INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA · SĄSIEDZKA GRUPA REAGOW

Moja apteczka

Co jest w pakiecie, jak tego użyć i jak o niego dbać. Przeczytaj dziś – w nagłym wypadku nie będzie czasu.



Zapamiętaj

1. **Bezpiecznie?**
   Rozejrzyj się, załóż rękawiczki – są na wierzchu.
2. **Oceń**
   Czy reaguje? Czy oddycha?
3. **Wezwij pomoc**
   112 – i nie rozłączaj się pierwszy.
4. **Pomagaj**
   Do przyjazdu służb. Potem uzupełnij apteczkę.

Zasada podstawowa. Apteczka służy do pierwszej pomocy w pierwszych minutach – zanim przyjadą służby. Nie zastępuje lekarza. Przy poważnym urazie najpierw 112, potem apteczka.

Apteczka należy do:

.....

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO
W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

Co jest w pakiecie i do czego służy

27 POZYCJI w pakiecie z projektu. Rzeczy osobiste (leki, karta ICE, dodatkowe rękawiczki) dokładasz sam – lista kontrolna na osobnej karcie.

Opatrywanie ran i krwotoków

Kompresy jałowe 10 × 10 cm · 1 op.
na ranę, pod bandaż

Sterylne kompresy gazowe 5 × 5 i 7,5 × 7,5 cm · 2 + 2 szt.
małe rany, otarcia

Bandaże elastyczne PBT 5 cm × 4,5 m · 4 szt.
mocowanie kompresu, opatrunek uciskowy

Bandaże elastyczne PBT 7,5 cm × 4,5 m · 2 szt.
większe rany, udo, bark

Bandaże opatrunkowe · 1 zestaw
opatrunek gotowy

Plastry samoprzylepne, 3 rozmiary · 28 szt.
drobne skaleczenia

Taśma medyczna biała · 2 rolki
mocowanie opatrunku

Taśma medyczna żółta · 1 rolka
oznaczenie, mocowanie

Opaska uciskowa (staza taktyczna) · 1 szt.
krwotok z kończyny, którego nie zatrzymuje ucisk

Oparzenia, unieruchomienie, ciepło

Opatrunek na oparzenia 40 × 60 cm · 1 szt.
na oparzenie po schłodzeniu

Bandaż trójkątny 96 × 96 × 136 cm · 1 szt.
temblak, unieruchomienie, mocowanie

Koc ratunkowy NRC 130 × 210 cm · 1 szt.
wychłodzenie, wstrząs

Dezynfekcja i higiena

Środek do odkażania ran · 1 szt.
przemycie okolicy rany

Chusteczki z alkoholem 70% · 10 szt.
ręce, narzędzia – nie do rany

Chusteczki z powidonem i jodem · 10 szt.
odkażenie skóry wokół rany

Chusteczki po ukąszeniach owadów · 10 szt.
swędzenie, obrzęk

Patyczki kosmetyczne · 1 op.
nakładanie środka, oczyszczanie

Rękawiczki winylowe · 1 para
Twoja ochrona – zawsze przed dotknięciem

Maseczka FFP2 · 1 szt.
dym, pył

Maseczka do sztucznego oddychania · 1 szt.
oddechy ratownicze w RKO

Narzędzia

Nożyczki ratownicze · 1 szt.
cięcie ubrania, bandaży

Pęseta · 1 szt.
drzazgi, ciała obce ze skóry

Kleszczyki plastikowe · 1 szt.
usuwanie kleszczy

Agrafki · 20 szt.
mocowanie chusty i bandaża

Staza do pobierania krwi · 1 szt.
uwaga – to NIE opaska uciskowa; mocowanie, zacisk pomocniczy

Gwizdek ratunkowy · 1 szt.
wezwanie pomocy – SOS

Latarka czołówka · 1 szt.
opatrywanie w ciemności, obie ręce wolne

Jak użyć najważniejszych elementów

Krwotok

1. **Ucisk bezpośredni**
   Rękawiczki. Kompres 10 × 10 na ranę, mocno uciśnij dłonią. Nie zdejmuj przesiąkniętego kompresu – dołóż kolejny.
2. **Opatrunek uciskowy**
   Kompres na ranę, na nim zwinięty bandaż jako „poduszka", całość ciasno owiń bandażem 5 cm (udo, bark – 7,5 cm). Palce muszą zostać ciepłe i różowe.
3. **Opaska uciskowa**
   Krew z kończyny leje się mimo ucisku: załóż 5–7 cm powyżej rany, nie na stawie, dokręć do zatrzymania krwawienia. **Zapisz godzinę** taśmą żółtą na opasce. Nie luzuj. 112.

