

# 1. Wskazówki pierwszej pomocy w niektórych wypadkach

<p><i>Telefony alarmowe</i></p> <p><b>Pogotowie ratunkowe - 999</b></p> <p><b>Straz Pozarna - 998</b></p>
---

## 1.1. Urazy oczu

W razie prysnięcia do oka substancji obcych wskazania pierwszej pomocy są następujące:

- rozdzielić kciukiem i palcem wskazującym kurczowo zacisnięte powieki,
- przepłukać oko dużą ilością czystej letniej wody (strumień wody w kierunku od nosa do skroni),
- nałożyć opatrunek ochronny na oczy (również na zdrowe oko, jeżeli zapryskane jest tylko jedno oko),
- natychmiast skierować chorego do lekarza okulisty.

W razie zranienia gałki ocznej odłamkami szkła

- założyć na oko wyjąłowany opatrunek osobisty,
- natychmiast skierować chorego do lekarza okulisty.

**Uwaga! Gdy obce ciało tkwi w gałce ocznej nie wolno go usuwać!**

Gdy obce ciało tkwi w oku pod powieką górną lub dolną można je przed założeniem opatrunku ostrożnie wyjąć brzezkiem zwilżonej czystej chustki lub zwilżonym wacikiem.

## 1.2. Skaleczenia

W przypadku skaleczeń wskazania pierwszej pomocy są następujące:

- rany nie dotykać palcami,

- nie oczyszczać rany, nie myć jej wodą ani żadnym płynem odkażającym,
- nie usuwać z rany skrzepów krwi ani ciał obcych,
- nie kłaść na rane bezpośrednio waty, ligniny ani używanej chusteczki higienicznej,
- założyć suchy, jałowy opatrunek (apteczka znajduje się na sali ćwiczeń)
- skierować chorego do szpitala pełniącego dyżur.

**Uwaga!** W przypadku drobnych zranień wystarczy przemyć ranę 3% wodą utlenioną i przyklepienie „Prestoplastu”. Nigdy nie nakładać na zranione miejsce samego przyklepca bez gazy.

### **1.3. Oparzenia termiczne**

W przypadku oparzeń termicznych należy:

- rozebrać poparzonego w celu odsłonięcia części oparzonych. Z poparzonych palców należy koniecznie zdjąć obrączki lub pierścionki,
- poparzone miejsca schładzać przez 15 min. strumieniem zimnej wody,
- w razie rozległych oparzeń lub zerwania pecherzy, natychmiast wezwać lekarza względnie odstawić chorego do szpitala,
- osobę płonącą w razie braku natrysku przewrócić i zdusić na nim ogień kocem – nie wolno pozwolić płonącemu biegać – natychmiast wezwać lekarza,
- przy silnych bólach podać środki przeciwbólowe.

### **1.4. Porażenie prądem elektrycznym**

W przypadku porażenia prądem elektrycznym należy:

- odciąć porażonego od źródła napięcia (obowiązuje izolacja rąk osoby niosącej pomoc),
- w razie stwierdzenia, że poszkodowany nie oddycha, zastosować sztuczne oddychanie i nie przerywać go dopóty, dopóki nie wystąpią oznaki samodzielnego oddychania lub wyraźne oznaki śmierci (plamy posmiertne),
- natychmiast wezwać lekarza.