

POMOC DORAŻNA I RATOWNICTWO.

Znajomość zagadnień ratownictwa przedmedycznego staje się coraz bardziej ważna w naszym codziennym życiu, często bowiem umożliwia ratowanie zdrowia i życia ludzi. Coraz częściej stajemy wobec nagłych stanów zagrożenia życia, wypadków i nadzwyczajnych zagrożeń o dużej skali /katastrofy komunikacyjne, pożary, powodzie, skażenia TŚP/.

Ustawa z dnia 24 sierpnia 1991 r. (z późniejszymi zmianami) - **O Państwowej Straży Pożarnej** - zleciła PSP organizację krajowego systemu ratowniczo gaśniczego, mającego na celu ochronę życia, zdrowia, mienia lub środowiska poprzez:

- walkę z pożarami lub innymi klęskami żywiołowymi,
- ratownictwo techniczne,
- ratownictwo chemiczne,
- ratownictwo ekologiczne,
- ratownictwo medyczne.

Powołaną powyżej ustawą rozpoczęto, wzorem rozwiniętych państw zachodnich, tworzenie w kraju **Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego** /PCK, GOPR, WOPR, szpitale oparzeniowe, służby harcerskie/ , **Krajowego Systemu Ratownictwa Zintegrowanego** uruchamianego przez **Centrum Powiadamiania Ratunkowego**, czyli wspólnego dla wszystkich służb ratowniczych miejsca przyjmowania zgłoszeń o wypadkach – telefon 112. Ma ich być około 260, po jednym w każdym powiecie.

Rozwój cywilizacyjny powoduje gwałtowny wzrost nagłych zagrożeń życia ludzkiego:

Sześciominutowy brak dopływu tlenu do organizmu to nadzwyczajne zagrożenie życia ludzkiego. To też czas na rozpoczęcie skutecznego ratownictwa.

Dlatego każdy powinien umieć to ratownictwo podjąć i wykonać do czasu przybycia zawodowych służb ratowniczych. Brak pierwszej pomocy odbiera szansę ofierze zdarzenia.

Pamiętaj ! Chcesz przetrwać sytuację zagrożenia życia, musisz posiadać:

- zdolność do koncentracji umysłowej,
- zdolność do improwizowania,
- wiarę we własne siły,
- umiejętność przystosowania się do sytuacji,
- zdolność do zachowania spokoju,
- zdolność do trwania w optymizmie.

ORGANIZACJA RATOWNICTWA

Przekazując poszkodowanego, któremu udzielałeś pomocy, fachowej służbie ratowniczej, zacznij od informacji najważniejszych:

STAN PRZYTOMNOŚCI:

Jeżeli u ofiary zdarzenia wystąpił, choćby krótki epizod utraty przytomności, nie zapomnij o tym poinformować. Określ, jeżeli jest to możliwe, czas trwania stanu nieprzytomności.

ODDECH I KRAŻENIE:

Jeżeli u ofiary zdarzenia wystąpił bezdech lub zatrzymanie pracy serca, nie zapomnij o tym poinformować. Jeżeli potrafisz, określ czas trwania resuscytacji

OBRAŻENIA

Jeżeli podejrzewasz *uraz kręgosłupa, klatki piersiowej, miednicy, amputację urazową, zmiążdżenie* oraz /lub *złamania zamknięte*, poinformuj o tym służbę ratowniczą *natychmiast (!) po jej przybyciu*

Pamiętaj o tym że:

Jesteś zwolniony z obowiązków ratowniczych dopiero wtedy, gdy zawodowa służba ratownicza zabrała ofiary wypadku ,a stan miejsca wypadku nie stanowi dalszego zagrożenia dla innych ludzi !

RATOWANIE OFIAR

Dla ułatwienia zasady ratownictwa podane będą w ramach, obrazujących kolejność działania.

USTAL PLAN DZIAŁANIA

ZADAJ SOBIE PYTANIA W PRZEDSTAWIONEJ NIŻEJ KOLEJNOŚCI:

- Jak zapewnić sobie bezpieczeństwo ?
- Co bezpośrednio zagraża życiu ofiar wypadku ?
- Co zrobić, by zlikwidować lub zmniejszyć bezpośrednie zagrożenie ?