Rany i otarcia

- Rękawiczki. Okolicę rany przemyj środkiem do odkażania lub chusteczką z jodem – **nie wnętrze głębokiej rany**.
- Kompres jałowy, bandaż lub plaster. Taśma biała do mocowania.
- Ciało obce w ranie zostaw – obłóż kompresami i unieruchom.
- Drzazga: pęseta. Kleszcz: kleszczyki, chwyć przy skórze i wyciągnij, nie wykręcaj, odkaź.

Oparzenie

- **Chłodź** chłodną wodą ok. 20 min. Zdejmij biżuterię.
- Potem **opatrunek na oparzenia 40 × 60** – luźno, bez ucisku. Nie smaruj, nie przekłuwaj pęcherzy.
- 112: dziecko, twarz, dłonie, krocze, duża powierzchnia, prąd, chemia.

Złamanie, skręcenie

- Nie nastawiaj. Unieruchom w pozycji zastanej.
- Ręka: **temblak z chusty trójkątnej**, zapnij agrafką.
- Noga: unieruchom razem ze zdrową nogą chustą lub bandażem 7,5 cm.

Wychłodzenie, wstrząs

- **Koc NRC**: owiń szczelnie, razem z głową; izoluj od ziemi.
- Zdejmij mokre ubranie, osłoń od wiatru.
- Ciepły, słodki napój tylko przytomnemu.

Nie oddycha?

112 na głośnik, **RKO 30 : 2**, oddechy przez **maseczkę do sztucznego oddychania** z pakietu. Nie chcesz robić oddechów – uciskaj bez przerwy, 100–120 na minutę. Poproś o AED.

Jak dbać o apteczkę

Przegląd co 6 miesięcy

Przy zmianie czasu: marzec i październik.

- daty ważności: kompresy, plastry, chusteczki, środek do odkażania, leki
- rękawiczki wymień co rok
- czołówka: czy świeci, zapas baterii
- po użyciu od razu uzupełnij

Gdzie trzymać

- sucho, chłodno, poza zasięgiem małych dzieci
- nie w łazience, nie w nagrzanym aucie
- wszyscy domownicy wiedzą, gdzie jest
- rękawiczki i nożyczki na wierzchu

Dwie stazy w pakiecie – nie pomyl

Opaska uciskowa (taktyczna) – szeroka, z kołowrotem lub klamrą. Tylko na krwotok z kończyny, którego nie zatrzymuje ucisk. Zapisz godzinę.

Staza do pobierania krwi – wąska gumka z zatrzaskiem. **Nie zatrzyma krwotoku.** Służy jako zacisk pomocniczy lub do mocowania.

Dołóż w pierwszej kolejności

1. **Rękawiczki** – 3 pary; jedna to za mało.
2. **Leki domowników** z dawkowaniem.
3. **Karta ICE** – kontakt, alergie, leki.
4. **Opatrunek gotowy** uciskowy.

Data przeglądu	Co wymieniono / uzupełniono	Podpis

112 numer alarmowy · **999** pogotowie
SOS gwizdek: 3 krótkie – 3 długie – 3 krótkie

Masz prawo pomagać. Udzielenie pomocy to obowiązek (art. 162 k.k.), a kto pomaga, jest chroniony prawnie jak funkcjonariusz publiczny.

Projekt „Bezpieczna Przestrzeń: Jak Działać w Kryzysie" realizuje Sąsiedzka Grupa Reagowania (patron: Stowarzyszenie „W Centrum"). Instrukcja ma charakter edukacyjny i nie zastępuje szkolenia ani porady medycznej. Projekt dofinansowano w ramach Zadania Moc Małych Społeczności - Łódzkie 2026 ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności realizowanego przez Centrum OPUS i Łódzką Sieć LGD.

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO
W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI