



**SAMODZIELNY
PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI
ZDROWOTNEJ
W OŻAROWIE**

Ożarów - rejestracja

15 861 10 19

Ośrodek w Jakubowicach

510 479 278

Pierwsza pomoc i bezpieczeństwo

Poradnik dla mieszkańców i pacjentów

Poradnik przygotowano z myślą o mieszkańcach i pacjentach, aby w nagłych sytuacjach łatwiej odnaleźć pomoc, wiedzieć, jak reagować i zadbać o bezpieczeństwo swoje oraz bliskich.

Pierwsza pomoc • przygotowanie • bezpieczeństwo

TELEFONY ALARMOWE

112 lub 999



SPZOZ w Ożarowie

Poradnie, rejestracja i kontakt

ul. Spacerowa 10, 27-530 Ożarów

Centrala i rejestracja

15 861 10 19

Kontakt i informacje

biuro@spzozozarow.pl

spzozozarow.pl

Najważniejsze kontakty

POZ i poradnie specjalistyczne

Rejestracja do lekarzy: 7:00-14:00

15 861 10 19

POZ dla dorosłych i dzieci, szczepienia

Dodatkowy telefon rejestracji POZ

510 479 105

Kontynuacja recept, pielęgniarka środowiskowa

lub 15 861 10 19 wew. 107

512 007 736

Stomatologia

15 861 10 19 wew. 116

Rehabilitacja / fizjoterapia

Godziny pracy: 8:00-18:00

510 479 275

Laboratorium - rejestracja

Rejestracja: 13:00-14:30

510 479 019

Ośrodek Zdrowia w Jakubowicach

Godziny pracy: 7:00-14:30

510 479 278

Poradnie i dostępne świadczenia

Poradnie specjalistyczne: neurologiczna, dermatologiczna, okulistyczna, ginekologiczno-położnicza i stomatologiczna.

Pozostałe świadczenia: POZ dla dorosłych i dzieci, pielęgniarki środowiskowo-rodzinne, gabinet zabiegowy i szczepień, laboratorium oraz fizjoterapia.

Laboratorium - poniedziałek-piątek: 7:00-14:35

Pobrania: 7:15-9:00 • Odbiór wyników: 13:30-14:30

Terminy wizyt i aktualne godziny przyjęć potwierdź w rejestracji.

Informacje kontaktowe sprawdzono 04.10.2026.



Znajdź potrzebną stronę

Poradnik obejmuje pierwszą pomoc oraz przygotowanie na nagłe zdarzenia i zagrożenia. Skorzystaj ze spisu, aby szybko odnaleźć właściwy temat.

Kliknij temat lub numer, aby przejść do odpowiedniej strony.

02 SPZOZ w Ożarowie - poradnie i kontakt

04 Bezpieczeństwo i telefon po pomoc

05 Apteczka i opatrywanie

07 Nieprzytomność i pozycja boczna

08 RKO dorosłego i AED

10 RKO dzieci i zadławienie

12 Rany, krwotoki, oparzenia i urazy

16 Nagłe zachorowania

19 Woda, upał i wychłodzenie

20 Alarmy i przygotowanie na kryzys

22 Kataklizmy i poważne zagrożenia

26 Plan domowy do uzupełnienia

Materiał edukacyjny dla mieszkańców i pacjentów. Praktyczny kurs na fantomie pomaga nauczyć się ruchów, których nie zastąpi sam rysunek. Ilustracje są schematyczne.



Najpierw zadbaj o bezpieczeństwo



Zatrzymaj się na chwilę i rozejrzyj. Pomagaj z miejsca, w którym sam nie staniesz się kolejnym poszkodowanym.

- 1 Sprawdź zagrożenia: ruch samochodów, ogień, dym, prąd, gaz, chemikalia, wodę, niestabilne elementy i agresję. Nie wchodź do zadymionego pomieszczenia, studni ani zbiornika.
- 2 Załóż rękawiczki jednorazowe, jeśli są pod ręką. Przy ryzyku rozprysku krwi chroń oczy. Nie opóźniaj wezwania pomocy ani uciskania klatki piersiowej, szukając wyposażenia.
- 3 Przedstaw się i zapytaj przytomną osobę, czy możesz pomóc. Powiedz krótko, co robisz. Unikaj kontaktu z krwią; poszkodowany może sam dociskać opatrunek.

Jeśli widzisz masywny krwotok, od razu mocno uciśnij ranę przez opatrunek i poproś drugą osobę o telefon po pomoc. Sposób postępowania znajdziesz na str. 13.

Wezwij pomoc

112 - gdy zagrożone jest życie lub potrzebne są różne służby. **999** - bezpośrednio do dyspozytora medycznego. Włącz głośnik telefonu. Wskaż konkretną osobę: „Proszę zadzwonić na 112 i wrócić do mnie”.

Podaj **dokładne miejsce** i drogę dojścia, **co się stało**, liczbę poszkodowanych, czy reagują i normalnie oddychają, oraz zagrożenia. Odpowiadaj na pytania. Nie rozłączaj się, dopóki operator na to nie pozwoli.

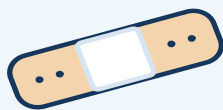
Przykład: „Jestem przy ul. Leśnej 8, wejście od parkingu. Mężczyzna nie reaguje i tylko łapie pojedyncze westchnięcia. Zaczynam uciskać klatkę piersiową”.

Po pomocy zdejmij rękawiczki, nie dotykając ich zabrudzonej strony, i umyj ręce. Po kontakcie krwi z okiem, ustami lub uszkodzoną skórą skontaktuj się pilnie z lekarzem.

Apteczka, która naprawdę się przyda



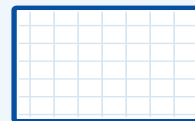
apteczka



plaster



płukanie



kompres

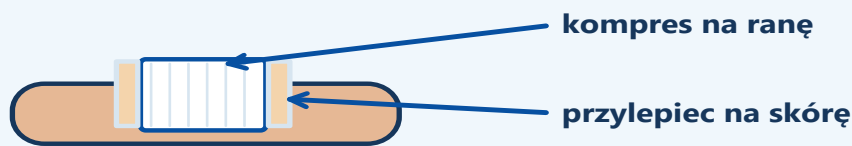
Przykładowy zestaw domowy lub podróżny. Ilości są propozycją dla małej rodziny; dopasuj je do liczby osób i zajęć.

Co spakować	Ile	Do czego służy
Rękawiczki nitrylowe	4-6 par	Ograniczają kontakt z krwią. Dobierz rozmiar; zmieniaj między poszkodowanymi.
Kompresy jałowe	6-10 opakowań	Ośłaniają rany i służą do ucisku. Kilka rozmiarów, np. 5 × 5 i 10 × 10 cm.
Duży opatrunek z bandażem	2 sztuki	Do większych ran i utrzymywania ucisku po opanowaniu krwawienia.
Plastry z opatrunkiem	10-20 sztuk	Na drobne, oczyszczone skaleczenia. Część chłonna przykrywa ranę.
Przylepiec w rolce	1 rolka	Przytrzymuje kompres lub koniec bandaża na zdrowej skórze.
Bandaże dziane	3-4 sztuki	Mocują opatrunek. Przydadzą się różne szerokości.
Bandaż elastyczny	1-2 sztuki	Podtrzymuje opatrunek lub lekko stabilizuje staw. Nie zaciskaj nadmiernie.
Opatrunek nieprzylegający	2-3 sztuki	Ośłania powierzchwną ranę albo schłodzone oparzenie, bez przyklejania do niego.
Chusta trójkątna	1-2 sztuki	Podtrzymuje uszkodzoną rękę jako temblak, jeśli jest to wygodne dla poszkodowanego.