DZIAŁAJ ZGODNIE Z PLANEM !

Pamiętaj ! Jeżeli w zdarzeniu mamy kilku poszkodowanych, krwawienie, krzyk i jęki przyciągają naszą uwagę. Problem polega na tym , że zaabsorbowani tym możemy niebezpiecznie opóźnić udzielanie pomocy milczącej (i/ lub nie pokrwawionej !) ofierze wypadku.

Uważaj !

Każda utrata przytomności stanowi stan zagrożenia życia i ma pierwszeństwo w działaniach ratowniczych

Zaczynamy od najważniejszego:

CZY POSZKODOWANY JEST PRZYTOMNY I CZY ODDYCHA ?

UTRATA PRZYTOMNOŚCI:

- przy głowie leżącej na poziomie klatki piersiowej,
- uniesionej z przygięciem do klatki piersiowej,
- zwisającej do przodu (u siedzącego)

GROZI UDUSZENIEM W CIĄGU KILKU MINUT.

DZIAŁANIE

- sprawdź palcem wnętrze jamy ustnej,
- wysuń żuchwę do przodu i w górę,
- delikatnie odegnij głowę do tyłu i sprawdź czy oddycha

JEŻELI NIE ODDYCHA PROWADŹ RESUSCYTACJĘ ODDECHOWĄ ZGODNIE Z JEJ ZASADAMI.

Jeżeli masz maseczkę ochronną - użyj jej ! Gdy poszkodowany jest przytomny, nie musisz sprawdzać oddechu.

Jeżeli krztusi się, kaszle, sprawdź, czy nie należy oczyścić jamy ustnej z krwi, śliny itp. Może jadł przed wypadkiem i dławi się kęsem albo protezą zębową? Może złamał sobie żuchwę i dusi się własnym językiem ?

Wysuń mu żuchwę do przodu tak, by zęby dolnej szczęki zasłży przed zęby górnej szczęki. Poprawia to drożność dróg oddechowych, odciągając tył języka od ściany gardła.

JEŻELI PODEJRZEWASZ ZWICHNIĘCIE LUB ZŁAMANIE ŻUCHWY, A POSZKODOWANY DUSI SIĘ, NIE MOŻE NABRAĆ POWIETRZA

DZIAŁANIE:

- chwytem za żuchwę wysuń mu ją do przodu,
- jeżeli umożliwiło to oddychanie - utrzymuj ją w tej pozycji

Często w tych sytuacjach deprimująco na ratującego działa krzyk ból ratowanego. Jest on jednak równocześnie dowodem, że udało się udrożnić drogi oddechowe ranego ,ratując go przed uduszeniem.

JEŻELI POSZKODOWANY DUSI SIĘ, A PODEJRZEWASZ DŁAWIENIE SIĘ CIAŁEM OBCYM

DZIAŁANIE:

- nakaż mu kaszleć;

JEŚLI TO NIE ODNOSI SKUTKU :

- trzykrotnie uderz go między łopatkami, a następnie zwiniętą pięścią trzykrotnie uciśnij jego brzuch w głąb i w górę (w kierunku serca).Powtarzaj te czynności

JEŚLI TO NIE ODNOSI SKUTKU, A POSZKODOWANY TRACI PRZYTOMNOŚĆ :

- rozchyl mu szczęki i utrzymując ich rozwarcie, próbuj palcem sięgnąć tak, by usunąć blokujące drogi oddechowe ciało obce

JEŚLI NIE ODNOSIŁO TO SKUTKU :

- nabierz powietrza i próbuj wdmuchać blokujące oddech ciało obce w głąb układu oddechowego. Powtarzaj te czynności.

Przedstawiona wyżej sytuacja normuje pierwsze działanie ratownicze w przypadku duszenia się ciałem obcym. Objawy duszenia się mogą być spowodowane także innymi przyczynami, np. obrzękiem okolicy strun głosowych lub atakiem serca.

