

Mini Poradnik Pierwszej Pomocy

Opracowane przez H.O. Jarosław Galus

1. Wstęp

Poradnik ten został opracowany na potrzeby harcerzy i jego głównym celem jest edukacja oraz zwrócenie uwagi często pomijane kwestie pierwszej pomocy. W tym poradniku poruszę kwestie przez wielu pomijane z powodu prostoty udzielenia pomocy osobie poszkodowanej.

2. Oparzenia

Oparzenia dzielimy na 3 podstawowe stopnie:

I Stopień:

Oparzenia pierwszego stopnia charakteryzują się:

- Zaczerwienieniem
- Silny piekący ból

Działanie:

Stosujemy regułę 3x15 czyli:

- Z wysokości 15 cm
- Przez 15 min
- Polewać bieżącą wodą w promieniu 15 centymetrów od rany

II Stopień:

Oparzenia drugiego stopnia charakteryzują się:

- Zaczerwienieniem
- Silny piekący ból
- Intensywny obrzęk
- Pęcherze z płynem

Działanie:

Stosujemy regułę 3x15 oraz co ważne **nie zrywać pęcherzy.**

III Stopień:

Oparzenia trzeciego stopnia charakteryzują się:

- Rozległe objawy 2 stopnia
- Miejscowe zwęglenia

Działanie:

Delikatnie chłodzimy powolnym strumieniem chłodnej (nie zimnej) wody. W przypadku rozległych oparzeń delikatnie jałowym opatrunkiem bandażujemy.

W przypadku poparzeń III Stopnia niezbędny jest kontakt z lekarzem

3. Skaleczenia

Skaleczenie to inaczej przerwanie ciągłości powierzchni skóry. Skaleczyć można się bardzo łatwo (np. kartka papieru w nowym zeszyte, podczas krojenia chleba itp.).

Działanie:

Ranę należy przemyć wodą utlenioną a następnie zakleić plastrem. W przypadku większych skaleczeń można użyć bandażu i opatrunku jałowego.

4. Zaprószenie oka

Zaprószenie oka to innymi słowy dostanie się ciała obcego pod powiekę. Powoduje to ból, pieczenie oka i łzawienie oraz zaczerwienienie. Ciało obce należy usunąć polewając oko schłodzoną przegotowaną wodą, jeśli to nie pomoże to należy przesuwać suchą chusteczką po powiece po uprzednim jej podwinięciu.

5. Kleszcz

W przypadku „Złapania” kleszcza należy usunąć go przy pomocy pęsety łapiąc go nią za wystającą część jego ciała. Następnie szybkim ruchem obrotowym usunąć z ciała. Miejsce po kleszczu należy natychmiast przemyć wodą utlenioną. W przypadku jeśli w ciągu kilku tygodni od wyciągnięcia kleszcza pojawi się zaczerwienienie należy się skontaktować z lekarzem.

6. Pszczoła lub Osa

W miejscu użądlenia przez pszczołę lub osę występuje obrzęk, zaczerwienienie, ból i świąd.

Działanie:

- Usunąć żądło (w przypadku użądlenia przez pszczołę)
- Zimny okład na miejsce urażenia
- Opcjonalnie natrzeć cebulą lub cytryną
- Podać wapno

7. Atak Padaczki (epilepsja)

Atak epilepsji charakteryzują się silnymi drgawkami całego ciała i brakiem kontaktu z poszkodowanym.

Działanie:

- Ułożyć na boku, jeśli nie możliwe zostawić na plecach
- Chronić głowę i kręgosłup trzymając głowę na rękach aby nie obijała się o beton
- Ułatwić oddychanie np. rozpiąć pasek, rozluźnić krawat
- ZACHOWAJ SPOKIJ

- **NIE WOLNO NIC WKŁADAĆ DO UST OSOBIE Z ATAKIEM PADACZKI**