
Zasady udzielania pierwszej pomocy w najczęściej występujących w szkole przypadkach zagrożenia zdrowia i/lub życia zgodnie z wytycznymi Polskiej Rady Resuscytacji z 2021 roku.

STAN NAGŁY

PIERWSZA POMOC

Napad padaczkowy

1. Usuń przedmioty, które mogą być niebezpieczne dla dziecka (np. krzesło, stół itp.);
2. Podtrzymuj głowę dziecka;
3. Jeśli napad minął, samoistnie ułóż dziecko w pozycji bezpiecznej i kontroluj jego oddech;
4. Jeśli napad się przedłuża (5 min), wezwij zespół ratownictwa medycznego.

Omdlenie

1. Jeśli dziecko zaczyna osuwać się przy Tobie, podtrzymaj je, aby nie doszło do urazu;
2. Ułóż dziecko na plecach i unieś mu nogi do góry;
3. Kontroluj oddech i tętno dziecka;
4. Zapewnij dostęp świeżego powietrza;
5. Sprawdź, czy nie doszło do urazów;
6. Stopniowo pionizuj ciało dziecka.

Hipoglikemia
(niedocukrzenie)

1. Jeśli dziecko choruje na cukrzycę i posiada glukometr, który wskaże wynik poniżej 3,9 mmol/l (<70 mg/dl), a dziecko jest przytomne, podaj mu coś słodkiego (np.: sok, ciastko itp.);
2. Po 15 minutach ponownie wykonaj pomiar glukozy. Jeśli poziom nie wzrasta i/lub nadal się obniża, powtórz czynności oraz podaj dziecku do spożycia węglowodany złożone (np. kanapkę);
3. Jeśli dziecko jest nieprzytomne, niezwłocznie wezwij karetkę pogotowia.

Złamanie

1. Poproś dziecko, aby ograniczyło poruszanie uszkodzoną częścią ciała;
2. Wykonaj unieruchomienie:
 - a) stawu i dwóch sąsiadujących kości, jeśli uraz dotyczy stawu;
 - b) kości i dwóch sąsiadujących stawów, jeśli uraz dotyczy kości.
3. Jeśli doszło do złamania otwartego, przyłóż na ranę opatrunek.
4. Wezwij karetkę pogotowia.

Krwotok z nosa

1. Posadź dziecko z głową pochyloną do przodu i poproś, aby naprzemiennie wydymało nos;
2. Zaciśnij skrzydełka nosa poniżej nasady kostnej;
3. Jeśli masz taką możliwość, połóż zimny okład (nie lód!) w okolicy nasady nosa, ewentualnie na kark;
4. Jeśli po 15–20 minutach nie uzyskasz poprawy lub gdy pojawią się inne objawy (np.: bóle głowy, zawroty, nudności, wymioty, podwójne widzenie, dziecko zachowuje się w inny sposób niż dotychczas), wezwij karetkę pogotowia.

STAN NAGŁY

Rany

PIERWSZA POMOC

1. Przyłóż do rany sterylny opatrunek i dociśnij dłońią;
2. Jeśli opatrunek jest niewystarczający i krew dalej przecieka, dołóż kolejną warstwę opatrunku i zabandażuj;
3. Jeśli w ranie tkwi ciało obce, nie wydłuj go, tylko zabezpiecz opatrunkiem, tak aby nie dochodziło do dalszych urazów.

Nagłe zatrzymanie krążenia (NZK)

1. Połóż dziecko na płaskiej powierzchni;
2. Udrożnij drogi oddechowe i wyjmij ewentualne ciała obce;
3. Wykonaj 5 oddechów ratunkowych;
4. Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej;
5. Wykonuj czynności naprzemiennie;
6. Jeśli masz, podłącz AED i wykonuj jego polecenia.
7. Wezwij karetkę pogotowia.

Wstrząs anafilaktyczny

1. Usuń przyczynę (np.: wyjęcie żądła, zaprzestanie jedzenia itp.);
2. Ułóż dziecko na plecach i unieś mu nogi do góry;
3. Wezwij karetkę pogotowia;
4. Obserwuj stan dziecka. Jeśli straci przytomność, rozpocznij resuscytację; gdy miejscem wtargnięcia alergenu jest kończyna, można zastosować okład z lodu, unieść kończynę;
5. Jeśli dziecko jest uczulone i posiada adrenalinę w autowstrzykiwaczu, podaj ją niezwłocznie.

Ciało obce w drogach oddechowych

1. Zachęcaj dziecko do kaszlu;
2. Jeśli kaszel jest nieefektywny, a dziecko jest przytomne, wykonaj 5 uderzeń między łopatkami, a następnie 5 razy manewr Heimlicha (Stań za dzieckiem. Obejmij je pod żebrami w taki sposób, aby Twoje splecione dłonie znajdowały się na wysokości pasa dziecka. Zaczynaj energicznie uciskać przeponę ku górze) i tak na przemian;
3. Jeśli dziecko straciło przytomność, udrożnij drogi oddechowe, wykonaj 5 oddechów ratunkowych, rozpocznij resuscytację.
7. Wezwij karetkę pogotowia.

Uwaga: Zawsze przed rozpoczęciem udzielania pierwszej pomocy sprawdź, czy jest to bezpiecznie dla Ciebie, poszkodowanego i otoczenia, a także załóż jednorazowe rękawiczki. •

Tabela 1. Zasady udzielania pierwszej pomocy w najczęściej występujących w szkole przypadkach zagrożenia zdrowia i/lub życia zgodnie z wytycznymi Polskiej Rady Resuscytacji z 2021 roku.

Stan nagły Pierwsza pomoc

Napad padaczkowy 1. Usuń przedmioty, które mogą być niebezpieczne dla dziecka

(np.: krzesło, stół itp.);

2. Podtrzymuj głowę dziecka;

3. Jeśli napad minął, samoistnie ułóż dziecko w pozycji bezpiecznej i kontroluj jego oddech;

4. Jeśli napad się przedłuży (5 min), wezwij zespół ratownictwa medycznego.

Omdlenie 1. Jeśli dziecko zaczyna osuwać się przy Tobie, podtrzymaj je, aby nie doszło do urazu;

2. Ułóż dziecko na plecach i unieś mu nogi do góry;

3. Kontroluj oddech i tętno dziecka;

4. Zapewnij dostęp do świeżego powietrza;

5. Sprawdź, czy nie doszło do urazów;

6. Stopniowo pionizuj ciało dziecka.

Hipoglikemia (niedocukrzenie) 1. Jeśli dziecko choruje na cukrzycę i posiada glukometr, który wskaże wynik poniżej 3,9 mmol/l (<70 mg/dl), a dziecko jest przytomne, podaj mu coś słodkiego (np.: sok, ciastko itp.);

2. Po 15 minutach ponownie wykonaj pomiar glukozy. Jeśli poziom nie zwiększa się i/lub nadal się obniża, powtórz czynności oraz dodatkowo dziecko powinno spożyć węglowodany złożone (np. kanapkę);

3. Jeśli dziecko jest nieprzytomne, niezwłocznie wezwij karetkę pogotowia

BIBLIOGRAFIA I NETOGRAFIA

AED w szkole. *Dzieci dla dzieci*. Pobrane z: <https://www.aedwszkole.pl> (dostęp: