

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Od autora	7
1. Podstawy prawne udzielania pierwszej pomocy	9
2. Organizacja ratownictwa wewnątrzzakładowego	12
3. Zasady organizowania punktów i apteczek pierwszej pomocy przed- lekarskiej	14
Zasady lokalizacji i użytkowania apteczki w zakładzie pracy	14
Zalecane wyposażenie apteczki	15
Zasady lokalizacji i użytkowania punktu pierwszej pomocy w zakładzie pracy	16
Zalecane wyposażenie punktu pierwszej pomocy	16
Wykazy i instrukcje przy apteczce i w punkcie pierwszej pomocy	17
4. Podstawowe zasady organizacji akcji udzielania pierwszej pomocy na miejscu zdarzenia	19
Ocena miejsca zdarzenia	20
Organizacja akcji ratowniczej	20
Zabezpieczenie miejsca zdarzenia	21
Zabezpieczenie ratownika	22
Ewakuowanie poszkodowanego z miejsca wypadku	22
Próba nawiązania kontaktu z poszkodowanym	23
Ocena stanu poszkodowanego	24
Wezwanie specjalistycznej pomocy medycznej	25
Zabezpieczenie poszkodowanego – pozycja boczna ustalona	26
5. Podstawowe zasady resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO) osób dorosłych	30
Użycie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED)	31
Ocena sytuacji	32
Drożność dróg oddechowych	33
Ocena obecności prawidłowego oddechu	33
Ocena obecności zachowania krążenia	35
Technika wykonywania pośredniego masażu serca	35
Technika wykonywania sztucznego oddychania	36
Pośredni masaż serca bez wentylacji	37
Zadławienie (ciało obce w drogach oddechowych)	38
Wezwanie Pogotowia Ratunkowego	40

6. Pierwsza pomoc przy wypadkach i chorobach związanych z dysfunkcją układów: nerwowego, krążeniowego i oddechowego	41
Nieprzytomny	41
Drgawki (padaczka)	42
Omdlenie	44
Zawał serca	46
Astma oskrzelowa	48
Odma opłucnowa – urazowa	49
Wstrząs hypowolemiczny	50
Hiperglikemia (śpiączka cukrzycowa)	52
Hipoglikemia (niedocukrzenie)	53
7. Pierwsza pomoc przy różnego rodzaju urazach	54
Rany zamknięte	54
Rany otwarte	55
Krwotok zewnętrzny	55
Krwotok wewnętrzny	57
Krwawienie z nosa	58
Złamanie	60
Skręcenie	60
Zwichnięcie	61
Urazy głowy	63
<i>Złamanie kości czaszki</i>	63
<i>Stłuczenie mózgu</i>	63
Urazy kręgosłupa i rdzenia kręgowego	64
Urazy klatki piersiowej	67
<i>Złamania żeber i mostka</i>	67
<i>Niestabilna klatka piersiowa</i>	67
<i>Urazy klatki piersiowej</i>	68
Urazy jamy brzusznej	68
Ciało obce w gałce ocznej	69
Obrażenia chemiczne gałki ocznej	71
8. Pierwsza pomoc związana z zatruciami	73
Zatrucia przez przewód pokarmowy	73
Zatrucia przez drogi oddechowe	74
Zatrucia poprzez skórę i błony śluzowe	75
9. Pierwsza pomoc przy negatywnym wpływie środowiska człowieka na jego organizm	76
Oparzenia	76
Tonięcie	78
Porażenie prądem elektrycznym	79

Wypadek komunikacyjny	81
Upadek z wysokości	82
10. Porady praktyczne instruktora pomocy doraźnej	84
Uwagi i rady przed rozpoczęciem akcji ratowniczej	84
Uwagi i rady w czasie udzielania pierwszej pomocy	84
Uwagi i rady po akcji ratowniczej	85
Bibliografia	87
Dokumenty źródłowe	88
Spis rysunków	89