



▶▶ STOWARZYSZENIE ▶▶
AKCJA AKTYWACJA

PIERWSZA POMOC

PRAKTYCZNY E-BOOK

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności.

SPIS TREŚCI

1. WSTĘP
2. JAK DZIAŁAĆ, GDY COŚ SIĘ STANIE
3. POZYCJA BEZPIECZNA
4. PODSTAWY PIERWSZEJ POMOCY
5. OCENA STANU POSZKODOWANEGO
6. RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA (RKO)
7. AED: AUTOMATYCZNY DEFIBRYLATOR ZEWNĘTRZNY
8. NAJCZĘSTSZE URAZY I SYTUACJE W TERENIE
9. NAGŁE STANY CHOROBOWE
10. APTECZKA WOLONTARIUSZA
11. ASPEKTY PSYCHOLOGICZNE PIERWSZEJ POMOCY
12. RADZENIE SOBIE ZE STRESEM PO AKCJI
13. PODSUMOWANIE I DALSZE KROKI





PIERWSZA POMOC

Dlaczego pierwsza pomoc jest ważna?

Wyobraź sobie, że jesteś na wydarzeniu w terenie, na przykład podczas festynu, koncertu plenerowego albo biegu w lesie, i nagle ktoś obok ciebie przewraca się, traci przytomność lub zaczyna źle się czuć. Co robisz?

To naturalne, że w takiej chwili pojawia się stres, napięcie i wiele pytań w głowie: „Co robić?“, „Czy sobie poradzę?“, „Czy nie zrobię czegoś źle?“.



WSTĘP

Ten poradnik pomoże Ci:

- zrozumieć jak ocenić sytuację i podjąć bezpieczną decyzję o udzieleniu pomocy.
- Nauczyć się podstawowych czynności, które może wykonać każdy, takich jak opatrywanie ran, unieruchamianie kończyn czy resuscytacja
- Przygotować się mentalnie do działania w stresujących, nieoczekiwanych sytuacjach w terenie.

Twój spokój i zdecydowanie mają ogromne znaczenie. Nawet jeśli nie wykonasz wszystkiego idealnie, każda próba pomocy ma wartość.

Pierwsza pomoc to nie zestaw skomplikowanych procedur medycznych, lecz proste kroki, które każdy z nas może podjąć, nawet bez doświadczenia czy specjalistycznego sprzętu.

Najważniejsze jest, by działać spokojnie, metodycznie i bezpiecznie, zarówno dla siebie, jak i dla osoby poszkodowanej.

*David Lacek
ratownik medyczny*





01

JAK DZIAŁAĆ, GDY COŚ SIĘ STANIE

Ocena bezpieczeństwa
i organizacja pomocy



JAK DZIAŁAĆ, GDY COŚ SIĘ STANIE

Najpierw weź głęboki oddech. Zatrzymaj się na moment, uspokój ciało i umysł. Jasne myślenie to klucz do skutecznego działania.

Zanim podejdziesz, oceń sytuację i upewnij się, że miejsce zdarzenia jest bezpieczne. Zwróć uwagę, czy w pobliżu nie ma ostrych przedmiotów, szkła, metalu, ruchu pojazdów, otwartego ognia czy przewodów elektrycznych.



CO DALEJ

Jeśli coś zagraża Twojemu bezpieczeństwu, usuń niebezpieczne elementy lub zachowaj dystans. Czasami osoba, której chcesz pomóc, może być pod wpływem alkoholu lub narkotyków.

Jej zachowanie może być nieprzewidywalne, dlatego zachowaj szczególną ostrożność: nie pochylaj się gwałtownie, mów spokojnie i wyraźnie, utrzymując bezpieczny dystans.

Skup się na podstawowych czynnościach. Sprawdź, czy osoba jest przytomna i czy oddycha, a jeśli nie, wezwij pomoc. Każdy Twój krok, nawet najmniejszy, zwiększa szansę poszkodowanego na przeżycie.



W sytuacji zagrożenia życia **nie działaj sam**, lecz zorganizuj osoby wokół siebie.

Deleguj konkretne zadania.

Zamiast mówić ogólnie „Niech ktoś zadzwoni po karetkę”, powiedz jasno:

- **„Pani w czerwonej kurtce, proszę natychmiast zadzwonić pod 999 i przekazać dokładną lokalizację.”**
- **„Pan w niebieskiej bluzie, proszę zabezpieczyć teren.”**

Podczas resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO) również przypisuj role i dbaj o regularne zmiany osób uciskających klatkę piersiową, ponieważ jest to bardzo wyczerpujące fizycznie.

Zaleca się zmianę co 2 minuty lub po około 200-2400 uciśnięciach.

Aby utrzymać właściwe tempo, możesz liczyć głośno lub rytmicznie powtarzać znaną piosenkę (około 100-120 uciśnięć na minutę).

Zmiana osób powinna być szybka i płynna, bez przerw w uciskach, aby zapewnić ciągłość krążenia.