Nie dotykaj powierzchni jałowego opatrunku, która trafi na ranę. Nie używaj opakowań rozerwanych, przemoczonych lub po terminie ważności.

Apteczkę oznacz i trzymaj w suchym, łatwo dostępnym miejscu. Domownicy powinni wiedzieć, gdzie leży. Leki przechowuj bezpiecznie poza zasięgiem dzieci.

Dodatki i zasady używania apteczki



Bandaż utrzymuje opatrunek. Sprawdź palce.

Co spakować	Ile	Do czego służy
Nożyczki ratownicze	1 para	Tną bandaż i ubranie; tępa końcówka zmniejsza ryzyko skaleczenia.
Folia termiczna	2 sztuki	Ogranicza utratę ciepła. Otul ciało, zostaw twarz odkrytą i izoluj od podłoża.
Maska do oddechów z zaworem	1 sztuka	Bariera przy oddechach ratowniczych. Przeciwicz użycie wcześniej.
Sól fizjologiczna 0,9%	kilka ampułek	Do małych zabrudzeń. Przy płukaniu chemikaliów potrzebna jest duża ilość wody.
Żel do rąk i worki	mały zestaw	Do higieny rąk i zebrania odpadów. Żelu do rąk nie wlewaj do rany.
Latarka i marker	po 1 sztuce	Oświetlenie miejsca pomocy; zapis godziny zdarzenia lub założenia opaski.
Opaska do tamowania krwotoku	dodatek po szkoleniu	Fabryczna opaska zaciskowa na masywny krwotok z kończyny. Zwykły bandaż jej nie zastępuje.

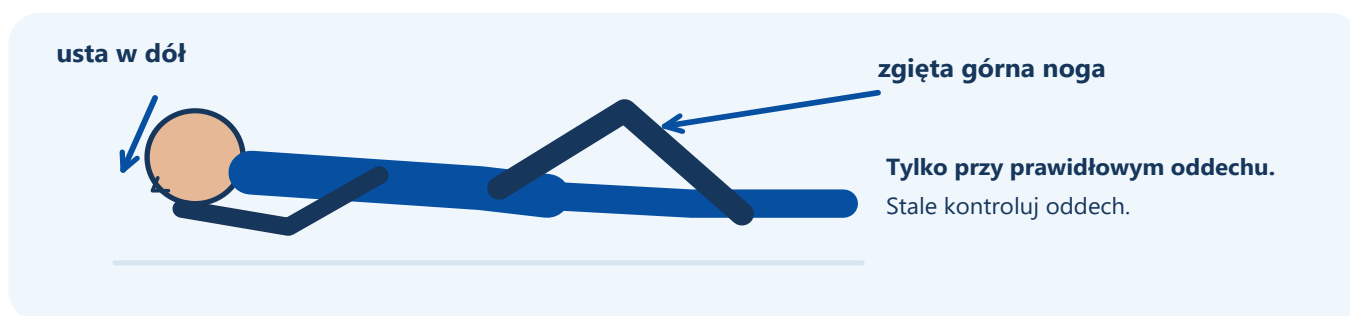
Jak zbudować zwykły opatrunek

Na oczyszczoną drobną ranę połóż kompres. Przymocuj go przylepcem lub bandażem. Nie zaciskaj tak, aby palce drętwiały, siniały albo stawały się zimne. Wtedy poluzuj **zwykły bandaż**. Opaski na masywny krwotok samodzielnie nie luzuj.

Własne leki ratunkowe, np. autowstrzykiwacz adrenaliny lub inhalator, przechowuj z instrukcją i planem leczenia. Nie rozdawaj przypadkowych leków innym osobom.

Po każdym użyciu uzupełnij zapas. Co kilka miesięcy sprawdź terminy, opakowania i baterie. To praktyczna lista, nie wykaz wymagań dla apteczki zakładowej.

Nie reaguje, ale oddycha



- 1 Podejdź, jeśli jest bezpiecznie. Zapytaj głośno: „Czy mnie słyszysz?”. Delikatnie dotknij ramię. Nie potrząsaj niemowlęciem ani osobą po ciężkim urazie.
- 2 Brak reakcji? **Od razu dzwoń na 112 lub 999**, najlepiej na głośniku. Poproś drugą osobę o AED. Podczas łączenia oceniaj oddech.
- 3 U leżącego na plecach delikatnie odchyl głowę i unieś brodę. Przez **najwyżej 10 sekund** patrz na klatkę piersiową, słuchaj i wyczuwaj przepływ powietrza.

Pojedyncze westchnięcia, charczenie i nieregularne łapanie powietrza nie są prawidłowym oddechem. Jeśli osoba nie reaguje i nie oddycha normalnie, rozpocznij RKO - str. 8. Nie szukaj tętna.

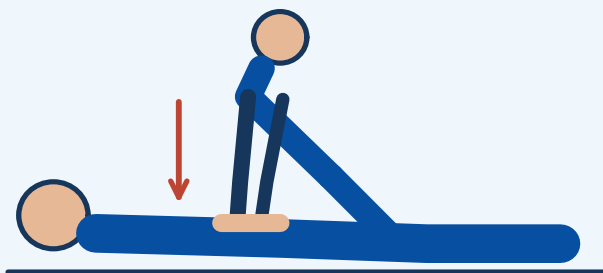
Pozycja boczna gdy oddech jest prawidłowy

Stosuj u osoby nieprzytomnej, która oddycha prawidłowo, jeśli nie podejrzewasz poważnego urazu.

- 1 Bliższą rękę ułóż w bok, z łokciem zgiętym. Drugą dłoń przyłóż grzbietem do policzka po swojej stronie i przytrzymaj.
- 2 Zegnij dalsze kolano, postaw stopę na podłożu i pociągnij za kolano, obracając osobę na bok w swoją stronę.
- 3 Ustaw górną nogę tak, aby ciało było stabilne. Delikatnie odchyl głowę; skieruj usta ku dołowi. Zostań i stale kontroluj oddech.

Po ciężkim urazie unikaj zbędnego przemieszczania. Jeśli wymioty lub niedrożność zagrażają oddychaniu, obróć osobę na bok, najlepiej z pomocą i z głową w osi tułowia. Drożne drogi oddechowe mają pierwszeństwo.

RKO u osoby dorosłej



100-120/min

5-6 cm

środek klatki • dolna połowa mostka

RKO to **resuscytacja krążeniowo-oddechowa**: uciskanie klatki piersiowej i, jeśli potrafisz, oddechy ratownicze. Rozpocznij ją, gdy osoba **nie reaguje i nie oddycha prawidłowo**.

- 1 Zadzwoń na 112 lub 999 na głośniku. Nie czekaj z uciskaniem na przyjazd pomocy. Poproś kogoś o przyniesienie AED.
- 2 Połóż nasadę dłoni na środku klatki piersiowej, na **dolnej połowie mostka**. Drugą dłoń połóż na pierwszej i spleć palce. Utrzymuj proste łokcie i barki nad dłońmi.
- 3 Uciskaj **100-120 razy na minutę**, na głębokość **5-6 cm**. Po każdym ucisku pozwól klatce całkowicie wrócić do góry. Ogranicz przerwy.
- 4 Jeśli umiesz i możesz wykonywać oddechy: po **30 uciśnięciach daj 2 oddechy**. Odchyl głowę, unieś brodę, zaciśnij nos i szczelnie obejmij usta. Każdy wdech trwa około sekundy, tylko do widocznego uniesienia klatki. Przerwa na oba oddechy ma być krótsza niż 10 sekund.