JEŻELI POSZKODOWANY DUSI SIĘ, A NIE PODEJRZEWASZ URAZU

DZIAŁANIE :

- nadaj mu pozycję siedzącą i nakaż kaszleć.
Jeśli kaszle, prawdopodobne jest, że po dokonaniu w ten sposób wydechu nastąpi świszczący wdech,
- ponownie nakaż mu kaszleć, a następnie głośno i wyraźnie mów „wdech” , Przeciągaj to słowo na cały czas wciągania powietrza przez ratowanego,
- podejmij próbę słownego sterowania jego oddychaniem: ”wdeeech”, ”wydeeech”.
Możesz pomagać sobie ruchami ręki przed oczyma ratowanego, symulując „wpychanie” powietrza do płuc w fazie wdechu,
- uspokajaj ratowanego.

Zdarza się, że w ataku serca silny ból „łapie człowieka za gardło”, uniemożliwiając mu wydech. Kaszląc, małymi porcjami, jest on w stanie dokonać wydechu, a następnie kolejnego wdechu. Postępowanie opisane w planszy może istotnie zmniejszyć niebezpieczeństwo, jakie mu grozi.

JEŻELI POSZKODOWANY JEST NIEPRZYTOMNY I NIE ODDYCHA

DZIAŁANIE :

- sprawdź, czy pracuje serce
- sprawdź, czy jest tętno na tętnicach szyjnych
- jeżeli nie ma go po obu stronach szyi, prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową zgodnie z jej zasadami

Sprawdzaj tętno spokojnie ,delikatnie, prowadząc palce od przedniej, bocznej powierzchni szyi w kierunku kręgosłupa. Na badanie jednej tętnicy przeznacz nie mniej niż 5 sekund.

Wykonywana przez Ciebie resuscytacja(oddech zastępczy i zewnętrzny masaż serca) stanowi fundament efektywnego ratownictwa zawodowego (działania ratownika medycznego i lekarza).Podczas ćwiczeń opanuj tę umiejętność i zwróć uwagę, by umieli to robić Twoi koledzy. Twoje bezpieczeństwo zależy od nich, a ich bezpieczeństwo od Ciebie.

Jeżeli w Twoim otoczeniu ktoś stracił przytomność, ale oddycha i ma tętno na tętnicach szyjnych, może to być omdlenie w następstwie dużego wysiłku fizycznego, przebywania w tłumie, dusznym pomieszczeniu, a także w wyniku silnej emocji.

CZY JEST TO OMDLENIE

Omdlenie to na ogół szybko mijająca, krótkotrwała utrata przytomności. Jednak przy zablokowaniu dróg oddechowych może dojść do zagrożenia życia w mechanizmie samo duszenia tylną częścią języka

DZIAŁANIE:

- unieść ratowanemu ręce i nogi w górę
- Jest to tzw. pozycja czterokończynowa, powodująca szybkie spłynięcie krwi
- do tułowia i głowy oraz natlenowanie mózgu.
- następnie, jeżeli nie doznał urazów, ułóż go w pozycji bocznej ustalonej
- Jeżeli w ciągu kilku minut nie nastąpi powrót świadomości, nie jest to omdlenie, lecz utrata przytomności z innych przyczyn i należy postępować
- jak z każdym innym nieprzytomnym, czuwając nad drożnością jego dróg oddechowych, oddechem i krążeniem !

Po powrocie przytomności ofiara omdlenia nie powinna być szybko sadzana ani stawiana na nogi.

UTRATA PRZYTOMNOŚCI POŁĄCZONA Z DRGAWKAMI

Jeżeli nie była poprzedzona urazem, może być (m.in.) wynikiem ataku padaczki, zatrucia, przedawkowania narkotyków

DZIAŁANIE:

- chroń głowę nieprzytomnego przed rozbiciem nie staraj się siłą powstrzymać drgawek,
- po ustaniu drgawek zadбай o drożność dróg oddechowych, sprawdź ,czy oddycha,
- jeżeli nadal jest nieprzytomny (ale oddycha !), ułóż go w pozycji bocznej ustalonej,
- jeżeli nie oddycha, rozpocznij resuscytację oddechową, kontroluj, czy pracuje serce ?
- jeżeli nie pracuje serce, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową.

JEŚLI POSZKODOWANY JEST PRZYTOMNY LUB GDY JEST NIEPRZYTOMNY, LECZ ODDYCHA, OBEJRZY GO:

- plamy krwi przesiąkającej przez ubranie „mówią” o ranach i krwotokach
- nienaturalne ułożenie rąk i nóg może informować o złamaniach
- zmoczona odzież w okolicy podbrzusza może sygnalizować uraz kręgosłupa, miednicy lub (jeżeli poszkodowany jest przytomny) wcześniejszą utratę przytomności
- wyciek krwi z nosa, oczodołów, ucha sugerować może uraz i krwawienie wewnątrzczaszkowe

Jeżeli poszkodowany jest przytomny zapytaj, czy coś go boli (ale nie wierz mu na słowo !). Nie pozwól mu wstawać, unosić głowy, tułowia, zanim nie sprawdzisz wszystkiego sam ! Wzywając pomoc zawodową - przekaz wszystkie informacje. Oglądając, delikatnie obmacując ofiarę wypadku i rozmawiając z nią - ustal kolejność działania. **Jeżeli oddycha,**

najpilniejsze jest **powstrzymanie krwotoków**. Krew to żywa tkanka transportująca tlen. w drugiej kolejności **należy opatrzyć rany**, a w trzeciej **unieruchomić uszkodzone kończyny** i nadać poszkodowanemu optymalną dla jego stanu oraz odniesionych obrażeń **pozycję ciała**.

Jeżeli poszkodowany jest przytomny, rozmawiaj z nim. Ważne jest, by się nie bał. By ufał, że wiesz co robisz, i że w Twoich rękach jest bezpieczny.

UWAŻAJ !: Unikaj kontaktu z krwią, szczególnie jeżeli na rękach masz jakieś otarcia i skaleczenia. Nie zawsze masz rękawiczki, ale możesz nałożyć na rękę np. torebkę foliową. Jeżeli do obeerzenia miejsca zranienia trzeba rozciąć odzież, nie bój się tego zrobić. Postępuj delikatnie i pewnie, oszczędzając poszkodowanemu zbędnego bólu. Jeżeli w ranie tkwią jakieś przedmioty, np. szkło, blacha, postępuj następująco:

CIAŁA OBCE TKWIĄCE W RANIE

DZIAŁANIE:

- załóż rękawiczki - jeżeli je masz,
- nie usuwaj ciał obcych z rany,
- ogranicz się do ustabilizowania ich opatrunkiem.

RANY KLATKI PIERSIOWEJ

DZIAŁANIE :

- natychmiast je uszczelni (np. folią)
- nadaj rannemu pozycję półsiedzącą z podparciem
- odchyl mu głowę do tyłu

JEŻELI ZACZYNA SIĘ DUSIĆ, SINIJE, TRACI PRZYTOMNOŚĆ

- zdejmij opatrunek (!) i prowadź oddech zastępczy usta - usta

PAMIĘTAJ ! Prowadząc oddech zastępczy, korzystaj z maseczki ochronnej. Jeżeli jej nie masz, użyj np. chusteczki.

PLAMY KRWI PRZESIAKAJĄCEJ PRZEZ UBRANIE

DZIAŁANIE :

- jeżeli masz, załóż rękawiczki,
- jeżeli jest to potrzebne, rozetnij odzież,
- nie czyść rany ,okryj ją czystym opatrunkiem i umocuj go chustką trójkątną lub codofixem
- jeżeli ręka lub noga silnie krwawi, a nie podejrzewasz złamania, unieść ją w górę, połóż na opatrunku jakiś przedmiot, który po przybandażowaniu będzie miejscowo uciskał miejsce krwotoku, działając jak korek
- jeżeli opatrunek przesiąka, nie zdejmuj go (!) lecz nałóż nań następny

Krwotoki zewnętrzne powstrzymuj opatrunkiem uciskowym. Wyłącznie w przypadku amputacji urazowej oraz zmiżdżeniach stosuj opaskę uciskową, zakładaną nie dalej niż w odległości od 5 do 10 cm od miejsca amputacji lub zmiżdżenia.

