

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu

Mariusz Chomoncik
Urszula Cisoń-Apanasewicz
Wiesław Poparda

Pierwsza pomoc
Zeszyt ćwiczeń

Nowy Sącz 2020

Redaktor Naukowy

dr n. med. Mariusz Chomonicik
mgr Urszula Cisoń-Apanasewicz
mgr Wiesław Poparda

Redaktor Wydania

dr hab. n. med. Ryszard Gajdosz, prof. PWSZ

Recenzja

dr n. o zdr. Karol Łyziński

Redaktor Techniczny

dr Tamara Bolanowska-Bobrek

Fotografie

dr n. med. Mariusz Chomonicik, mgr Wiesław Poparda

© Copyright by Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu
Nowy Sącz 2020

ISBN 978-83-65575-59-3

Wydawca

Wydawnictwo Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu
ul. Staszica 1, 33-300 Nowy Sącz
tel.: +48 18 443 45 45, e-mail: wn@pwsz-ns.edu.pl

Adres Redakcji

Nowy Sącz 33-300, ul. Staszica 1
tel.: +48 18 443 45 45, e-mail: tbolanowska@pwsz-ns.edu.pl

Druk

Wydawnictwo i drukarnia NOVA SANDEC s.c.
Mariusz Kałyniuk, Roman Kałyniuk
33-300 Nowy Sącz, ul. Lwowska 143
tel.: +48 18 547 45 45, e-mail: biuro@novasandec.pl

UWAGA!

Materiały, które Państwo otrzymali są przeznaczone dla studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu.

Materiały te nie mogą być traktowane jako podstawowe źródło wiedzy z zakresu pierwszej pomocy, a jedynie jako uzupełnienie zagadnień omawianych podczas wykładów i ćwiczeń z zakresu pierwszej pomocy oraz podstaw ratownictwa medycznego.

I. Pierwsza pomoc: zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego, wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia, w tym również z wykorzystaniem wyrobów medycznych i wyposażenia wyrobów medycznych, w rozumieniu przepisów Ustawy z dnia 20 maja 2010 r. o wyrobach medycznych (Dz.U. z 2020 r., poz. 186), oraz produktów leczniczych wydawanych bez przepisu lekarza, dopuszczonych do obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej (Ustawa z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym, Dz.U. z 2006 r., Nr 191, poz. 1410).

Uzupełnij definicje:

Wyrób medyczny to.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Produkt leczniczy to.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

II. Co oznaczają skróty?

- RKO:
- ABC:
- BLS:
- AED:
- NZK:
- CPR:

III. Udzielając pierwszej pomocy, należy pamiętać o własnym bezpieczeństwie.

W związku z tym w sytuacji, kiedy osoba potrzebująca pomocy znajduje się w miejscu niebezpiecznym, osoba udzielająca pierwszej pomocy powinna:

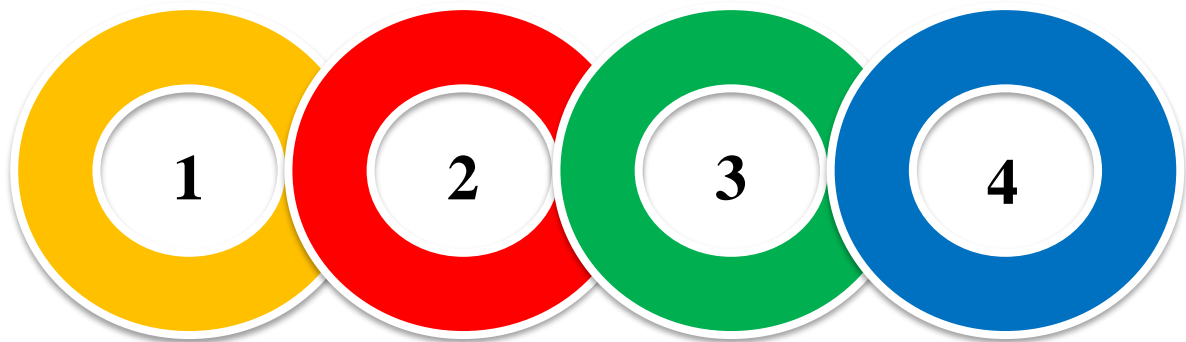
-
-

IV. Podczas wzywania pomocy należy przekazać następujące informacje:

-
-
-
-

V. Opisz poszczególne ogniwa łańcucha ratowniczego.

Nr ogniwa	Opis
1.	
2.	
3.	
4.	