Nie potrafisz lub nie możesz wykonywać oddechów? Uciskaj klatkę piersiową bez przerw w tempie 100-120/min. Dyspozytor będzie Cię prowadził.

Działaj do przejęcia pomocy przez ratowników, powrotu wyraźnych oznak życia i prawidłowego oddychania, wyczerpania uniemożliwiającego dalsze uciskanie lub pojawienia się zagrożenia. Jeśli ktoś pomaga, zmieniajcie się mniej więcej co 2 minuty.

Twarde podłoże pomaga, lecz nie trać czasu na przenoszenie osoby z łóżka na podłogę. Zaczynaj od razu tam, gdzie możesz skutecznie uciskać.

AED mówi, co robić



AED to automatyczny defibrylator zewnętrzny. Analizuje rytm serca i zaleca wyładowanie tylko wtedy, gdy jest potrzebne. Może go użyć także osoba bez szkolenia.

- 1 **Włącz urządzenie.** Otwórz pokrywę lub naciśnij przycisk zgodnie z oznaczeniem. Słuchaj komend.
- 2 **Odsłoń i w razie potrzeby szybko osusz klatkę piersiową.** Naklej elektrody na gołą skórę według rysunków na nich: zwykle pod prawym obojczykiem i po lewej stronie, poniżej pachy.
- 3 **Gdy AED analizuje rytm, nikt nie dotyka poszkodowanego.** Głośno powiedz: „Odsunąć się”.
- 4 Jeśli AED zaleca wyładowanie, upewnij się ponownie, że nikt nie dotyka osoby. Naciśnij wskazany przycisk; niektóre urządzenia wykonają wyładowanie automatycznie.
- 5 **Od razu wróć do RKO.** Rób to także wtedy, gdy urządzenie powie, że wyładowanie nie jest zalecane. Słuchaj kolejnych poleceń AED.

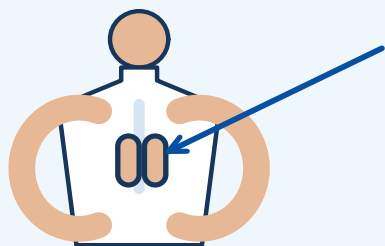
„Wyładowanie niezalecane” nie oznacza, że poszkodowany wyzdrowiał. Jeśli nadal nie reaguje i nie oddycha normalnie, dalej prowadź RKO.

Gdy pomagacie we dwoje

Jedna osoba uciska klatkę piersiową, druga przygotowuje AED i nakleja elektrody. Przerwijcie dotykanie dopiero na analizę i wyładowanie. Nie odklejaj elektrod po poprawie stanu.

Jeśli jesteś sam, nie zostawiaj poszkodowanego, aby długo szukać AED. Najważniejsze są wezwanie pomocy i natychmiastowe RKO.

RKO u dziecka i niemowlęcia



dwa kciuki na mostku

dłonie obejmują klatkę

5 oddechów na początek

potem uciśnięcia i oddechy

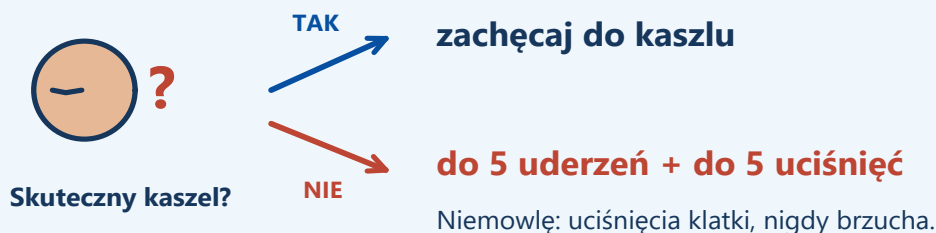
Niemowlę to dziecko poniżej 1. roku życia. Poniższe wskazówki nie dotyczą resuscytacji bezpośrednio po porodzie. Gdy nastolatek wygląda jak dorosły, możesz stosować schemat dla dorosłych.

- 1 Brak reakcji? Zadzwoń na 112 lub 999 na głośniku. Udrożnij drogi oddechowe i oceniaj oddech najwyżej 10 sekund. U niemowlęcia głowa powinna pozostać prawie w pozycji neutralnej; u starszego dziecka odchyl ją łagodnie.
- 2 Jeśli oddechu nie ma lub jest nieprawidłowy, wykonaj **5 początkowych oddechów**. U niemowlęcia obejmij ustami jednocześnie jego usta i nos; u dziecka usta, zatykając nos. Dmucharaj około sekundy, tylko do uniesienia klatki.
- 3 Uciskaj dolną połowę mostka **100-120/min**, na około jedną trzecią głębokości klatki: orientacyjnie **4 cm u niemowlęcia, 5 cm u dziecka**. U nastolatka 5-6 cm; nie przekraczaj 6 cm.
- 4 U niemowlęcia obejmij klatkę dłońmi i uciskaj mostek **dwoma kciukami**. U starszego dziecka użyj jednej lub dwóch dłoni, zależnie od jego wielkości.
- 5 Osoba bez osobnego szkolenia z RKO dzieci: **30 uciśnięć i 2 oddechy**. Po szkoleniu z RKO dzieci: **15:2**. Gdy nie możesz wykonywać oddechów, uciskaj i słuchaj dyspozytora.

Użyj AED, gdy jest dostępne. Dla dziecka poniżej około 8 lat lub 25 kg włącz tryb dziecięcy, jeśli urządzenie go ma. W przeciwnym razie użyj trybu zwykłego. Elektrody nie mogą się stykać; u małego dziecka układa się je z przodu i na plecach zgodnie z instrukcją AED.

Jeżeli jesteś sam, nie masz telefonu i musisz odejść po pomoc, najpierw prowadź RKO dziecka przez około minutę. Z telefonem dzwoń od razu na głośniku.

Zadławienie



Jeśli osoba głośno kaszle, mówi lub dziecko płacze, zachęcaj do kaszlu i obserwuj. Nie uderzaj po plecach przy skutecznym kaszlu. **Brak głosu, cichy kaszel i niemożność oddychania oznaczają ciężkie zadławienie.** Wezwij pomoc.

Dorosły i dziecko powyżej 1 roku

- 1 Pochyl osobę do przodu. Wykonaj do **5 mocnych uderzeń nasadą dłoni między łopatki**. Po każdym sprawdź, czy przeszkoda wypadła.
- 2 Jeżeli to nie pomogło, stań za osobą. Obejmij ją; zaciśniętą pięść umieść między pępkiem a dolnym końcem mostka. Drugą ręką chwyć pięść. Wykonaj do **5 gwałtownych pociągnięć do siebie i w górę**.
- 3 Powtarzaj naprzemiennie do 5 uderzeń i do 5 uciśnień. Przerwij, gdy osoba zacznie skutecznie kaszleć lub oddychać. U ciężarnej albo gdy nie możesz objąć brzucha, stosuj uciśnięcia klatki piersiowej zamiast nadbrzusza.

