwszy. Poczekaj na potwierdzenie od dyspozytora.





## PIERWSZA POMOC

### PIERWSZA POMOC W ZATRZYMANIU ODDECHU I KRĄŻENIA

#### Podstawowe Podtrzymanie Życia (PPŻ/BLS)

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO/CPR)

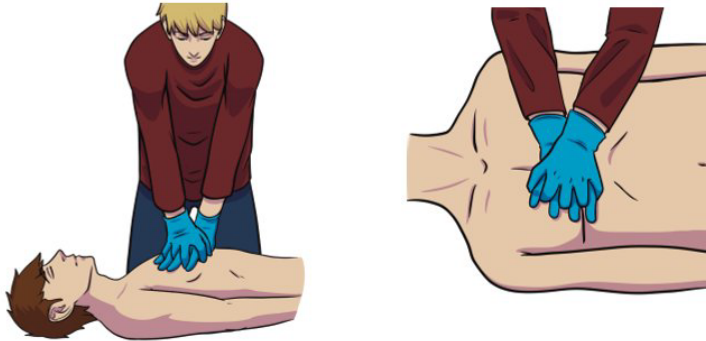
#### Bezpieczeństwo ratownika:

- rękawiczki,
- .....

#### Uciski klatki piersiowej

Ułożenie poszkodowanego:

.....



Przed rozpoczęciem ucisków, należy **odsłonić klatkę piersiową**.

**Miejsce ucisków:** na środku klatki piersiowej.

**Częstotliwość:** .....

**Głębokość:** .....



## PIERWSZA POMOC

### Oddechy ratownicze - sztuczne oddychanie

#### Metody:

- .....
- usta-nos.

#### Technika:

- udroźnij drogi oddechowe,
- .....
- szczelnie obejmij usta poszkodowanego,
- wykonaj wdech.

**Objętość:** .....

**Czas wykonywania jednego wdechu:** .....

#### NOTATKI