Rysunek 1. Łańcuch przeżycia.

Źródło: na podstawie *Wytyczne resuscytacji 2015, 2016*, Kraków: Polska Rada Resuscytacji.

VI. Jakie ułożenie osoby potrzebującej pomocy będzie najlepsze w przypadku:

Dolegliwość	Numer zdjęcia
Duszność	
Omdlenie	
Ból brzucha	
Ból w klatce piersiowej	
Osoba nieprzytomna z obecnym oddechem	
Wstrząs hipowolemiczny	



VII. Uzupełnij algorytm podstawowych zabiegów resuscytacyjnych i automatycznej defibrylacji zewnętrznej u osób dorosłych, zawarty w Wytycznych Europejskiej Rady Resuscytacji.

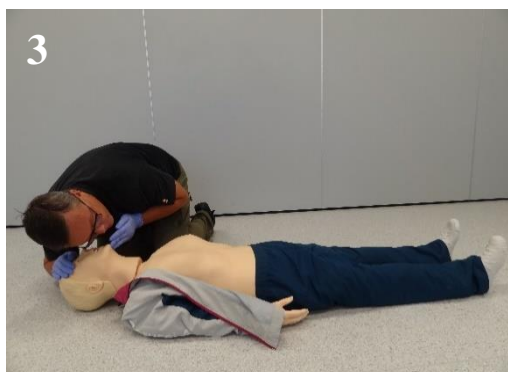
Algorytm podstawowych zabiegów resuscytacyjnych i automatycznej defibrylacji zewnętrznej u osób dorosłych.	
1.	Nie reaguje.
2.	
3.	Brak prawidłowego oddechu.
4.	Wezwij zespół ratownictwa medycznego.
5.	
6.	Wykonaj 2 oddechy ratownicze.
7.	Kontynuuj RKO w stosunku 30 : 2.
8.	

VIII. Brak prawidłowego oddechu.

W pierwszych minutach zatrzymania krążenia poszkodowany może słabo oddychać lub wydawać nieregularne, wolne oraz głośne westchnięcia. Oddech ten określany jest jako: Nie należy ich mylić z prawidłowym oddechem. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących prawidłowego oddechu, należy postępować tak, jakby oddech był nieprawidłowy, czyli rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową.