Niemowlę poniżej 1 roku

Ułóż je twarzą w dół na przedramieniu opartym o udo. Podtrzymuj głowę, utrzymując ją niżej niż tułów; nie uciskaj szyi. Daj do **5 uderzeń między łopatki**. Obróć na plecy i wykonaj do **5 gwałtownych uciśnień dolnej połowy mostka dwoma kciukami**, obejmując klatkę dłońmi. Powtarzaj naprzemiennie.

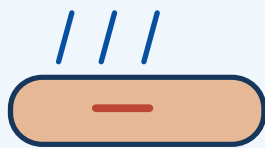
Niemowlęcia nie uciskaj w brzuch i nie potrząsaj nim. Nie wkładaj palców w usta „na ślepo”. Usuwać tylko dobrze widoczny, łatwo dostępny przedmiot.

Po utracie przytomności ostrożnie połóż poszkodowanego i rozpocznij RKO: dorosły - str. 8; dziecko - str. 10, z 5 początkowymi oddechami. Po uciśnięciach nadbrzusza lub klatki potrzebna jest ocena medyczna, także gdy zadławienie ustąpiło.

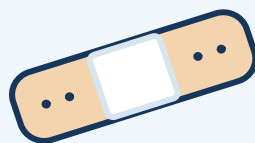
Skaleczenia, otarcia i krew z nosa



czyste ręce



wypłucz ranę



osłoń opatrunkiem

Mała rana

- 1 Umyj ręce i załóż rękawiczki. Jeśli krwawi, dociśnij czysty kompres. Przy bardzo obfitym krwotoku przejdź do str. 13.
- 2 Po zatrzymaniu krwawienia wypłucz drobną ranę czystą bieżącą wodą. Oczyszcz skórę wokół. Nie szoruj wnętrza rany ani nie wydłubuj głęboko wbitych drobin.
- 3 Osłoń ranę jałowym opatrunkiem lub plastrem. Zmieniaj go, gdy jest zabrudzony, mokry albo odklejony. Obserwuj gojenie.

Nie wlewaj do rany spirytusu, żelu do rąk ani wody utlenionej. Nie syp proszków, nie przykładaj waty. Nie wyciągaj białego szkła ani innych głęboko tkwiących przedmiotów.

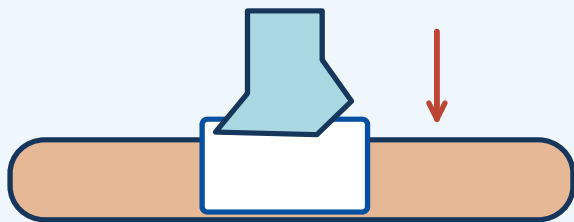
Potrzebna konsultacja: rana głęboka, rozchodząca się, bardzo brudna, kłuta, po pogryzieniu, z utratą czucia lub ruchu. Lekarz oceni również ochronę przed tężcem, a przy pogryzieniu ryzyko wścieklizny. Narastający ból, zaczerwienienie, ropa lub gorączka wymagają oceny lekarskiej.

Krwawienie z nosa

- 1 Usiądź i pochyl głowę do przodu. Uciśnij palcami miękką część nosa tuż nad otworami nosowymi.
- 2 Trzymaj ucisk **10-15 minut bez sprawdzania co chwilę**. Oddychaj ustami, wypływaj krew. Nie odchylaj głowy do tyłu.

Jeśli po 15 minutach ciągłego ucisku nadal krwawi, uzyskaj pilną pomoc medyczną. Dzwon na 112/999 przy bardzo obfitym krwawieniu, osłabieniu, duszności lub poważnym urazie głowy. Po ustaniu krwawienia unikaj wydmuchiwanie nosa i wysiłku.

Silny krwotok



MOCNY UCISK

bezpośrednio na źródło krwawienia

Druga osoba dzwoni na 112.

Krew wypływa bardzo szybko, tworzy kałużę lub natychmiast przesiąka ubranie? **To może być zagrożenie życia. Uciskaj ranę od razu i wezwij 112 lub 999.** Druga osoba może zadzwonić, gdy Ty tamujesz krwotok.

- 1 Załóż rękawiczki, jeśli są dostępne. Odłóż miejsce krwawienia i przyłóż gazę, opatrunek lub czysty materiał.
- 2 **Dociskaj mocno, bezpośrednio w miejscu krwawienia.** Nie odrywaj co chwilę materiału, żeby zaglądać. Jeśli przesiąka, utrzymuj ucisk, popraw jego miejsce i dołóż materiał; nie buduj grubego stosu bez skutecznego docisku.
- 3 Po opanowaniu krwawienia zabezpiecz opatrunek bandażem uciskowym. Jeśli tkwi przedmiot, nie usuwaj go; uciskaj po jego bokach i zabezpiecz przed poruszeniem.

Gdy ucisk nie zatrzymuje krwotoku z ręki lub nogi

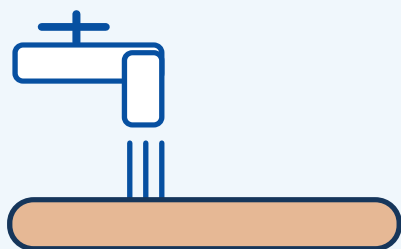
Użyj fabrycznej opaski do tamowania krwotoków zgodnie ze szkoleniem lub wskazówkami dyspozytora. Umieść ją **5-7 cm powyżej rany, w kierunku tułowia, nie na stawie**. Zaciśnij do zatrzymania krwawienia. Zapisz godzinę i pozostaw opaskę widoczną.

Nie luzuj i nie zdejmuj opaski. Nie zakładaj jej na szyję ani tułów. Nie stosuj jej na zwykłe skaleczenie. Cienki sznurek lub drut może poważnie uszkodzić tkanki.

Bladość, zimny pot, osłabienie i splątanie mogą oznaczać wstrząs. Pomóż osobie się położyć, jeśli dobrze to toleruje, okryj i izoluj od ziemi. Nie dawaj jedzenia ani picia. Kontroluj reakcję i oddech.

Otwarta rana klatki piersiowej: dzwoń na 112. Nie zaklejaj jej szczelnie folią. Specjalny opatrunek wentylowy stosuj tylko, jeśli znasz jego użycie.

Oparzenia i chemikalia



20
minut

chłodna bieżąca woda

Chłódź ranę.

Resztę ciała chroń przed zimnem.

Oparzenie gorącą wodą ogniem lub przedmiotem

- 1 Przerwij działanie ciepła bez narażania siebie. Zdejmij pierścionki, zegarek i luźne ubranie w pobliżu oparzenia. Nie odrywaj niczego przyklejonego do skóry.
- 2 **Chłódź oparzone miejsce chłodną bieżącą wodą przez 20 minut.** Chłódź ranę, a resztę ciała chroń przed wychłodzeniem, zwłaszcza u dziecka.
- 3 Po chłodzeniu luźno ośłoń opatrunkiem nieprzylegającym. Możesz położyć na ranie folię spożywczą; nie owijaj nią kończyny i nie przykrywaj twarzy.

Nie używaj lodu, masła, oleju, pasty do zębów ani kremów. Nie przekłuwaj pęcherzy. Opatrunek hydrożelowy nie powinien opóźniać chłodzenia wodą.

Dzwoń na 112/999 przy rozległym lub głębokim oparzeniu, duszności i wdychaniu dymu. Oparzenia twarzy, dłoni, stóp, krocza, dużych stawów oraz oparzenia u małych dzieci wymagają pilnej oceny medycznej. Oparzenia prądem i chemikaliami także wymagają pomocy medycznej.