02

POZYCJA BEZPIECZNA

- Kiedy stosować pozycję boczną ustaloną
- Jak ułożyć poszkodowanego krok po kroku





PRAWIDŁOWE UŁOŻENIE POSZKODOWANEGO: POZYCJA BEZPIECZNA

Jeśli osoba jest nieprzytomna, ale oddycha, należy ułożyć ją w pozycji bocznej ustalonej, zwanej pozycją bezpieczną.

To bardzo ważny krok, który może zapobiec uduszeniu się przez ślinę, wymiociny lub zapadnięcie języka.

Nie wymaga siły ani sprzętu, jedynie spokoju i kilku sekund skupienia.

Jak to zrobić krok po kroku:

Jeśli nie podejrzewasz urazu kręgosłupa, a osoba leży w pozycji uniemożliwiającej ocenę oddechu, na przykład na brzuchu, delikatnie przetóż ją na plecy, aby móc prawidłowo ocenić stan i drożność dróg oddechowych.

NASTĘPNE KROKI:



1

Uklęknij obok poszkodowanego i wyprostuj jego nogi.



2

Rękę bliższą Ciebie ułóż zgiętą w łokciu tak, aby dłoń była skierowana ku górze (jakbyśmy chcieli 'przybić piątkę' z poszkodowanym)



3

Drugą rękę przełóż przez klatkę piersiową i oprzyj dłoń o policzek po swojej stronie.



4

Złap za dalej od Ciebie nogę i pociągnij za kolano, przekręcając osobę w swoją stronę, aż oprze się na boku.



5

Odchyl głowę do tyłu, by udrożnić drogi oddechowe.



6

Upewnij się, że usta są skierowane w dół, aby ewentualne płyny mogły swobodnie wypływać.



7

Regularnie kontroluj oddech. Jeśli ustanie, natychmiast rozpocznij RKO.

03

PODSTAWY PIERWSZEJ POMOCY

- Łańcuch przeżycia,
5 kluczowych kroków
- Zasada „3P”: Przytomność,
Przyczyna, Pomoc



PODSTAWY PIERWSZEJ POMOCY: CO KAŻDY WOLONTARIUSZ POWINIEN WIEDZIEĆ

**Im szybciej podejmiesz działania, tym większa szansa, że poszkodowany przeżyje.
Te kroki tworzą tak zwany łańcuch przeżycia:**

1. Rozpoznanie problemu: zauważasz, że ktoś upadł, nie reaguje lub nie oddycha.
2. Wezwanie pomocy: dzwonisz po karetkę pod numer 112 lub 999.
3. Resuscytacja (RKO): uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze.
4. Defibrylacja (AED): jeśli masz dostęp do urządzenia, włącz je i postępuj zgodnie z komendami.
5. Opieka specjalistyczna: przejęcie działań przez zespół ratunkowy.

Każdy krok jest jak ogniwo w łańcuchu. Jeśli jedno zawiedzie, szansa na przeżycie znacząco maleje.

ŁAŃCUCH PRZEŻYCIA





Zasada „3P” – prosty sposób na zapamiętanie

Przytomność: sprawdź, czy osoba reaguje na pytania lub dotyk.

Przyczyna: spróbuj ustalić, co się stało, na przykład upadek, uraz lub załabnięcie.

Pomoc: działaj zgodnie z wiedzą, stosuj proste schematy i wezwij wsparcie.

ZASADA 3 P





04

OCENA STANU POSZKODOWANEGO

- Sprawdzenie przytomności i oddechu
- Wezwanie pomocy (112/999)



OCENA STANU POSZKODOWANEGO



Kiedy widzisz kogoś nieprzytomnego, pierwsze chwile są kluczowe. Postępuj powoli i spokojnie. Twój opanowany ton i zachowanie mogą pomóc również poszkodowanemu.

Krok 1: Podejdź i przywitaj się

- Zbliź się od boku, najlepiej od strony twarzy, aby móc obserwować reakcje.
- Powiedz spokojnie: „Halo, czy słyszy mnie Pan lub Pani? Czy potrzebuje Pan lub Pani pomocy?”

Krok 2: Sprawdź przytomność

- Delikatnie potrząśnij za ramię.
- Jeśli osoba reaguje, uspokój ją i dowiedz się, co się stało.
- Jeśli nie reaguje, przejdź do kolejnych kroków.

Krok 3: Sprawdź oddech

- Połóż jedną rękę na czole i odchyl głowę do tyłu.
- Drugą ręką unieś brodę.
- Zbliź ucho i policzek do ust poszkodowanego, patrz na klatkę piersiową, słuchaj i czuj ruch powietrza.
- Obserwuj przez maksymalnie 10 sekund.

Krok 4: Wezwij pomoc

- Jeśli nie ma oddechu lub jest on nieprawidłowy, natychmiast dzwoń pod 112 lub 999.
- Podczas rozmowy z dyspozytorem podaj:
 - Dokładne miejsce zdarzenia.
 - Co się stało, na przykład wypadek, uraz lub utrata przytomności.
 - Liczbę poszkodowanych.
 - Ich stan, na przykład nie oddychają, krwawią, są przytomni.
 - Czy podjęto działania ratownicze, na przykład RKO lub opatrunki.
 - Jeśli to możliwe, pozostań na linii z dyspozytorem w trakcie udzielania pomocy.