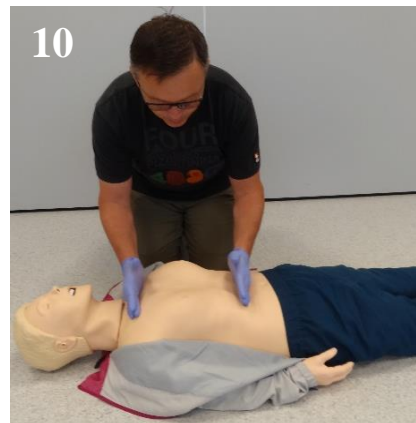
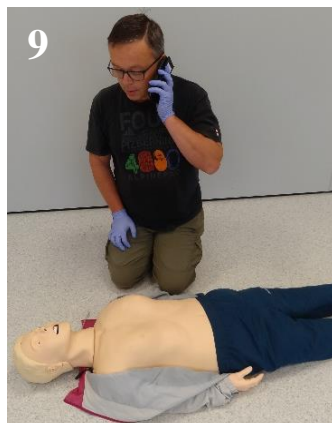
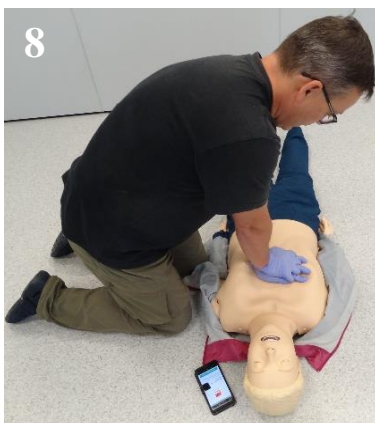
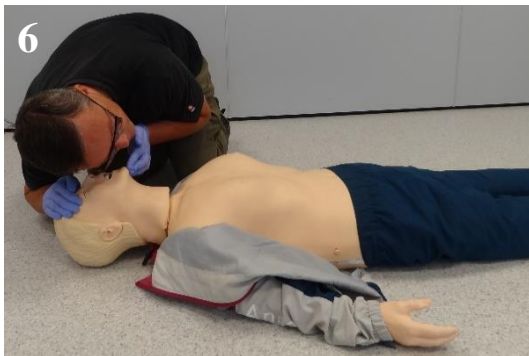
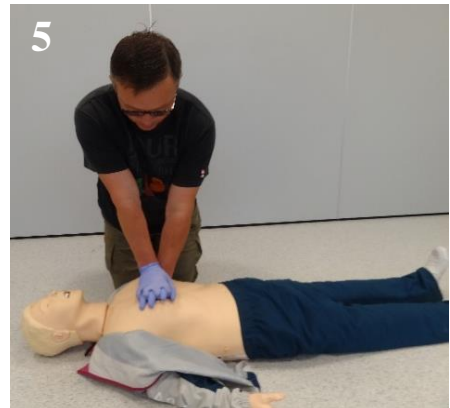
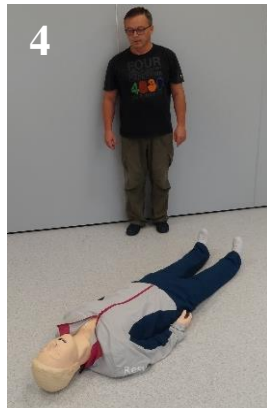
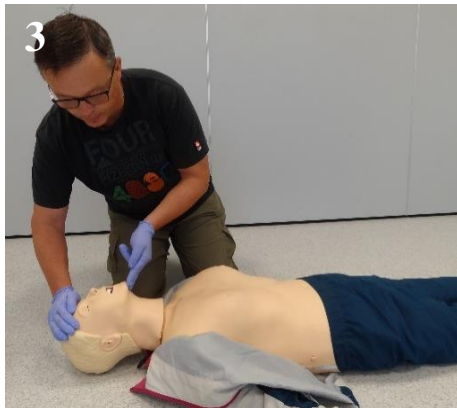
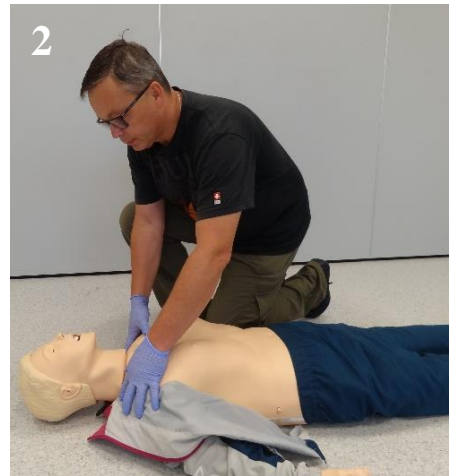
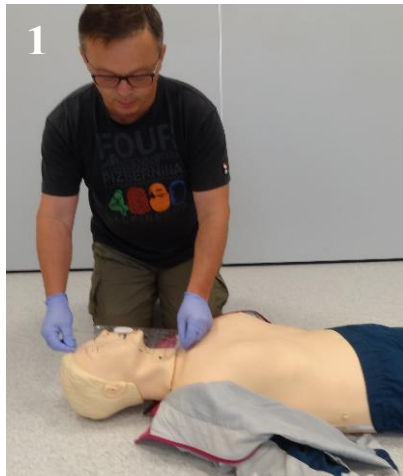
IX. Które z poniższych zdjęć przedstawia prawidłowy sposób udrożnienia dróg oddechowych i ocenę oddechu?

Prawidłowy sposób udrożnienia dróg oddechowych i ocena oddechu przedstawione zostały na zdjęciu numer:



X. Zaznacz prawidłową kolejność postępowania w przypadku podstawowych zabiegów resuscytacyjnych u osób dorosłych zawarty w Wytycznych Europejskiej Rady Resuscytacji.