Substancja żrąca na skórze lub w oku

Chroń siebie. Zdejmij zabrudzoną odzież, unikając kontaktu z substancją. Suchy proszek najpierw ostrożnie strząśnij lub zmieć. Skórę obficie i długo płucz wodą; sprawdź etykietę i słuchaj dyspozytora. Nie próbuj neutralizować kwasu zasadą ani odwrotnie.

Oko: od razu płucz łagodnym strumieniem czystej wody przez co najmniej 20 minut, przy rozchylonych powiekach. Skieruj wypływ z dala od zdrowego oka. Zapewnij pilną pomoc; nie przerywaj płukania, czekając na nią.

Przy wbitym przedmiocie w oku nie usuwaj go i nie uciskaj gałki ocznej. Pilnie wezwij pomoc.

Prąd: nie dotykaj poszkodowanego, dopóki zasilanie nie zostanie bezpiecznie odłączone. Nie zbliżaj się do przewodów wysokiego napięcia; wezwij 112.

Upadek, złamanie i uraz głowy



Podtrzymaj w wygodnej pozycji.

Nie nastawiaj. Nie prostuj na siłę.

Po ciężkim urazie ogranicz ruchy.

Bolesna lub zniekształcona kończyna

- 1 Nie każ chodzić na bolesnej nodze. Podtrzymaj kończynę w pozycji zastanej, np. miękkim ubraniem. Nie prostuj jej i nie nastawiaj kości.
- 2 Przy urazie ręki zdejmij pierścionki, jeśli można to zrobić łatwo. Temblak może ją podtrzymać, ale nie wymuszaj pozycji, która nasila ból.
- 3 Otwartą ranę osłoń jałowym opatrunkiem; nie wciskaj wystającej kości. Masywny krwotok tamuj według str. 13.

Przy prostym stłuczeniu lub skręceniu oszczędzaj miejsce urazu. Zimny okład przez tkaninę na 15-20 minut może zmniejszyć ból. Zdejmij go wcześniej, jeśli skóra drętwieje lub boli. Nie przykładaj lodu bezpośrednio.

Dzwoń na 112/999 przy otwartym złamaniu, ciężkim urazie nogi, miednicy lub kręgosłupa, zaburzeniach czucia, sinej albo zimnej kończynie. Mniejszy uraz z podejrzeniem złamania też wymaga oceny medycznej.

Po uderzeniu w głowę

Niepokojące są: utrata przytomności, narastająca senność, drgawki, wymioty, silny lub nasilający się ból głowy, zaburzenia mowy, widzenia, równowagi albo osłabienie kończyny. Ciężkie objawy wymagają 112/999. Pilnej konsultacji wymaga też uraz u osoby przyjmującej leki przeciwkrzepliwe.

Po silnym upadku lub wypadku ogranicz ruchy głowy i szyi. Nie zdejmuj rutynowo kasku; jeśli przeszkadza w udrożnieniu dróg oddechowych lub RKO, słuchaj dyspozytora. Oddychanie ma pierwszeństwo.

Nawet po drobnym urazie głowy zadbaj o obserwację przez dorosłą osobę przez pierwszą dobę. Pogorszenie wymaga ponownej pomocy. Nie wracaj od razu do sportu.

Udar i podejrzenie zawału



TWARZ



RĘKA



MOWA



Jeden nagły objaw wystarczy.

Udar mózgu

Objawy zwykle pojawiają się nagle. Poproś osobę o uśmiech, uniesienie obu rąk i powtórzenie prostego zdania. Zwróć uwagę na:

- **Twarz:** opadający kącik ust lub nierówny uśmiech.
- **Rękę:** osłabienie, drętwienie lub opadanie jednej ręki.
- **Mowę:** bełkot, trudność w wypowiedzeniu zdania lub rozumieniu.

Wystarczy jeden nagły objaw: dzwoń na 112 lub 999. Zapisz godzinę początku objawów lub kiedy osoba była ostatnio widziana bez nich. Dzwoń także, gdy objawy już minęły.

Udar może też powodować nagłe zaburzenia widzenia, równowagi lub bardzo silny nietypowy ból głowy. Nie podawaj jedzenia, picia ani aspiryny. Zostań z osobą i kontroluj oddech.

Zawał serca

Podejrzewaj go przy ucisku, gniecieniu lub bólu w klatce piersiowej, czasem promieniującym do ręki, żuchwy lub pleców. Mogą wystąpić duszność, zimne poty, nudności i silne osłabienie. Ból nie zawsze jest wyraźny.

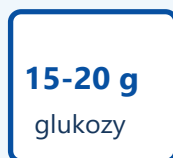
- 1 Przerwij wysiłek. Pomóż usiąść lub przyjąć wygodną pozycję. **Dzwoń na 112/999;** nie każ osobie iść do samochodu ani prowadzić.
- 2 Zostań, uspokajaj i kontroluj reakcję oraz oddech. Przygotuj listę leków, jeśli jest pod ręką. Przy utracie reakcji i nieprawidłowym oddechu zacznij RKO.

Dyspozytor może zalecić przytomnemu dorosłemu rozgryzienie aspiryny. Powiedz o uczuleniach, krwawieniach i przyjmowanych lekach; nie podawaj leku, jeśli nie wiadomo, czy jest odpowiedni. Nie opóźniaj telefonu szukaniem tabletek.

Alergia, duszność i niski cukier



ADRENALINA



W razie ciężkich objawów

Ciężka reakcja alergiczna

Nagły obrzęk języka lub gardła, chrypka, świsty, duszność, omdlenie albo osłabienie po kontakcie z alergenem mogą oznaczać **anafilaksję**. Wysypka nie musi wystąpić.

- 1 **Dzwoń na 112/999.** Jeśli osoba ma autowstrzykiwacz adrenaliny, pomóż jej użyć go natychmiast w zewnętrzną część uda, zgodnie z instrukcją konkretnego urządzenia.
- 2 Nie pozwalaj wstawać ani chodzić. Zwykle ułóż na plecach; przy nasilonej duszności pozwól usiąść z wyprostowanymi nogami. Ciężarną ułóż na lewym boku.
- 3 Jeżeli po 5 minutach nie ma poprawy i jest drugi autowstrzykiwacz, zastosuj go zgodnie z instrukcją. Leki przeciwalergiczne nie zastępują adrenaliny. Gdy osoba przestaje reagować i nie oddycha prawidłowo, rozpocznij RKO.

Duszność u osoby z astmą

Pomóż usiąść i użyć jej własnego inhalatora ratunkowego zgodnie z planem leczenia. Dzwoń na 112/999, gdy trudno jej mówić, sinieje, słabnie, nie ma inhalatora lub leczenie nie pomaga. Nie każ oddychać do papierowej torby.

Podejrzenie zbyt niskiego cukru

U osoby z cukrzycą poty, drżenie, głód, osłabienie lub nietypowe zachowanie mogą oznaczać niedocukrzenie. Jeśli jest **w pełni przytomna i bezpiecznie połyka**, podaj 15-20 g szybko przyswajalnego cukru, np. porcję glukozy według etykiety. Jeśli możliwe, zmierz glikemię.

Oceń ponownie po 15 minutach; przy utrzymujących się objawach powtórz cukier i wezwij pomoc, jeśli nie ma poprawy. Po poprawie podaj przekąskę.