USZKODZENIE KOŃCZYN PO OPATRZENIU I POWSTRZYMANIU KRWAWIENIA

DZIAŁANIE :

- unieruchom odzież poszkodowanego i /lub chustami trójkątnymi albo szerokimi pasami materiału.

Pamiętaj, by po unieruchomieniu miejsce uszkodzenia znajdowało się powyżej serca !

Unieruchamiając nogi poszkodowanego, dosuń nogę zdrową do uszkodzonej, następnie zwiąż razem kolejno : stopy, podudzia, uda. Uszkodzoną rękę ułóż delikatnie na klatce piersiowej.

ZMOCZONA ODZIEŻ OKOLICY PODBRZUSZA

Niekontrolowane oddanie moczu przez poszkodowanego mogło nastąpić w wyniku głębokiej utraty przytomności. Może wskazywać też na uraz miednicy i /lub kręgosłupa. Jeżeli poszkodowany nie może poruszać nogami, występuje brak czucia, podejrzewaj uraz kręgosłupa.

DZIAŁANIE :

- nie pozwalaj mu unosić tułowia ani wstawać
- delikatnie wypełnij wygięcie podpotyliczne i krzyżowo - lędźwiowe dowolnym materiałem
- ustabilizuj mu głowę, by nie opadała na boki
- podłóż coś pod kolana
- unikaj podnoszenia i przenoszenia, by nie pogłębiać urazu
- chroń poszkodowanego przed utratą ciepła

PAMIĘTAJ ! : Wzywając pomoc zawodową powiadom o swoich podejrzeniach. Może się okazać konieczne zabranie przez nią odpowiedniego wyposażenia.

WYCIEK KRWI Z NOSA, OCZODOŁÓW, UCHA

Świadczyć może o groźnym krwawieniu do wnętrza czaszki

DZIAŁANIE :

- delikatnie osłoń miejsce wycieku możliwie najczystszy, **nie tamującym wypływu** opatrunkiem chłonnym,
- jeżeli towarzyszy mu rana głowy, osłoń ją również **nie tamującym wypływ** opatrunkiem chłonnym
- ułóż poszkodowanego tak, by zachować drożność dróg oddechowych, lecz równocześnie tak, by głowa znajdowała się powyżej poziomu serca

UWAGA ! Jeżeli zakończyłeś opatrywanie i unieruchomienie, a możesz umyć ręce, umyj je wodą z mydłem albo przetrzyj chusteczką odkażającą.

ZIMNY POT, SZYBKIE TĘTNO I ODDECH, UCZUCIE ZIMNA

Uogólniona reakcja naszego organizmu na działanie czynników zakłócających jego wewnętrzną równowagę (np. wynikająca z urazu, utraty krwi, bólu, lęku) to :

WSTRZĄS

Jest wybitnie groźny, prowadzi do zgonu, mimo że rodzaj odniesionych obrażeń na to nie wskazuje. Jest tak istotny, że warto każdą ofiarę wypadku traktować jako zagrożoną rozwojem wstrząsu !

DZIAŁANIE :

- powstrzymaj krwotoki i opatrz rany,
Zatkaj „korkiem” opatrunkiem miejsce wypływu krwi. Po założeniu opatrunków uciskowych na miejsca krwawienia na rany nie wymagające ucisku nałóż opatrunki osłaniające.
- unieruchom uszkodzone kończyny,
- ułóż poszkodowanego w pozycji „przeciwwstrząsowej”,
- chroń poszkodowanego przed utratą ciepła,
- rozmawiaj z nim, spraw, by się nie bał !

Ochrona przed rozwojem wstrząsu dla wielu ofiar stanowi podstawowy warunek przeżycia. Wiesz już, że szybko można umrzeć z wychłodzenia. Na pytanie : „czy można umrzeć z przekonania?”- współczesna wiedza naukowa odpowiada twierdząco. Lęk, poczucie beznadziejności, brak szans mogą uruchomić mechanizm umierania.

W obecności zagrożonych zachowaj się życzliwie, spokojnie i pewnie. Nie zdradzaj własnych obaw, nie pozostawiaj ich samych. Nie dopuszczaj do tego ,by inni ludzie (np. widzowie wypadku) powiększali lęk poszkodowanych, komentując zdarzenie.

Pogryzienie przez psa, ukąszenie przez żmiję, użądlenie przez szerszenia, osę, pszczołę u osób uczulonych mogą być groźne !

UŻĄDLENIA PRZEZ OWADY

DZIAŁANIE :

- zapytaj, czy poszkodowany nie jest na coś uczulony, jeśli tak, pilnie wezwij pomoc medyczną,
- usuń żądło, skrobiąc skórę tępym płaskim przedmiotem
powyżej użądlenia nałóż „szerokości bandaża, opaskę Bierera,
- uspokój poszkodowanego, połóż go lub posadź z podparciem, nie pozwól mu chodzić,
- jeżeli pojawią się trudności z oddychaniem, natychmiast zapewnij mu pomoc medyczną,
- jeżeli stracił przytomność, postępuj jak z nieprzytomnym,
- w razie potrzeby prowadź resuscytację.

UKĄSZENIE PRZEZ ŻMIJĘ

DZIAŁANIE :

- zapytaj, czy poszkodowany nie jest na coś uczulony, i jeśli to możliwe, wezwij pomoc medyczną,
- powyżej ukąszenia nałóż, szerokości bandaża, opaskę Biera i pozwól na wypływ krwi z rany,
- uspokój poszkodowanego, połóż go lub posadź z podparciem, nie pozwól mu chodzić,
- jeżeli pojawiają się trudności z oddychaniem, natychmiast zapewnij mu pomoc medyczną,
- jeżeli stracił przytomność, postępuj jak z nieprzytomnym,
- w razie potrzeby prowadź resuscytację.

Zadaniem opaski Biera jest uciśnięcie powierzchownych naczyń żylnych, prowadzących krew w kierunku serca. Ma to opóźnić wchłanianie jadu i ułatwić jego wypłukanie na zewnątrz przez wypływającą krew. Możesz zastosować bańkę, by wyciągała jad.

PAMIĘTAJ! Nigdy nie wolno wysysać rany ustami !

POGRYZIENIE PRZEZ PSA LUB ZWIERZĘ W LESIE

DZIAŁANIE :

- zapytaj o okoliczności pogryzienia, czy nie ma podstaw do obaw o wściekliznę,
- zapytaj poszkodowanego, czy nie jest na coś uczulony, i jeśli to możliwe - wezwij pomoc medyczną,
- powyżej ukąszenia nałóż, szerokości bandaża, opaskę Biera i pozwól na wypływ krwi z rany,
- uspokój poszkodowanego, połóż go lub posadź z podparciem, nie pozwól mu chodzić,
- przemyj ranę wodą z mydłem,
- jeżeli rana silnie krwawi, nałóż opatrunek uciskowy i unieruchom uszkodzoną kończynę,
- zapewnij poszkodowanemu pomoc medyczną,
- jeżeli został pogryziony przez psa, ustal jego właściciela i fakt, czy pies był szczepiony ,
- jeżeli został pogryziony przez zwierze leśne, skontaktuj się ze służbą leśną.

Na koniec jeszcze jedna uwaga: udzielanie pomocy ułatwia właściwa apteczka. Powinna być mała, lekka i wyposażona w to co niezbędne. Przemysłany ratowniczo podstawowy zestaw PCK-KP-1, mieści się w kieszeni, waży 20 kg. Zawiera stanowiącą syntetyczny „mikropodręcznik dla każdego”, instrukcję postępowania.

PSYCHOLOGIA AKCJI RATUNKOWEJ

W sytuacji, w której człowiekowi zagraża niebezpieczeństwo, ulegają zakłóceniu środowisko i myślenie. Tymczasem zachowanie ludzi narażonych na niebezpieczeństwo, a także osób spieszących im z pomocą istotnie wpływa na skuteczność akcji ratunkowych.

W rejonach akcji ratunkowych podczas klęsk żywiołowych, katastrof oraz groźnych awarii możemy mieć do czynienia z sytuacjami zagrożenia.

**PODCZAS AKCJI RATUNKOWYCH MAMY DO CZYNIECIA PRZED
WSZYSTKIM Z ZAGROŻENIEM ISTNIEJĄCYM REALNIE**

Rzeczywiste zagrożenie w rejonie akcji ratunkowej z reguły występuje przez cały czas jej trwania, a znajdujący się tam ludzie są świadomi istniejącego niebezpieczeństwa i odczuwają jego skutki, co istotnie wpływa na ich postępowanie.

**PODCZAS AKCJI RATUNKOWYCH MAMY DO CZYNIECIA TAKŻE Z
ZAGROŻENIEM POTENCJALNYM**

Zagrożenie potencjalne to takie zagrożenie, które mimo że w danym momencie się nie ujawnia, w każdej chwili może zostać wyzwolone w całej ostrości swego niszczycielskiego działania. Tu trzeba zwrócić uwagę, że :

**BRAK RZETELNEJ INFORMACJI I NIEUMIĘJĘTNOŚĆ RACJONALNEJ
OCENY SYTUACJI - FAŁSZUJĄ OCENĘ ZAGROŻENIA, WYWOŁUJĄC
CZĘSTO NIEPRAWIDŁOWE I GROŹNE REAKCJE !**

W czasie akcji ratunkowej zdarzają się i takie sytuacje, że rzeczywiste oraz potencjalne zagrożenie przestało już istnieć (lub występuje w stopniu znikomym), ale w odczuciu ludzi jest nadal olbrzymie.

**SYTUACJE KONFLIKTOWE POWSTAJĄ, GDY CZŁOWIEK JEST ZMUSZONY
DOKONYWAĆ WYBORU MIĘDZY JEDNAKOWO DLA NIEGO ISTOTNYMI
WARTOŚCIAMI**

np. ratować samego siebie czy spieszyć z pomocą osobie szczególnie bliskiej ? Nieść pomoc innym narażając siebie na niebezpieczeństwo, czy też (w razie nieudzielenia pomocy) narażać się na sankcje karne bądź społeczne ?

W sytuacji konfliktowej znajduje się również ratownik, który aby pomóc zszokowanemu poszkodowanemu, może być zmuszony do jego obezwładnienia, co niejednokrotnie wymaga dość drastycznego działania.

Także w momentach krytycznych, gdy powstaje panika, ulegają deformacji społecznie przyjęte formy i zasady postępowania (tratowanie słabszych, odbieranie im środków ratunkowych itp.), ratownik próbujący temu zapobiec znajduje się w sytuacji konfliktowej. Musi bowiem zdecydować: czy dać upust swym instynktom obronnym i samozachowawczym, działać w myśl zasady „ratuj się kto może” czy też nadal realizować podjęte wcześniej czynności ?

**NAJBARDZIEJ NATURALNĄ REAKCJĄ NA ZAGROŻENIE
JEST STRACH**

Wśród wielu definicji wypadku istnieje i taka, która mówi, że „wypadek stanowi poważne wykroczenie przeciwko estetyce”. Jest to stwierdzenie prawdziwe. Szklanka krwi, której u człowieka dorosłego nie zagraża bezpośrednio życiu, potrafi przerażająco „udekorować” krwawiącego i teren wokół niego w promieniu 5 metrów !

Pokonanie tej bariery zależy od Twojego wykształcenia. Dzieje się tak dlatego, że w przypadkach, w których nie umiemy myśleć - zawsze mogą zadziałać wyćwiczone nawyki.

Gdy zaczynasz robić coś, co umiesz - uruchamia się myślenie.

