

Pierwsza pomoc osobie nieprzytomnej oddychającej - pozycja bezpieczna

Utrata przytomności jest stanem zagrożenia życia. W jej następstwie może bowiem dojść do niedrożności dróg oddechowych na skutek ich zablokowania językiem lub zalania śliną czy treścią żołądka. Ponadto utrata przytomności jest najczęściej efektem urazu, wstrząsu lub stanu chorobowego, co dodatkowo zagraża zdrowiu bądź życiu poszkodowanego.

Dlatego umiejętność udzielenia pierwszej pomocy osobie nieprzytomnej jest niezwykle ważna. Omówmy zatem podstawowe czynności, które powinniśmy podjąć w przypadku utraty przytomności przez osobę dorosłą.

Pierwszym krokiem jest ocena, czy ty, poszkodowany oraz osoby postronne jesteście bezpieczni. Może się zdarzyć, że wciąż istnieje zagrożenie, które doprowadziło do utraty przytomności przez poszkodowanego. Następnie powinniśmy sprawdzić reakcję poszkodowanego, delikatnie potrząsając za ramiona i głośno pytając „Czy wszystko w porządku?”.

Jeśli osoba reaguje, zostawiamy ją w zastanej pozycji, w razie potrzeby wzywamy pomoc. Musimy także regularnie sprawdzać stan poszkodowanego. Jeśli widzimy reakcji – mamy do czynienia z osobą nieprzytomną. W takiej sytuacji powinniśmy głośno wezwać pomoc, a następnie przystąpić do oceny oddechu. Aby to zrobić, odwracamy poszkodowanego na plecy, a następnie udrażniamy drogi oddechowe poprzez umieszczenie jednej ręki na czole poszkodowanego, opuszków drugiej ręki na żuchwie i delikatne odgięcie głowy do tyłu. Następnie należy pochylić się nad poszkodowanym i ocenić oddech przez około 10 sekund: nasłuchując, obserwując ruch klatki piersiowej i próbując wyczuć ruch powietrza na policzku.

Jeśli oddech jest prawidłowy, należy ułożyć osobę w pozycji bezpiecznej. Ma ona na celu zabezpieczenie poszkodowanego przed ewentualnymi urazami, a przede wszystkim zapewnienie stałej drożności dróg oddechowych. Po ułożeniu osoby w pozycji bezpiecznej wzywamy pogotowie ratunkowe dzwoniąc pod numer 999 lub 112.☒

Dla dokładnego zapoznania się z elementami pierwszej pomocy osobie nieprzytomnej oddychającej warto obejrzeć film edukacyjny, który pokazuje także technikę układania poszkodowanego w pozycji bezpiecznej:

<https://www.szkolenia-bhp24.pl/pozycja-bezpieczna-online>

Pamiętaj jednak, że tylko praktyka czyni mistrza. Wiele organizacji i fundacji organizuje darmowe kursy i szkolenie z pierwszej pomocy. Warto z nich skorzystać i nauczyć się ratować życie - dla bezpieczeństwa Twoich najbliższych!



HR LAB Health and Safety

ul. Św. Filipa 23
31-150 Kraków

T: 12.394.21.97

E: BOK@szkolenia-BHP24.pl

NIP: 945-186-14-01