Lp.	Nr zdjęcia
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

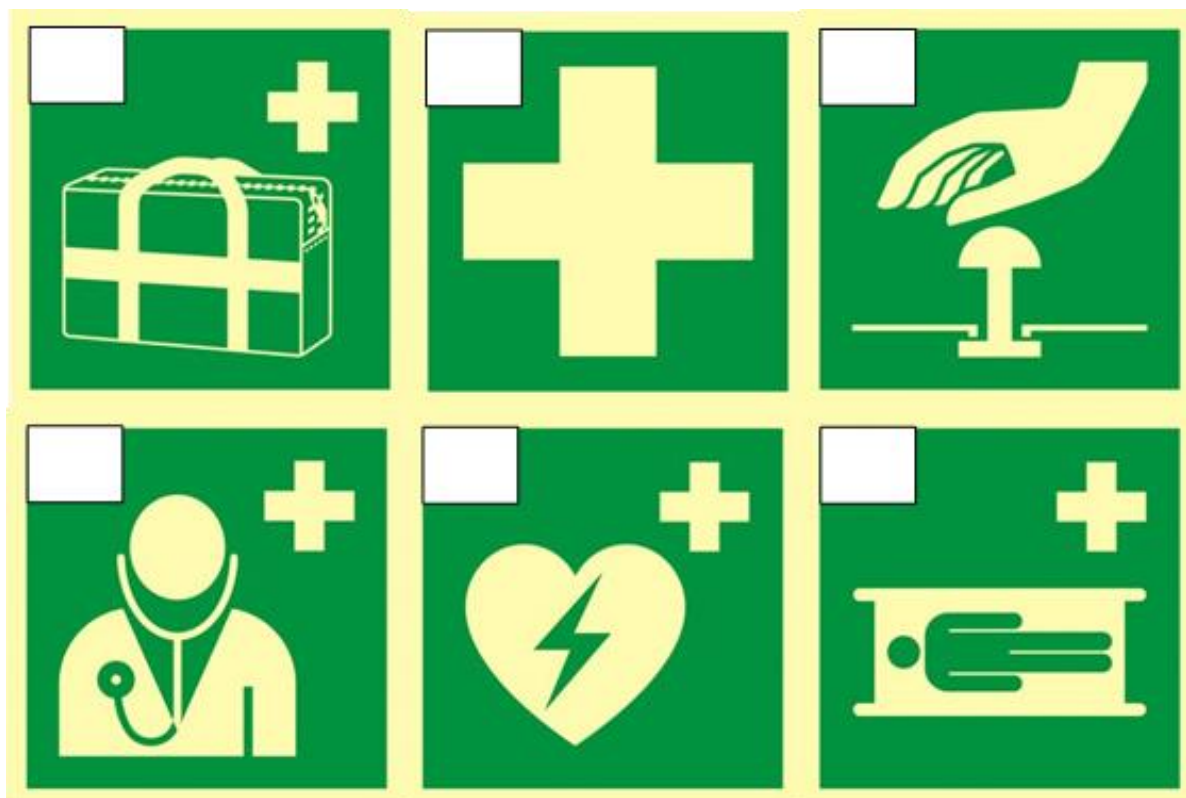


XI. Zaznacz prawidłową odpowiedź.

AED należy zastosować w przypadku:

1.	Osoby nieprzytomnej, która oddycha.	
2.	Osoby przytomnej, która oddycha.	
3.	Osoby nieprzytomnej, u której brak jest prawidłowego oddechu.	
4.	Osoby nieprzytomnej, u której jest nieprawidłowa częstość oddechów.	
5.	Osoby przytomnej, u której jest nieprawidłowa częstość oddechów.	

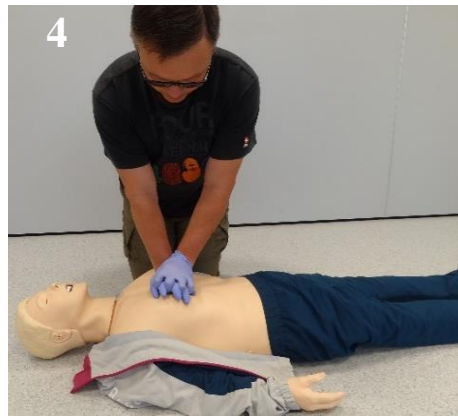
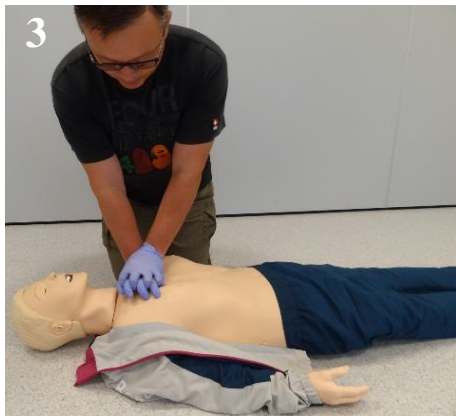
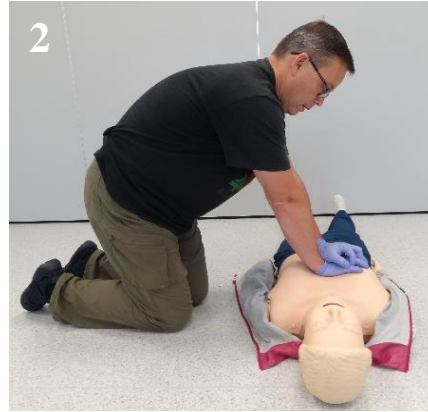
XII. Zaznacz znak informujący o miejscu, w którym znajduje się AED.



Rysunek 2. Znaki ewakuacyjne.
Źródło: znakowo.pl.

XIII. Które z poniższych zdjęć przedstawia prawidłowy sposób wykonywania uciśnieć klatki piersiowej u osoby dorosłej?

Prawidłowy sposób wykonywania uciśnieć klatki piersiowej u osoby dorosłej przedstawiony został na zdjęciu numer:



XIV. Dobrej jakości uciśnięcia klatki piersiowej u osoby dorosłej należy wykonywać:

-
-
-
-
-
-

XV. Za niemowlę uznajemy dziecko (wiek) życia, **dziecko natomiast jest to pacjent pomiędzy (wiek)**

XVI. Uzupełnij poniższy tekst.

Do oznak życia zalicza się (wymień co najmniej trzy objawy):

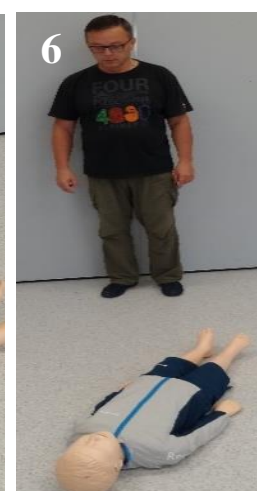
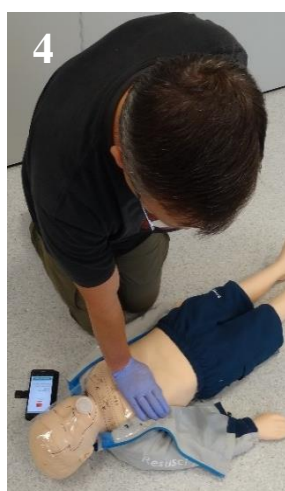
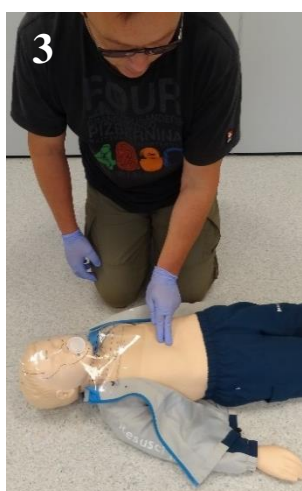
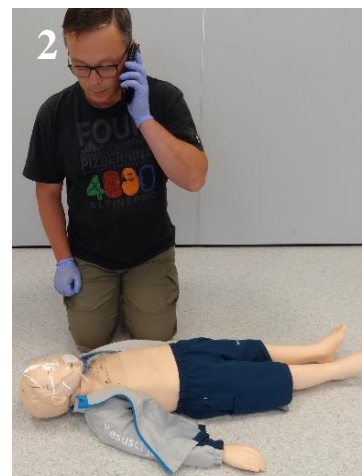
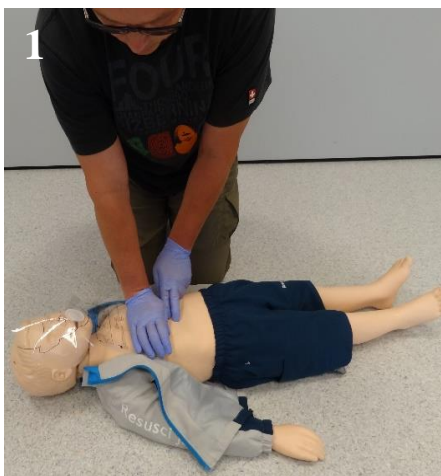
U niemowląt i dzieci należy uciskać klatkę piersiową na co najmniej 1/3 jej wymiaru przednio-tylnego, tj. ok. cm u **niemowląt** i ok. cm u **dzieci**.