05

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO- ODDECHOWA (RKO)

- RKO u dorosłych, dzieci i niemowląt





RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO- ODDECHOWA (RKO)

RKO krok po kroku

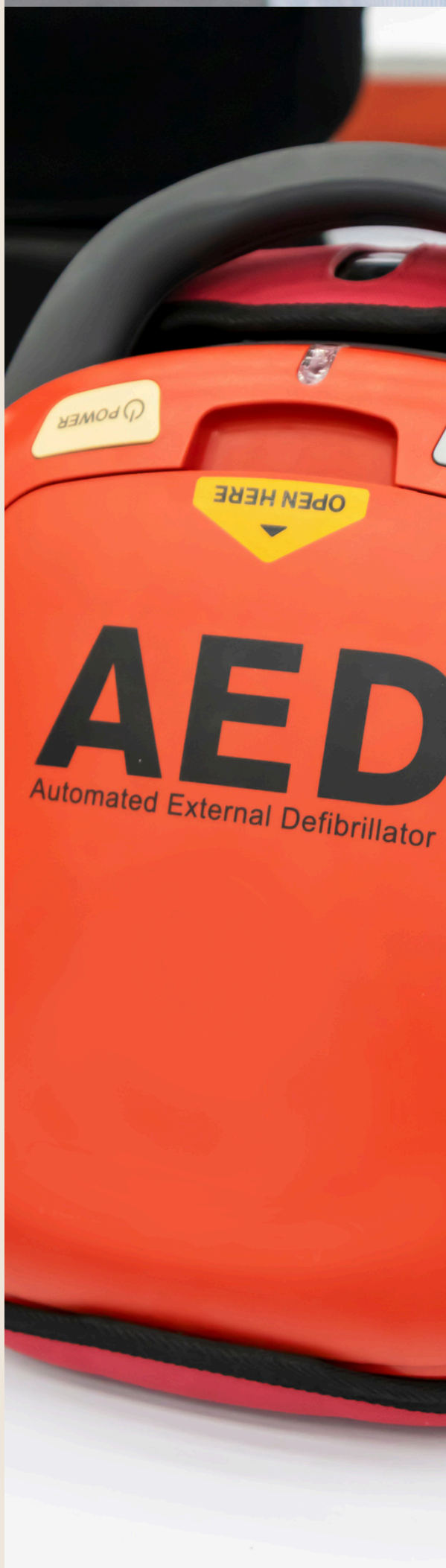
RKO to działanie, które utrzymuje krążenie krwi i dopływ tlenu do mózgu do momentu przyjazdu ratowników. Nawet samo uciskanie klatki piersiowej może uratować życie.

RKO u dorosłych

1. Jeśli poszkodowany nie oddycha, uklęknij obok klatki piersiowej.
2. Połóż dłonie jedna na drugiej na środku klatki piersiowej, w okolicy mostka.
3. Wyprostuj ręce w łokciach i uciskaj klatkę piersiową na głębokość 5–6 cm.
4. Tempo: około 100–120 uciśnień na minutę, czyli mniej więcej dwa uciski na sekundę.
5. Po 30 uciśnięciach wykonaj 2 oddechy ratownicze, jeśli potrafisz i masz zabezpieczenie, na przykład maseczkę.
6. Kontynuuj cykl 30 uciśnień i 2 oddechy. Po czterech takich cyklach ponownie sprawdź oddech. Kontynuuj aż przyjedzie pomoc lub poszkodowany zacznie oddychać samodzielnie.

RKO u dzieci i niemowląt

- Dzieci: uciskaj jedną ręką.
- Niemowlęta: dwoma palcami.
- Głębokość ucisku: około 1/3 wysokości klatki piersiowej.
- Zaczynij od 5 oddechów ratowniczych, następnie przejdź do schematu 15 uciśnień i 2 oddechy.



06

AED, CZYLI AUTOMATYCZNY DEFIBRYLATOR ZEWNĘTRZNY

- Co to jest AED i jak go użyć krok po kroku



AED, CZYLI AUTOMATYCZNY DEFIBRYLATOR ZEWNĘTRZNY



AED to urządzenie, które może przywrócić prawidłowy rytm serca w sytuacjach nagłego zatrzymania krążenia. Jest tak skonstruowane, aby nawet osoba bez doświadczenia medycznego mogła skutecznie udzielić pomocy.

Jak działa AED:

- Włącz urządzenie. AED natychmiast zacznie wydawać jasne, głośne komendy głosowe, które krok po kroku instruują, co należy robić. Urządzenie prowadzi Cię przez cały proces w sposób prosty i zrozumiały.
- Odłoń klatkę piersiową poszkodowanego i naklej elektrody zgodnie z ilustracjami umieszczonymi na urządzeniu lub samych elektrodach.
- AED automatycznie przeprowadza badanie pracy serca, monitorując rytm i decydując, czy konieczna jest defibrylacja. Jeśli urządzenie stwierdzi potrzebę wyładowania elektrycznego, głośno poinformuje, aby nikt nie dotykał poszkodowanego.
- Po wykonaniu wyładowania AED natychmiast poprosi Cię o kontynuowanie resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO). Urządzenie w tym czasie cały czas prowadzi Cię głosowo, informując, ile ucisków wykonać, kiedy zrobić oddechy ratownicze i kiedy sprawdzić rytm serca ponownie.
- Między kolejnymi analizami i wyładowaniami AED monitoruje stan poszkodowanego i kontroluje przerwy w RKO, tak aby każda czynność była wykonana poprawnie i skutecznie.