Osobie nieprzytomnej, bardzo sennej lub mającej problem z połykaniem nie podawaj nic do ust, także żelu z glukozą. Dzwoń na 112/999 i sprawdź oddech.

Drgawki, zatrucie i czad



czad nie ma zapachu



Napad drgawek

- 1 Usuń przedmioty, o które osoba może się uderzyć, i podłóż coś miękkiego pod głowę. Zanotuj godzinę rozpoczęcia.
- 2 Nie przytrzymuj na siłę, nie rozchylaj szczęk i **nie wkładaj nic do ust**. Po ustaniu drgawek oceń reakcję i oddech. Osobę nieprzytomną, oddychającą prawidłowo ułóż na boku. Jeśli nie reaguje i nie oddycha prawidłowo, rozpocznij RKO.

Dzwoń na 112/999 przy pierwszym napadzie, napadzie trwającym ponad 5 minut, kolejnych napadach bez odzyskania przytomności, urazie lub problemach z oddychaniem. Przy znanej padaczce stosuj indywidualny plan, jeśli go znasz i jesteś przeszkolony.

Połknięcie leków lub substancji chemicznej

Przy podejrzeniu poważnego zatrucia dzwoń na 112/999, nawet jeśli objawy jeszcze nie wystąpiły. Podaj nazwę substancji, przybliżoną ilość i czas. Zachowaj opakowanie, ale nie narażaj się, aby je zdobyć.

Nie wywołuj wymiotów. Nie podawaj mleka, alkoholu, węgla ani „odtrutki” na własną rękę. Nie zmuszaj do jedzenia i picia; postępuj według instrukcji medycznych.

Czad czyli tlenek węgla

Jest niewidoczny i bezwonny. Ból głowy, nudności, zawroty i senność u kilku osób w tym samym pomieszczeniu albo alarm czujki mogą oznaczać zatrucie.

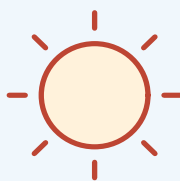
- 1 Opuść zagrożone miejsce. Wezwij 112 z zewnątrz. Nie wracaj po rzeczy i nie wchodź ratować osoby do niebezpiecznego pomieszczenia bez ochrony dróg oddechowych.
- 2 Poszkodowanemu już wyniesionemu w bezpieczne miejsce pomóż według oceny oddechu. Zwykła maseczka ani mokra chustka nie chronią przed czadem.

Zainstaluj czujki dymu i czadu, sprawdzaj je według instrukcji. Dbaj o wentylację i przeglądy urządzeń grzewczych.

Woda, upał i wychłodzenie



podaj lub rzuć



chłódź w upale



osłoń przed zimnem

Osoba tonąca

Nie wchodź do wody bez przygotowania do ratownictwa wodnego. Dzwon na 112. Z bezpiecznego brzegu podaj długi przedmiot lub rzuć koło czy inny sprzęt wypornościowy.

Po wydobyciu na ląd: jeśli osoba nie reaguje i nie oddycha normalnie, wykonaj **5 oddechów ratowniczych, potem RKO**. Jeśli nie możesz dawać oddechów, uciskaj klatkę. Użyj AED po szybkim osuszeniu klatki. Nie próbuj „wylewać wody z płuc”.

Osoba z dusznością, uporczywym kaszlem lub zaburzeniami świadomości po podtopieniu wymaga pilnej pomocy medycznej.

Przegrzanie i udar cieplny

Przenieś do cienia lub chłodnego miejsca, zdejmij zbędną odzież, zwilżaj skórę chłodną wodą i wachluj. Osobie w pełni przytomnej, która dobrze połyka, podawaj chłodną wodę małymi porcjami.

Splątanie, drgawki, utrata przytomności lub bardzo gorące ciało oznaczają podejrzenie udaru cieplnego: 112/999 i natychmiastowe aktywne chłodzenie. Nie czekaj na termometr. Osobie z zaburzeniami świadomości nie dawaj picia.

Wychłodzenie

Niepokojące są silne dreszcze, niezgrabność, bełkot i senność; zanik dreszczy przy dalszym zimnie może oznaczać pogorszenie. Osłoń od wiatru, delikatnie zdejmij mokrą odzież, okryj suchymi warstwami i izoluj od ziemi. Dzwon na 112/999 przy senności lub znacznym osłabieniu.

Nie rozcieraj skóry, nie ogrzewaj gwałtownie gorącą kąpielą i nie podawaj alkoholu. Ciepły słodki napój tylko osobie w pełni przytomnej. Przy odmrożeniach nie pocieraj skóry ani nie ogrzewaj przy ogniu; uzyskaj pomoc medyczną.

Co oznaczają sygnały alarmowe



3 min

ALARM



3 min

ODWOŁANIE



1 min

ĆWICZENIE



W Polsce obowiązują poniższe sygnały. **Modulowany** znaczy, że dźwięk naprzemiennie narasta i opada. Sygnał sam w sobie nie mówi, jaki rodzaj zagrożenia wystąpił.

- **Ogłoszenie alarmu dla ludności:** modulowany dźwięk syreny przez **3 minuty**.
- **Odwołanie alarmu:** ciągły, równy dźwięk przez **3 minuty**.
- **Alarm ćwiczebny lub treningowy:** ciągły dźwięk przez **1 minutę**.
- **Wezwanie jednostki ochrony przeciwpożarowej:** trzykrotnie narastający i opadający dźwięk, z przerwami po 30 sekund, łącznie 3 minuty.

Alarm może być też ogłaszany i odwoływany trzykrotnie powtórzonym komunikatem słownym. Sygnał wizualny to **żółty trójkąt równoboczny, podstawą do dołu**.

Gdy słyszysz syrenę

- 1 Przerwij zajęcie, zadbaj o bezpieczeństwo i sprawdź komunikat: radio, Alert RCB, RSO, oficjalna strona gminy lub służb.
- 2 Wykonuj polecenia: mogą dotyczyć schronienia, zamknięcia okien albo ewakuacji. Pomóż dzieciom i osobom, które nie usłyszały komunikatu.
- 3 Nie dzwoń na 112 tylko po to, by zapytać o syrenę. Dzwoń, gdy widzisz realne zagrożenie lub potrzebujesz pomocy.

Nie zakładaj automatycznie, że to ćwiczenia. Przy widocznym zagrożeniu chroń się natychmiast. Odwołanie alarmu nie znosi automatycznie zakazu powrotu do budynku czy używania wody.

Przygotuj dom i plecak



zabierz plecak



woda



łączność



apteczka

Zapasy domowy na co najmniej 3 dni

Przygotuj wodę, żywność niewymagającą gotowania, leki osobiste, środki higieniczne, radio na baterie, latarki, baterie i powerbank. Dopasuj zapasy do niemowląt, osób chorych i zwierząt.

Woda: zaplanuj minimum 3 litry na osobę dziennie do picia i przygotowania jedzenia. To co najmniej 9 litrów na osobę na 3 dni. Upał, choroba i higiena zwiększają potrzeby; zapas dla zwierząt licz osobno.

