MINI-PORADNIK · SĄSIEDZKA GRUPA REAGOWANIA

Moja apteczka

Co w niej jest, jak jej użyć i jak o nią dbać. Pierwsza pomoc, zanim przyjedzie karetka.



Zapamiętaj

1. **Bezpiecznie?**
   Najpierw Ty – rozejrzyj się, załóż rękawiczki.
2. **Oceń**
   Czy reaguje? Czy oddycha?
3. **Wezwij pomoc**
   112 – i nie rozłączaj się pierwszy.
4. **Pomagaj**
   Do przyjazdu służb.

Ten pakiet należy do:

.....

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

Ktoś upadł i nie reaguje

1. **Bezpieczeństwo.** Ruch uliczny, prąd, ogień, gaz? Nie podchodź, jeśli grozi Ci niebezpieczeństwo. Załóż rękawiczki.
2. **Oceń przytomność.** Głośno zapytaj: „Czy mnie słyszysz?", delikatnie potrząśnij za ramiona.
3. **Zadzwoń na 112.**
4. **Udrożnij drogi oddechowe i sprawdź oddech.** Odchyl głowę, unieś żuchwę. Patrz, słuchaj, wyczuj – do 10 sekund.

ODDYCHA prawidłowo

- ułóż w **pozycji bezpiecznej** (na boku)
- okryj **kocem NRC**, izoluj od ziemi
- sprawdzaj oddech co minutę

NIE ODDYCHA lub oddech nieprawidłowy

- zacznij **RKO** – 30 uciśnięć : 2 oddechy
- poproś kogoś o **AED**

RKO – resuscytacja

5–6 cm
głębokość uciśnięć, środek klatki piersiowej

100–120
uciśnięć na minutę

30 : 2
uciśnięcia : oddechy

Nie potrafisz lub nie chcesz robić oddechów? **Uciskaj bez przerwy.** Zmieniajcie się co 2 minuty. Przerwij dopiero, gdy przyjadą służby, poszkodowany zacznie oddychać albo opadniesz z sił.

AED – defibrylator

Włącz i **wykonuj polecenia głosowe**. Naklej elektrody na nagą klatkę piersiową. Nikt nie dotyka poszkodowanego podczas analizy i wyładowania.

Najbliższe AED:

.....

Dzwonisz pod 112 – powiedz:

- **GDZIE** – adres, punkt orientacyjny
- **CO** się stało
- **ILE** osób poszkodowanych
- **STAN** – przytomny? oddycha?

Nie rozłączaj się pierwszy.

Urazy i nagłe sytuacje

Krwotok

- Uciśnij ranę bezpośrednio (kompres, rękawiczki).
- Załóż **opatrunek uciskowy**.
- Krew z kończyny leje się mimo ucisku? **Opaska uciskowa** powyżej rany (ok. 5–7 cm, nie na stawie), dokręć do zatrzymania krwawienia.
- **Zapisz godzinę** założenia. Nie luzuj.
- Zadzwoń na 112.

Rany

- Oczyść okolicę rany, nie wnętrze głębokiej rany.
- Jałowy kompres i bandaż.
- **Ciała obcego nie wyjmuj** – obłóż i ustabilizuj.
- Rana brudna lub po ugryzieniu – do lekarza.

Oparzenia

- Jak najszybciej zdejmij ubranie i biżuterię z miejsca oparzenia.
- **Chłodź** chłodną, nie lodowatą wodą ok. 20 min.
- Nie przekłuwaj pęcherzy, nie smaruj (masło, pasta, olej).
- Okryj luźno jałowym opatrunkiem lub folią spożywczą.
- **112**: dziecko, twarz, dłonie, krocze, duża powierzchnia, prąd, chemikalia.

Złamania i skręcenia

- Nie nastawiaj kończyny, gdy wydaje się zdeformowana.
- Przy silnym bólu kończyny ustabilizuj ją i udaj się na SOR.
- Gdy wystąpi obrzęk, zastosuj zimny okład.
- Złamanie otwarte: niezwłocznie zadzwoń na **112** i ustabilizuj kończynę w pozycji zastanej.

Zadławienie

- Zachęcaj do kaszlu.
- **5 uderzeń** między łopatki.
- **5 uciśnięć** nadbrzusza. Powtarzaj na zmianę.
- Traci przytomność – **112**, potem **5 wdechów ratunkowych** i dopiero **RKO**.
- Niemowlę: uderzenia w plecy i uciśnięcia klatki piersiowej, nie nadbrzusza.

Wychłodzenie

- Przenieś w ciepłe miejsce, osłoń od wiatru i zimnej ziemi.
- Zdejmij mokre ubranie.
- **Koc NRC** – owiń szczelnie, razem z głową.
- Ciepły, słodki napój – tylko przytomnemu.
- Nie nacieraj skóry.
- Jak najszybciej wezwij pomoc.

Mój pakiet i jak o niego dbać

Co jest w pakiecie i do czego służy

Pełna lista 27 pozycji – na karcie kontrolnej w apteczce.

- ☐ **Kompresy jałowe i gazowe** – rany, oparzenia
- ☐ **Bandaże elastyczne 5 i 7,5 cm** – opatrunek uciskowy, mocowanie
- ☐ **Bandaże opatrunkowe, plastry** – rany, skaleczenia
- ☐ **Opaska uciskowa** – krwotok z kończyny
- ☐ **Opatrunek na oparzenia 40 × 60** – po schłodzeniu oparzenia
- ☐ **Chusta trójkątna, agrafki** – temblak, unieruchomienie
- ☐ **Koc ratunkowy NRC** – wychłodzenie, wstrząs
- ☐ **Rękawiczki, maseczka FFP2** – Twoja ochrona
- ☐ **Maseczka do RKO** – oddechy ratownicze
- ☐ **Środek do odkażania, chusteczki** – okolica rany, ręce
- ☐ **Nożyczki, pęseta, kleszczyki** – cięcie, drzazgi, kleszcze
- ☐ **Taśmy medyczne, latarka czołówka, gwizdek** – mocowanie, światło, SOS

Przegląd co 6 miesięcy

- sprawdź daty ważności
- uzupełnij to, co zużyte
- wymień rękawiczki – parcieją

Łatwo zapamiętać: **przy zmianie czasu** – w marcu i w październiku.

Gdzie trzymać

- w suchym i chłodnym miejscu
- wiedzą o nim wszyscy domownicy
- nie w łazience, nie w nagrzanym aucie

Następny przegląd:

.....

Ważne numery

112 numer alarmowy

999 pogotowie ratunkowe

Wpisz w telefonie kontakt **ICE** – osobę, do której ratownik ma dzwonić.

Masz prawo pomagać

Udzielenie pomocy to **obowiązek** (art. 162 k.k.). Kto udziela pierwszej pomocy, jest chroniony prawnie jak funkcjonariusz publiczny (ustawa o PRM).

Treść skonsultowana z ratownikiem kwalifikowanym.

Projekt „Bezpieczna Przestrzeń: Jak Działać w Kryzysie" realizuje Sąsiedzka Grupa Reagowania (patron: Stowarzyszenie „W Centrum"). 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.

centrum OPUS · Łódzka Sieć Lokalnych Grup Działania · KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO · NIW Narodowy Instytut Wolności · Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

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