XVII. Uzupełnij algorytm podstawowych zabiegów resuscytacyjnych u dzieci zawarty w Wytycznych Europejskiej Rady Resuscytacji.

Algorytm podstawowych zabiegów resuscytacyjnych u dzieci zawarty w Wytycznych Europejskiej Rady Resuscytacji.	
1.	Nie reaguje.
2.	
3.	Udrożnij drogi oddechowe.
4.	Nie oddycha prawidłowo.
5.	
6.	Brak oznak życia.
7.	
6.	Wykonaj 2 oddechy ratownicze i 15 uciśnień klatki piersiowej.
8.	Gdy dostępne AED – włącz i wykonuj polecenia.

XVIII. Zaznacz prawidłową kolejność postępowania w przypadku podstawowych zabiegów resuscytacyjnych u dzieci.

Lp.	Nr zdjęcia
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	





XIX. Które z poniższych zdjęć przedstawia prawidłowy sposób udrożnienia dróg oddechowych i ocenę oddechu u niemowlęcia?

Prawidłowy sposób udrożnienia dróg oddechowych i ocena oddechu u niemowlęcia przedstawiona została na zdjęciu numer:



XX. U osoby tonącej resuscytację należy rozpocząć od:

XXI. Resuscytację należy kontynuować do czasu:

-
-
-
-

XXII. Na którym zdjęciu przedstawiony został prawidłowy sposób ułożenia rąk w przypadku wykonywania uciśnień nadbrzusza u dorosłych osób zadławionych, u których kaszel jest nieskuteczny?

Prawidłowy sposób ułożenia rąk w przypadku wykonywania uciśnień nadbrzusza u dorosłych osób zadławionych, u których kaszel jest nieskuteczny, przedstawiony został na zdjęciu numer:



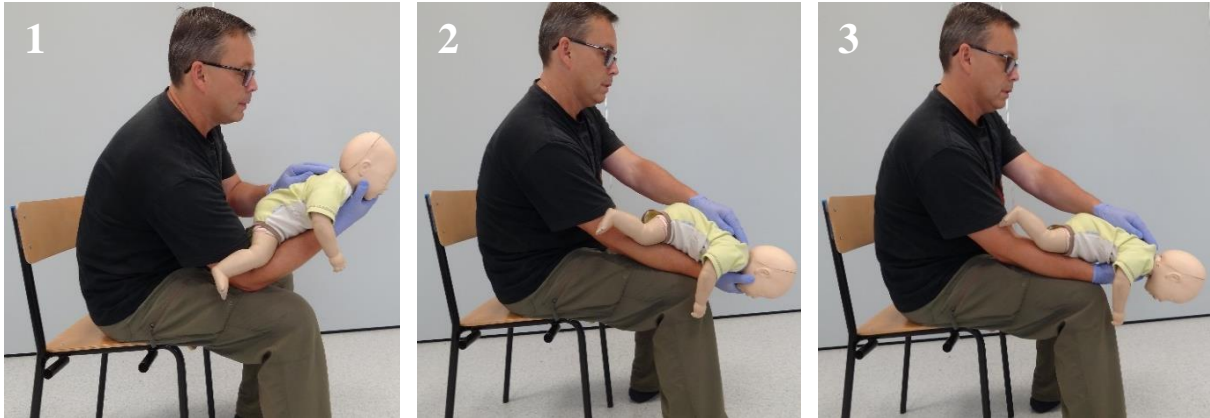
XXIII. U kobiety w ciąży doszło do zadławienia. Kobieta jest przytomna, ale kaszel jest nieefektywny. W tej sytuacji prawidłowe postępowanie polega na wykonywaniu naprzemiennie:

Sposób	Prawidłowa odpowiedź
Do 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową. Do 5 uciśnień nadbrzusza.	
Do 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową. Do 5 uciśnień klatki piersiowej.	
Do 5 uciśnień klatki piersiowej. Do 5 uciśnień nadbrzusza.	

XXIV. Kobiętę w widocznej ciąży należy ułożyć w pozycji bocznej bezpiecznej na boku:

XXV. Na którym zdjęciu przedstawiony został prawidłowy sposób wykonywania uderzeń w okolicę międzyłopatkową w przypadku zadławienia u niemowlęcia?

Prawidłowy sposób wykonywania uderzeń w okolicę międzyłopatkową w przypadku zadławienia u niemowlęcia przedstawiony został na zdjęciu numer:



XXVI. Co mówi reguła Potta?

Reguła Potta dotyczy postępowania w przypadku złamań, skręceń i zwichnięć. Mówi ona, że w przypadku złamań unieruchomienie powinno obejmować złamana i co najmniej....., a w przypadku skręceń i zwichnięć unieruchomienie powinno obejmować..... i co najmniej

XXVII. Na którym rysunku przedstawione zostało poprawne założenie chusty trójkątnej?

Poprawne założenie chusty trójkątnej przedstawione zostało na rysunku numer:



XXVIII. Dopasuj.

Opatrunek uciskowy	
Opaska zaciskowa (staza taktyczna)	
Opatrunek osłaniający	
Opatrunek hydrożelowy	
Ucisk bezpośredni	

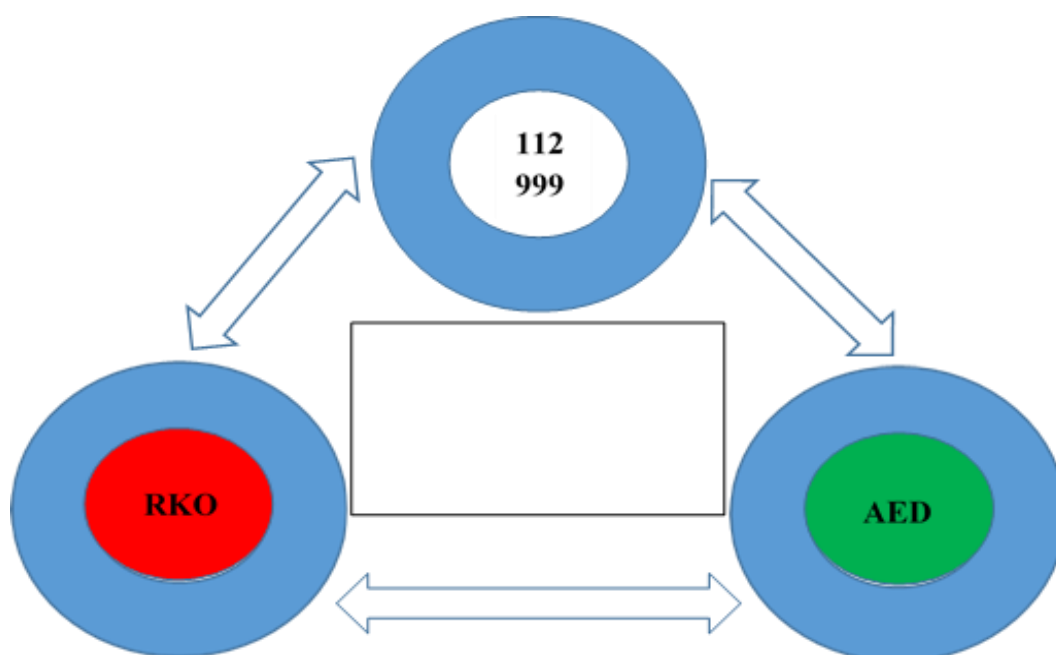


XXIX. Zaznacz prawidłową odpowiedź dotyczącą postępowania w przypadku oparzenia przedstawionego na zdjęciu poniżej.



Lp.	Odpowiedź	Prawidłowa odpowiedź
1.	Należy schładzać przez ok. 1 minutę, a następnie nałożyć jałowy opatrunek.	
2.	Należy schładzać przez co najmniej 15 minut lub do ustąpienia bólu, a następnie nałożyć jałowy opatrunek.	
3.	Należy schładzać przez co najmniej 5 minut lub do ustąpienia bólu, a następnie nałożyć opatrunek.	
4.	Należy schładzać przez co najmniej 15 minut lub do ustąpienia bólu, a następnie nałożyć opatrunek uciskowy.	
5.	Należy schładzać przez co najmniej 5 minut lub do ustąpienia bólu, a następnie nałożyć opatrunek uciskowy.	

XXX. Uzupełnij puste pole w ramce.



Rysunek 3. Twoja reakcja ratuje życie.

Źródło: na podstawie Wytyczne resuscytacji 2015, 2016, Kraków: Polska Rada Resuscytacji.

Bibliografia

Chomonic, M. (2017). *Pierwsza pomoc*. Nowy Sącz: Wydawnictwo Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nowym Sączu.

Wytyczne resuscytacji 2015. (2016). Kraków: Polska Rada Resuscytacji.

znakowo.pl.