Plecak do szybkiego wyjścia

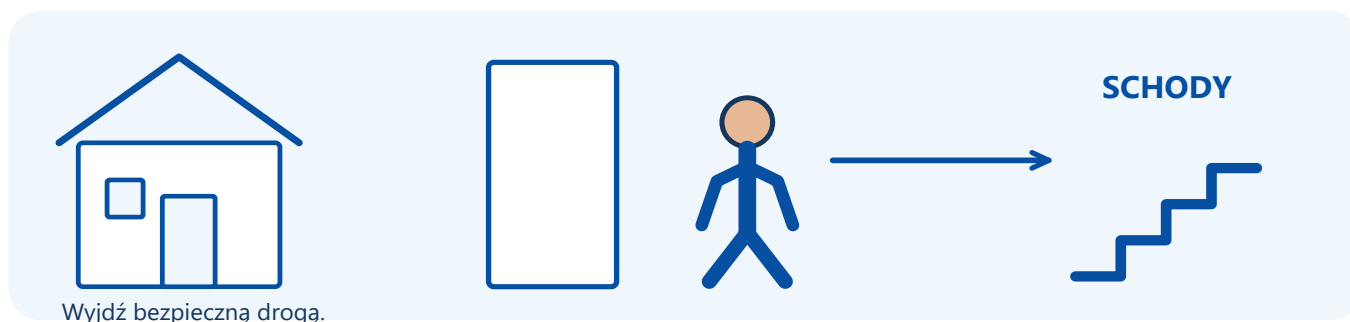
- Woda i żywność gotowa do jedzenia; dobierz ciężar tak, by naprawdę móc nieść plecak.
- Apteczka, własne leki, spis dawek i alergii, okulary oraz potrzebne środki higieniczne.
- Dokumenty i kopie, gotówka w drobnych nominałach, papierowe numery telefonów.
- Telefon, kabel, naładowany powerbank, latarka, radio, baterie i gwizdek.
- Odzież na pogodę, warstwa przeciwdeszczowa, bielizna, folia termiczna; w miarę możliwości koc lub śpiwór.
- Dla dziecka: potrzebna żywność, pieluchy, dane opiekuna i mały przedmiot dający poczucie bezpieczeństwa. Dla zwierzęcia: smycz lub transporter, karma i woda.

Ustalcie plan wcześniej

Wybierzcie dwa miejsca spotkania: blisko domu i poza okolicą. Ustalcie kontakt do osoby spoza regionu. Sprawdźcie drogę wyjścia, miejsce apteczki oraz sposób bezpiecznego odcięcia mediów.

Osobie korzystającej ze sprzętu medycznego na prąd zaplanuj z wyprzedzeniem zasilanie awaryjne i pomoc w ewakuacji. Sprawdzaj zapasy i ładuj urządzenia regularnie.

Ewakuacja i pożar



Gdy trzeba opuścić okolicę

Wykonuj polecenia służb i korzystaj z wyznaczonej trasy lub transportu. Zabierz plecak i leki; pomóż osobom zależnym. Powiadom bliskich, dokąd idziesz. Zamknij dom i odetnij media tylko wtedy, gdy masz czas i jest to bezpieczne.

Nie blokuj przejazdu ratowników. Nie wracaj bez zgody służb. Nie oddawaj dokumentów przypadkowej osobie oferującej przewóz.

Pożar w budynku

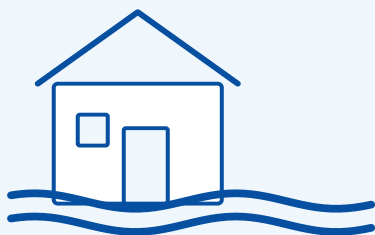
- 1 Ostrzeż innych i wyjdź bezpieczną drogą. **Korzystaj ze schodów, nie z windy.** Nie trać czasu na pakowanie. Zamykaj za sobą drzwi, jeśli nie opóźnia to ucieczki.
- 2 Wezwij 112 z bezpiecznego miejsca. Podaj, gdzie pali się i czy ktoś został w środku. Nie wracaj do zadymionego budynku.
- 3 Jeżeli droga jest zadymiona lub odcięta ogniem, nie wchodź w dym. Zamknij drzwi między Tobą a pożarem, ogranicz napływ dymu, zadzwoń na 112 i podaj dokładne miejsce. Sygnalizuj obecność przez okno, bez wychylania się i skakania.

Mokra tkanina przy twarzy nie zabezpiecza przed trującymi gazami. Dym może zabić wcześniej niż płomienie.

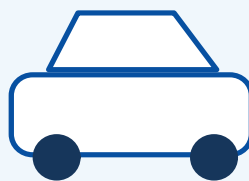
Mały pożar gaś tylko wtedy, gdy potrafisz, masz właściwy sprzęt i wolną drogę odwrotu. **Płonącego oleju i urządzeń pod napięciem nie polewaj wodą.** Garnek można przykryć pasującą pokrywką, jeśli jest to bezpieczne; nie przenoś go.

Gdy pali się ubranie: zatrzymaj się, połóż i przetaczaj, osłaniając twarz. Po zgaszeniu ognia zajmij się oparzeniami - str. 14.

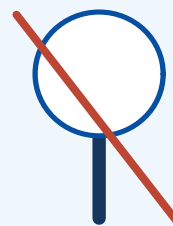
Powódź, burza i wichura



Nie wchodź w wodę.



Szukaj osłony.



Nie pod drzewem.

Powódź i gwałtowne zalenie

- 1 Śledź ostrzeżenia IMGW, RCB i lokalnych władz. Przygotuj wyjście, zanim woda odetnie drogę. Przenieś potrzebne rzeczy wyżej, jeśli możesz zrobić to bez ryzyka.
- 2 Gdy zarządzono ewakuację, wyjdź wskazaną trasą. **Nie chodź i nie wjeżdżaj w wodę powodziową.** Może ukrywać wyrwy, silny nurt, ścieki i przewody pod napięciem.
- 3 Nie wchodź do zalanej piwnicy i nie dotykaj mokrych urządzeń elektrycznych. Prąd odłączaj wyłączenie z suchego, bezpiecznego miejsca.
- 4 Jeśli zostałeś odcięty, przejdź na wyższą kondygnację z możliwością sygnalizowania i wyjścia, dzwoń na 112 i podaj lokalizację. Nie chowaj się w zamkniętym poddaszu bez drogi ratunku.

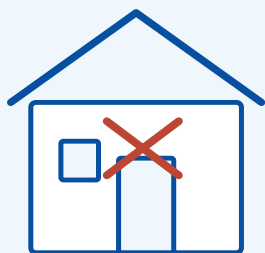
Nie pij wody z zalanej studni ani wodociągu objętego zakazem. Gotowanie nie usuwa wszystkich zanieczyszczeń chemicznych. Po powodzi wracaj dopiero po zgodzie służb.

Burza i silny wiatr

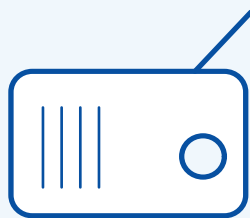
- Schroń się w solidnym budynku lub zamkniętym samochodzie. Odejdź od drzew, słupów, rusztowań, wody i przewodów.
- Nie stawaj pod samotnym drzewem. Na otwartym terenie bez schronienia unikaj najwyższych punktów; awaryjnie przykucnij ze złączonymi stopami. Nie kładź się na ziemi.
- Zabezpieczaj balkon i luźne przedmioty przed nadejściem wichury. W czasie nawałnicy pozostań z dala od okien.

Zerwany przewód traktuj jako będący pod napięciem. Nie zbliżaj się. Osobę porażoną piorunem można dotknąć po upewnieniu się, że miejsce jest bezpieczne; sprawdź oddech i w razie potrzeby zacznij RKO.