Dzięki temu urządzenie praktycznie prowadzi ratownika „za rękę”, eliminując konieczność samodzielnego podejmowania decyzji medycznych w stresującej sytuacji. Nawet osoby bez wcześniejszego przeszkolenia mogą dzięki AED skutecznie ratować życie, wykonując działania krok po kroku zgodnie z poleceniami głosowymi. Jest narzędziem, które w prosty sposób zwiększa szanse przeżycia poszkodowanego w nagłym zatrzymaniu krążenia.



07

NAJCZĘSTSZE URAZY I SYTUACJE W TERENIE

- Omdlenia i zasłabnięcia
- Krwotoki i rany
- Oparzenia i odmrożenia
- Złamania, skręcenia, zwichnięcia
- Ukąszenia, użądlenia, reakcje alergiczne





NAJCZĘSTSZE URAZY I SYTUACJE W TERENIE

W terenie może zdarzyć się wiele sytuacji, w których trzeba szybko pomóc. Oto najczęstsze problemy i proste sposoby reagowania.

1. Omdlenia i zasłabnięcia

Objawy: blada twarz, zawroty głowy, nagłe osłabienie, krótkotrwała utrata przytomności.

Co robić:

- Połóż osobę na plecach, nogi unieś delikatnie do góry, na przykład na plecak lub ławkę.
- Upewnij się, że nic nie utrudnia oddychania.
- Po kilku sekundach, gdy osoba odzyska przytomność, pozwól jej powoli wstać.
- Nie panikuj, większość omdleń mija szybko.

2. Krwotoki i rany

Krwotok może wyglądać groźnie, ale szybka i zdecydowana reakcja ratuje życie.

Co robić:

- Załóż rękawiczki, jeśli masz, aby chronić siebie i poszkodowanego.
- Naciśnij bezpośrednio na ranę czystym materiałem, na przykład opatrunkiem, gazą lub chusteczką.
- Jeśli krew nadal płynie, nie zdejmuj pierwszego opatrunku, połóż kolejny na wierzch i dalej uciskaj.
- Unieruchom kończynę, jeśli rana znajduje się na ręce lub nodze.



Zapamiętaj:

- Nigdy nie zdejmuj opatrunku, nawet jeśli przesiąknie krwią. Jeśli rana nadal krwawi, dokładaj kolejne warstwy.
- Nie używaj cienkich przedmiotów, takich jak sznurek lub drut, do wykonania opaski uciskowej, ponieważ mogą uszkodzić tkanki.
- Po zatamowaniu krwotoku obserwuj poszkodowanego. Jeśli staje się blady, osłabiony, z zimną skórą i przyspieszonym oddechem, może to być objaw wstrząsu. Ułóż go w pozycji przeciwwstrząsowej, czyli z nogami lekko uniesionymi, ciało w poziomie.
- Wezwij pomoc medyczną w każdym przypadku silnego krwotoku lub gdy nie masz pewności, jak postąpić.

3. Oparzenia i odmrożenia

Oparzenia: gorące przedmioty, ogień, chemikalia

- Schładzaj miejsce zimną wodą przez 10–20 minut
- Nie smaruj masłem ani kremami, ponieważ mogą utrudnić leczenie

Odmrożenia: zimno, mróz, wiatr

- Przenieś osobę w ciepłe miejsce
- Stopniowo ogrzewaj chore miejsce, na przykład dłonie w rękawiczkach pod ubraniem

4. Złamania, skręcenia i zwichnięcia

Objawy: ból, opuchlizna, deformacja kończyny, trudność w poruszaniu

Co robić:

- Unieruchom kończynę w pozycji, w jakiej ją zastałeś.
- Jeśli to ręka lub noga, użyj prowizorycznej szyny, na przykład patyka, kartonu lub szalika.
- Nie próbuj nastawiać złamań samodzielnie.



Opatrunek uciskowy – kiedy i jak założyć

Stosuj opatrunek uciskowy, gdy:

- Krwotok jest silny i nie ustępuje mimo ucisku ręką
- Nie możesz przez dłuższy czas utrzymywać ręcznego nacisku
- Poszkodowany wymaga transportu lub opieki medycznej, a Ty musisz zwolnić ucisk

Jak go założyć:

- Na ranę nałóż jałowy opatrunek, na przykład gazę lub czysty materiał.
- Na nim umieść coś, co wytworzy nacisk, na przykład zrolowany bandaż, kawałek materiału lub twardego przedmiotu owinięty w tkaninę.
- Całość mocno zabandażuj, aby utrzymać ucisk.
- Sprawdzaj, czy krwawienie ustało i czy skóra poniżej opatrunku nie sinieje, co może oznaczać zbyt silny ucisk.

Opaska uciskowa, czyli staza: kiedy i jak stosować

Stosuje się ją tylko w sytuacjach zagrożenia życia, gdy:

- Krwotok jest bardzo silny, na przykład przy amputacji kończyny lub dużym uszkodzeniu naczynia
- Nie można opanować krwawienia żadnym innym sposobem
- Nie ma możliwości szybkiego wezwania pomocy medycznej

Jak ją założyć:

- Umieść opaskę powyżej rany, jak najbliżej miejsca krwotoku, ale nie na stawie.
- Zaciśnij tak mocno, aż krwawienie ustanie.
- Zapisz dokładny czas założenia opaski, co ma ogromne znaczenie dla ratowników. Czas ten nie powinien przekraczać 60 minut.
- Jeśli nie masz profesjonalnej opaski, możesz użyć improwizowanej strażnicy, na przykład szerokiego paska, szalika lub opaski elastycznej, a do skręcania wykorzystywać patyk, czyli tzw. metodę „zakrętu”.

5. Ukąszenia, użądlenia i reakcje alergiczne

Objawy: ból, opuchlizna, zaczerwienienie w miejscu ukąszenia lub użądlenia, świąd

- Jeśli to ukąszenie owada, delikatnie umyj miejsce wodą.
- Nie drap miejsca ukąszenia i nie stosuj preparatów mogących podrażnić skórę.
- Obserwuj poszkodowanego, zwracaj uwagę na trudności w oddychaniu, obrzęk twarzy, języka lub gardła, zawroty głowy, osłabienie, nudności. Objawy te mogą wskazywać na reakcję anafilaktyczną, nagłą i zagrażającą życiu.
- W przypadku reakcji anafilaktycznej natychmiast dzwoń po karetkę (112/999).
- Ułóż poszkodowanego w wygodnej pozycji. Jeśli ma trudności z oddychaniem, najlepiej w pozycji siedzącej z lekko uniesionym tułowiem.
- Jeśli poszkodowany posiada autostrzykawkę adrenaliny (tzw. „pen”), sprawdź datę ważności, usuń osłonę, przyłóż do uda i podaj lek, przyciskając zgodnie z instrukcją producenta
- Po użyciu adrenaliny natychmiast wezwij karetkę, nawet jeśli objawy chwilowo ustąpią.
- Jeśli poszkodowany jest w stanie użyć pen’a samodzielnie, pomóż mu, ale nie zwlekaj z wezwaniem pomocy.
- Monitoruj oddychanie i przytomność do przyjazdu ratowników. Nie pozostawiaj poszkodowanego samego, jeśli istnieje ryzyko reakcji anafilaktycznej.





08

PRACA W TERENIE

- Ograniczone zasoby i improwizacja
- Bezpieczeństwo





Specyfika pracy w terenie

Praca wolontariusza w terenie rządzi się swoimi prawami, często nie ma w pobliżu szpitala ani apteczki z pełnym wyposażeniem. Dlatego warto znać kilka praktycznych zasad.

1. Ograniczone zasoby

- Może zabraknąć bandaży, rękawiczek lub wody do płukania ran. Wykorzystaj dostępne materiały, czyste ubrania, szaliki lub patyki do unieruchomienia kończyn
- Najważniejsze: działaj bezpiecznie i nie ryzykuj własnego zdrowia

2. Improwizacja

- Jeśli nie masz opatrunku, użyj czystego materiału, najlepiej bawełnianego
- Do unieruchomienia kończyny sprawdzi się szalik, kij lub plecak jako podpórka
- Woda do schłodzenia oparzenia może pochodzić z butelki, strumienia lub deszczówki, jeśli jest czysta

3. Bezpieczeństwo własne

- Zawsze zakładaj rękawiczki
- Nie ryzykuj kontaktu z niebezpiecznymi substancjami
- Jeśli miejsce jest niebezpieczne, na przykład teren po powodzi lub agresywne zwierzęta, wezwij służby i dopiero potem podchodź do osoby rannej



09

NAGŁE STANY CHOROBOWE

- **Napad drgawkowy (padaczka)**
- **Zawał serca**
- **Udar mózgu**
- **Duszność, astma, alergie**
- **Cukrzyca i hipoglikemia**





PIERWSZA POMOC W NAGŁYCH STANACH CHOROBYCH

Nie wszystkie sytuacje w terenie to urazy. Czasami poszkodowany nagle choruje. Oto najczęstsze nagłe stany i wskazówki, jak reagować.

1. Napad drgawkowy (padaczka)

Objawy: drgania całego ciała, utrata przytomności

Co robić:

- Nie wkładaj nic do ust ani do rąk, ponieważ możesz wyrządzić krzywdę.
- Zabezpiecz głowę miękkim materiałem, aby nie doszło do urazu.
- Udrożnij drogi oddechowe przez odchylenie głowy do tyłu.
- Po zakończeniu drgawek sprawdź oddech i oceń świadomość i kontakt z poszkodowanym. Możesz zapytać spokojnie: „Wiesz, gdzie jesteś?” lub „Jaki jest dziś dzień?”

Interpretacja stanu:

- Jeśli poszkodowany odzyskał pełną świadomość, jest kontaktowy, spokojny i nie ma niepokojących objawów, można go zostawić w bezpiecznym miejscu, ale warto nadal go obserwować przez kilka minut i upewnić się, że nie występują kolejne drgawki ani inne problemy.
- Jeśli poszkodowany nie odzyskuje pełnej świadomości, reaguje nieadekwatnie, ma trudności z oddychaniem, silny ból lub uraz powstały podczas napadu, należy natychmiast kontynuować działania ratunkowe i wezwać pomoc medyczną.

Wezwanie pomocy medycznej:

Zadzwoń po karetkę, jeśli:

- Drgawki trwają dłużej niż 5 minut, Pojawiają się kolejne, osoba nie odzyskuje przytomności lub reaguje nieadekwatnie, Występują inne niepokojące objawy, np. trudności w oddychaniu, silny ból, uraz powstały podczas drgawek
- Nie pozostawiaj osoby samej do przyjazdu pomocy medycznej



2. Zawał serca

Objawy: ból lub ucisk w klatce piersiowej, duszność, zimne poty, osłabienie, niekiedy promieniowanie bólu do ramion, pleców, żuchwy lub brzucha

Co robić:

Krok 1: Spokój i pozycja

1. Uspokój poszkodowanego spokojnym, łagodnym tonem głosu – stres i panika nasilają objawy.
2. Pozwól poszkodowanemu usiąść lub położyć się w wygodnej pozycji, najlepiej z lekko uniesionym tułowiem, co ułatwia oddychanie.

Krok 2: Wezwanie pomocy

1. Natychmiast dzwoń po karetkę, wybierając numer 112 lub 999.
2. Podczas zgłoszenia przekazaj dokładnie:
 - lokalizację zdarzenia,
 - stan poszkodowanego i objawy,
 - ilość osób poszkodowanych i czy rozpoczęto jakieś działania ratunkowe.

Krok 3: Monitorowanie stanu

1. Obserwuj oddech, kolor skóry i poziom przytomności.
2. Jeśli poszkodowany straci przytomność i nie oddycha, natychmiast rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO) i kontynuuj do przyjazdu ratowników.
3. Jeśli poszkodowany pozostaje przytomny, zachowaj go w bezpiecznej pozycji, oferuj wsparcie emocjonalne, ale nie pozwalaj mu chodzić ani wykonywać wysiłku fizycznego.



3. Udar mózgu

Objawy: nagła asymetria twarzy (opadający kącik ust), problemy z mową, trudności w poruszaniu ręką lub nogą, zawroty głowy, nagłe osłabienie lub zaburzenia widzenia

Co robić:

Krok 1: Natychmiastowa reakcja

- Natychmiast wezwij karetkę, wybierając numer 112 lub 999 – czas jest kluczowy, każda minuta ma znaczenie.

Krok 2: Pozycja i bezpieczeństwo

- Jeśli poszkodowany jest przytomny, ułóż go w pozycji półsiedzącej lub leżącej z uniesioną głową co ułatwia oddychanie i zmniejsza ryzyko zachłyśnięcia.
- Jeśli osoba nieprzytomna, ale oddycha, ułóż w pozycji bocznej ustalonej i zadbaj o drożność dróg oddechowych.

Nie podawaj nic do jedzenia ani picia, ponieważ może dojść do zadławienia

Krok 3: Obserwacja i wsparcie

- Monitoruj oddech, przytomność i zmiany w stanie osoby poszkodowanej.
- Utrzymuj spokój i mów spokojnym głosem. Informuj poszkodowanego, co robisz, np. „Pomogę Ci, karetka już jest w drodze”.
- Jeśli poszkodowany wykazuje nagłe pogorszenie, np. trudności z oddychaniem, utratę przytomności lub powtarzające się objawy neurologiczne, bądź gotowy do rozpoczęcia RKO.



4. Duszność, astma, reakcja alergiczna

Co robić:

Jeśli poszkodowany ma przy sobie inhalator, pomóż mu go użyć zgodnie z instrukcją.

Jeśli występuje obrzęk twarzy, języka lub trudności w oddychaniu, natychmiast wezwij karetkę, ponieważ może to być reakcja anafilaktyczna zagrażająca życiu.

Osoby uczulone na określone alergeny często mają przy sobie adrenalinowy auto strzykawkę, tzw. pen. Jeśli poszkodowany go posiada i wie, jak go użyć:

- Sprawdź datę ważności i usuń osłonę zabezpieczającą.
- Umieść pen przytknięty do uda, przyciśnij i przytrzymaj przez kilka sekund, zwykle 3–5 sekund, zgodnie z instrukcją producenta.
- Po użyciu pens natychmiast wezwij karetkę, nawet jeśli objawy chwilowo ustąpią, ponieważ reakcja może nawrócić.

5. Cukrzyca

Co robić:

- Osoby chore na cukrzycę mogą mieć przy sobie glukometr, insulinę lub coś słodkiego, na przykład sok, cukier lub tabletki glukozy.
- Jeśli poszkodowany jest przytomny, a podejrzewasz spadek poziomu cukru, czyli hipoglikemię, podaj mu coś słodkiego do wypicia lub zjedzenia. Objawy to między innymi osłabienie, drżenie rąk, potliwość, splątanie, bledność, a czasem agresywne zachowanie.
- Nie podawaj nic do ust osobie nieprzytomnej, ponieważ może się zakrztusić. W takiej sytuacji natychmiast wezwij pogotowie i ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej na boku.

10

APTECZKA WOLONTARIUSZA

- Co powinna zawierać
- Dodatkowe wyposażenie





APTECZKA WOLONTARIUSZA

Każdy wolontariusz działający w terenie powinien mieć przy sobie prostą apteczkę, która pozwala udzielić pierwszej pomocy w nagłych sytuacjach. Nie musi być duża ani droga, ważne, żeby była praktyczna i łatwo dostępna.

Co powinna zawierać:

- Rękawiczki jednorazowe, chroniące przed kontaktem z krwią i bakteriami
- Maseczka ochronna przy RKO lub w kontakcie z osobą chorą
- Opatrunki jałowe, gaziki, plastry, bandaże
- Nożyczki do przecinania materiału, bandaży czy ubrań
- Koc termiczny chroniący przed wychłodzeniem
- Środki odkażające, na przykład woda utleniona lub płyny do dezynfekcji ran
- Proste leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe, jeśli możesz stosować zgodnie z zaleceniami

Dodatkowe przydatne rzeczy:

- Latarka przy działaniach w nocy
- Marker i notes do notowania, kto i kiedy został opatrywany
- Pasek lub szalik do improwizowanego unieruchomienia kończyny
- Butelka wody przy oparzeniach lub odwodnieniu

Jak dbać o apteczkę:

- Sprawdzaj terminy ważności leków i opatrunków
- Trzymaj ją w łatwo dostępnym miejscu
- Regularnie uzupełniaj zużyte materiały



11

ASPEKTY PSYCHOLOGICZNE PIERWSZEJ POMOCY

- **Jak rozmawiać z poszkodowanym**
- **Wsparcie emocjonalne**





ASPEKTY PSYCHOLOGICZNE

Pierwsza pomoc to nie tylko działania fizyczne, ale także kontakt z człowiekiem w ogromnym stresie.

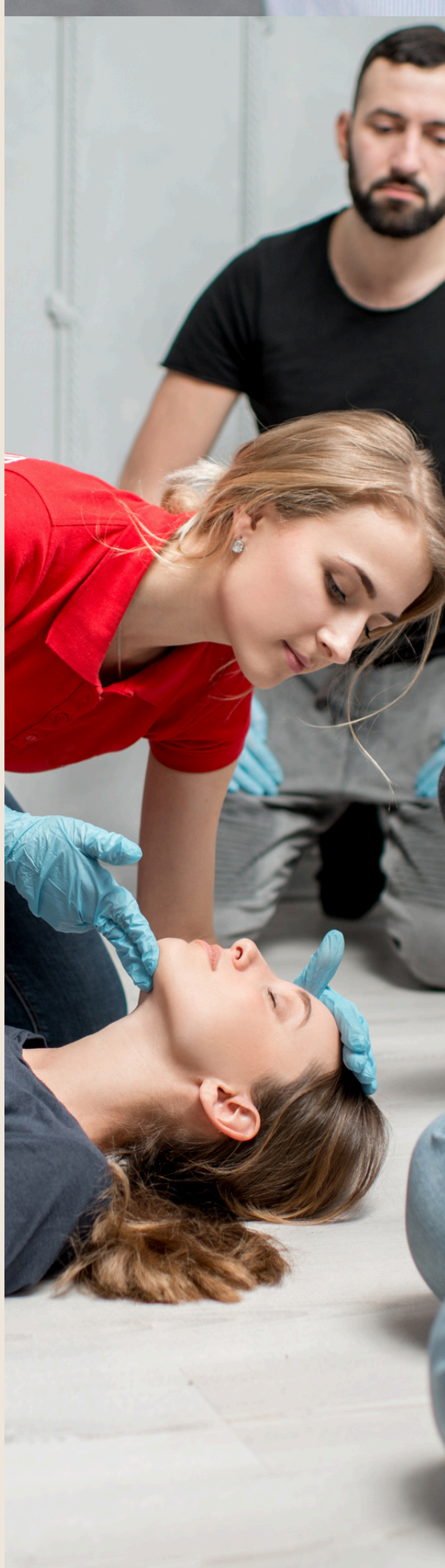
Udzielanie pomocy to nie tylko opatrywanie ran czy wykonywanie RKO. To także bycie obecnym i dawanie poczucia bezpieczeństwa oraz wsparcia w trudnej sytuacji. Twój spokój, sposób zachowania i ton głosu mają ogromne znaczenie. Mogą zmniejszyć stres poszkodowanego i pomóc mu zachować siły do przyjazdu profesjonalnej pomocy.

Jak rozmawiać z poszkodowanym

- Mów spokojnie i wyraźnie. Twój głos działa jak kotwica w chaosie
- Informuj, co robisz. Krótkie komunikaty, na przykład „Za chwilę sprawdzę, czy oddychasz”, pomagają poszkodowanemu poczuć się bezpiecznie
- Unikaj ocen i straszenia. Zamiast mówić „Jest źle!”, lepiej powiedzieć „Pomogę Ci, a karetka już jedzie”. Słowa mają moc i mogą dodać otuchy lub zwiększyć panikę

Wsparcie emocjonalne

- Nawet krótkie słowa otuchy, prosty uśmiech czy rozmowa o czymś neutralnym pomagają zmniejszyć napięcie
- Jeśli są inni świadkowie, poproś ich o spokój i wsparcie. Ich obecność pomaga zarówno Tobie, jak i poszkodowanemu
- Twoja rola to być przy poszkodowanym, dawać poczucie bezpieczeństwa i kontrolować sytuację, dopóki nie przyjedzie profesjonalna pomoc. Czasem zwykłe trzymanie za rękę, przyjazne słowo lub pewna postawa daje więcej niż każda technika ratunkowa



12

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM PO AKCJI

- Jak odreagować po zdarzeniu



RADZENIE SOBIE ZE STRESEM PO AKCJI

Po zakończeniu akcji warto porozmawiać z innymi świadkami lub osobami, które pomagały w zdarzeniu. Wspólne przeanalizowanie sytuacji pozwala uporać się z emocjami

Zadbaj o siebie: napij się wody, odpocznij, przemyśl spokojnie przebieg zdarzenia. Każdy ma granice wytrzymałości, chwilowe zmęczenie jest normalne

Nie obwiniaj się, jeśli nie wszystko poszło idealnie. Najważniejsze jest, że reagowałeś szybko i bezpiecznie. Każda akcja to doświadczenie, które przygotowuje Cię lepiej na przyszłość

Pamiętaj, że Twoja obecność i opanowanie mają znaczenie równie wielkie, co sama pomoc fizyczna. Bycie blisko, mówienie spokojnie i jasno, delegowanie prostych zadań w tłumie, wszystko to daje poszkodowanemu poczucie, że nie jest sam i że ktoś dba o jego bezpieczeństwo. Czasem Twój spokój i konsekwencja robią największą różnicę.





13

PODSUMOWANIE I DALSZE KROKI

- Najważniejsze zasady do zapamiętania





PODSUMOWANIE

Podsumowanie i dalsze kroki

Najważniejsze zasady do zapamiętania:

- Bezpieczeństwo własne: nie ryzykuj życia ani zdrowia
- Szybka ocena sytuacji: sprawdź przytomność, oddech i zagrożenia
- Wezwanie pomocy: dzwoń po karetkę jak najszybciej
- Działanie według prostych schematów: RKO, opatrywanie ran, zabezpieczenie złamań
- Spokój i wsparcie emocjonalne: Twój spokój pomaga poszkodowanemu

Dalsze kroki:

- Rozważ udział w kursie pierwszej pomocy organizowanym przez PCK, straż pożarną lub ratowników medycznych
- Regularnie odświeżaj wiedzę, ponieważ umiejętności zanikają bez praktyki
- Dbaj o swoją apteczkę i wyposażenie. Gotowość jest kluczowa



Opracowanie merytoryczne: Dawid Wesółowski, ratownik medyczny

STOWARZYSZENIE AKCJA AKTYWACJA



SZKOLIMY NASZYCH WOLONTARIUSZY
Z PIERWSZEJ POMOCY

AKCJA.AKTYWACJA.NGO@GMAIL.COM
AKCJAAKTYWACJA.COM.PL





MOC POKOLEŃ

RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ

Ekologia Edukacja Integracja

STOWARZYSZENIE
AKCJA AKTYWACJA



Stowarzyszenie Akcja Aktywacja wraz z Narodowym Instytutem Wolności w ramach Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności zapraszają na cykl wydarzeń o charakterze ekologiczno-edukacyjno-integracyjnym.



Szkolenie pierwsza pomoc i psychologia kryzysu
sob. 11.10.2025 godz. 9.00 –12.00 i 12.00–14.00

Biblioteka Publiczna ul. Leśna 8 lok. 0.3
w Kobyłce

W programie zaplanowano posiłek dla uczestników.

OBOWIĄZUJĄ ZAPISY!

akcja.aktywacja.ngo@gmail.com

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności.



STOWARZYSZENIE
AKCJA AKTYWACJA

E-book został napisany we współpracy ze specjalistą i odzwierciedla opinię autora.
NIW-CRSO nie jest odpowiedzialny za sposób wykorzystania zawartych w nich informacji.

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności.

DOFINANSOWANIE [50 000 ZŁ]
CAŁKOWITA WARTOŚĆ [50 000 ZŁ]
DATA PODPISANIA UMOWY: WRZESIEŃ 2025