Często obraz miejsca wypadku to tłum gapiów otaczających ofiary i ratujących. Zasilany z zewnątrz, napiera na pracujących ratowników.

TŁUM W MIEJSCU WYPADKU

DZIAŁANIE :

- nigdy nie kieruj wezwań ogólnie do tłumu

UDZIELAJĄC POMOCY :

- wyselekcjonuj z swego najbliższego otoczenia człowieka w jakimkolwiek mundurze,
- jeżeli nie ma nikogo takiego - osobę najbardziej aktywną (najwięcej mówi, najenergiczniej się przepycha)
- patrząc w oczy takiej osobie bezdyskusyjnie nakaz jej odsunąć ludzi. Natychmiast odwróć od niej spojrzenie i pracuj dalej,
- po chwili, ponownie unosząc na nią wzrok, powtórz polecenie. Natychmiast odwróć spojrzenie i pracuj dalej
- jeśli to konieczne, w ten sam sposób, dodaj jej kolejną osobę do pomocy

Tłum nie reaguje na wezwania ogólne. Podporządkowuje się natomiast często ludziom w mundurze oraz ludziom ze swego grona.

TŁUM W MIEJSCU WYPADKU

DZIAŁANIE :

- nigdy nie próbuj uspakajać tłumu okrzykami „cisza !”, „spokój !” itp. Mogą one wywołać lub nasilić agresję tłumu !

UDZIELANIE POMOCY

- głośno, pewnie i wyraźnie wydawaj konkretne polecenia,
- prowadząc oddech zastępczy, głośno, pewnie i wyraźnie licz przerwy między oddechami,
- angażuj najbliższe otoczenie do pomocy i alarmowania zawodowych służb ratowniczych,
- przeszkadzającym w ratownictwie każ przytrzymywać jakiś przedmiot (np. bandaż) lub nie uszkodzoną kończynę poszkodowanego.

UWAŻAJ ! Musisz zapobiegać wystąpieniu paniki. Jeśli dojdzie do jej wybuchu w tłumie - liczba ofiar zdarzenia wielokrotnie wzrośnie ! Wśród nich może się znaleźć miejsce także dla Ciebie.

BEZCZYNNI ŚWIADKOWIE WYPADKU

DZIAŁANIE :

- podejmij działania ratownicze, tak jak potrafisz

TWÓJ PRZYKŁAD POWINIEN „ODBLOKOWAĆ” DZIAŁANIA INNYCH
Możesz liczyć na to, że pociągnięci Twoim przykładem, uruchomią się inni. Wśród nich mogą się znaleźć i tacy, którzy będą umieli zrobić to lepiej niż Ty. Zamienicie się wtedy rolami

UWAŻAJ ! Przekazując informacje o stanie ratowanych zawodowej służbie ratowniczej, rób to tak, by poszkodowany nie słyszał Twojego meldunku !

UWAŻAJ ! NIEPRZYTOMNY SŁYSZY !

Błąd może mieć poważne konsekwencje. Osoba, którą przekonałeś, że doznała niewielkich obrażeń, po usłyszeniu, że są one bardzo groźne może się załamać i stwierdziwszy „że czas umierać”, zakodować sobie w psychice proces umierania.

ZACHOWANIE RATOWNIKA WOBEC POSZKODOWANEGO

- wobec ofiary wypadku zachowuj życzliwą stanowczość, by mogła uwierzyć, że wiesz co robisz,
- nie dopuszczaj do komentowania stany poszkodowanych przez otaczających was ludzi,
- staraj się wzbudzić zaufanie poszkodowanych do siebie,
- mobilizuj ich siły psychiczne, przekonując, że wspólnie dacie sobie radę,
- jeżeli to możliwe, pomniejszaj w ich świadomości doznane obrażenia, sugerując np. ze „to tylko tak wygląda, w rzeczywistości nie jest źle”.

PIŚMIENNICTWO:

Pomoc doraźna i ratownictwo – poradnik dla żołnierzy SZ RP.

Przegląd Obrony Cywilnej – miesięcznik, rocznik 2001.

Wiedza Obronna – kwartalnik, rocznik 2000.