Brak prądu, gaz i skażenie



Słuchaj poleceń o schronieniu.



radio



Dłuższa awaria prądu

Korzystaj z latarek, oszczędzaj baterię telefonu i słuchaj radia. Ogranicz otwieranie lodówek. Sprawdzaj komunikaty o wodzie i żywności. Pomóż osobom zależnym od urządzeń elektrycznych.

Agregatu, grilla i kuchenki turystycznej nie używaj w domu, garażu ani innej zamkniętej przestrzeni. Grożą zatruciem czadem. Agregat ustaw na zewnątrz, zgodnie z instrukcją, z dala od okien i nawiewów.

Czujesz gaz

Nie zapalaj ognia i nie włączaj ani nie wyłączaj urządzeń lub światła. Opuść miejsce zagrożenia. Zadzwoń na 112 z zewnątrz. Nie wracaj, zanim służby nie uznają miejsca za bezpieczne.

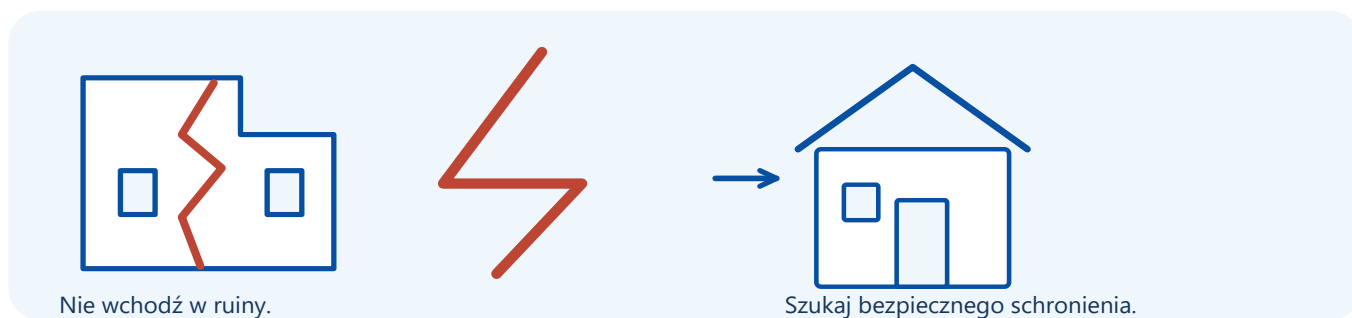
Komunikat o skażeniu chemicznym lub radiacyjnym

- 1 Nie podchodź do miejsca wycieku, podejrzanego pyłu ani cysterny. Jeśli służby każą się schronić, wejdź do solidnego budynku, zamknij okna i drzwi oraz wyłącz wentylację pobierającą powietrze z zewnątrz.
- 2 Przejdź do wskazanego bezpiecznego pomieszczenia i słuchaj komunikatów. Nie wybieraj samowolnie piwnicy jako uniwersalnego schronienia: niektóre gazy gromadzą się nisko.
- 3 Po kontakcie z substancją unikaj przenoszenia jej na innych. Ostrożnie zdejmij skażoną odzież, odizoluj ją w worku i stosuj instrukcje dotyczące mycia. Oparzenia chemiczne - str. 14.

Przy zagrożeniu biologicznym przestrzegaj komunikatów sanitarnych o wodzie, żywności, higienie i ograniczeniu kontaktów. Zwykła maseczka nie zapewnia ochrony przed toksycznymi gazami ani promieniowaniem.

Nie przyjmuj samodzielnie jodku potasu. Stosuje się go tylko po komunikacie władz i zgodnie z zaleceniami; nie chroni przed każdym rodzajem promieniowania.

Zawalenie budynku i atak z powietrza



Ryzyko zawalenia

Opuść zagrożony obiekt bezpieczną drogą, używając schodów. Nie wchodź do uszkodzonego budynku i nie przemieszczaj gruzu, który może podtrzymywać konstrukcję. Zgłoś 112, gdzie mogą znajdować się ludzie.

Jeśli jesteś uwięziony, chroń usta i nos przed pyłem. Nie zapalaj ognia. Jeśli możesz, zadzwoń na 112 lub wyślij bliskim wiadomość z lokalizacją. Sygnalizuj obecność stukaniem lub gwizdkiem; oszczędzaj siły. Nie podejmuj ryzykownego samodzielnego wydostawania się.

Ostrzeżenie o ataku z powietrza

Udaj się do wskazanego miejsca schronienia. Gdy nie ma czasu, szukaj osłony w solidnym budynku, z dala od szyb i ścian zewnętrznych, zgodnie z lokalnymi wskazówkami. Nie wychodź obserwować i nagrywać zdarzenia.

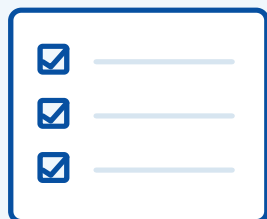
Na otwartym terenie przy eksplozji padnij w możliwym zagłębieniu i osłoń głowę. Nie podchodź do szczątków, dronów ani niewybuchów. Oddal się, ostrzeż innych i zgłoś znalezisko służbom z bezpiecznej odległości.

Gdy poszkodowanych jest wiele

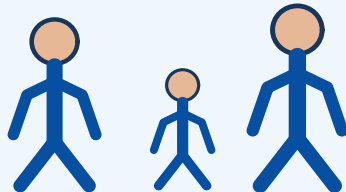
- 1 Najpierw zgłoś rodzaj zdarzenia, przybliżoną liczbę osób i zagrożenia. Wskaż bezpieczny dojazd.
- 2 Poproś osoby zdolne do chodzenia, by oddaliły się do bezpiecznego miejsca. Rozdziel proste zadania: telefon, apteczka, ucisk krwawiącej rany.
- 3 W bezpiecznej strefie udzielaj pomocy według wskazówek dyspozytora. Po przyjeździe służb wykonuj ich polecenia; nie blokuj dróg i nie przenoś ciężko rannych bez potrzeby.

Pomoc to także spokojna obecność. Powiedz, kim jesteś i co robisz. Nie publikuj zdjęć rannych. Po trudnym zdarzeniu zadbaj również o własne wsparcie.

Plan domowy i szybka powtórka



plan



bliscy



kontakt

Wpiszcie razem i zachowajcie przy apteczce

Adres i wskazówki dojazdu:

Apteczka jest:

Najbliższe znane AED i godziny dostępu:

Kontakt bliski: tel.

Kontakt spoza okolicy: tel.

Miejsce spotkania blisko domu:

Miejsce spotkania poza okolicą:

Kto pomaga dzieciom i osobom zależnym:

Kto zabiera zwierzęta:

Cztery rzeczy do przećwiczenia

- Znajdźcie apteczkę, otwórzcie ją i sprawdźcie, do czego służą przedmioty.
- Przećwiczcie rozmowę z operatorem bez wybierania numeru alarmowego.
- Sprawdźcie wyjście z domu, plan spotkania i ciężar plecaka.
- Zapiszcie się na praktyczny kurs RKO, AED i tamowania krwotoków. Uciski ćwiczcie na fantomie, nigdy na zdrowej osobie.

Nie reaguje + nie oddycha prawidłowo = 112/999, RKO i AED.

Masywny krwotok = mocny bezpośredni ucisk i wezwanie pomocy.

Oparzenie termiczne = 20 minut chłodnej bieżącej wody.

Alarm = sprawdź komunikat i wykonuj polecenia służb.

Data sprawdzenia apteczki: Następna kontrola: