

Mini podręcznik



Numery służb ratowniczych we Francji



15 Pogotowie Ratunkowe
SAMU

18 Straż Pożarna **POMPIERS**

17 Policja **POLICE**

112 Telefon Ratunkowy

Spis treści

Wstęp

Wzywianie pomocy

Zranienie

Złamania

Krwotok z nosa

Omdlenie

Oparzenie

Zatrucia

Ciała obce

Udławienia

Porażenie prądem

Padaczka

Urazy głowy

Atak serca

Reanimacja krążeniowo-oddechowa

Numery służb ratowniczych we Francji

Ważne numery telefonów

Pierwsza pomoc psychologiczna

Apteczka szkolna

**Pierwsza pomoc –porady
(także po francusku)**

Wstęp

Najpierw sprawdź, czy bezpiecznie możesz udzielić pomocy. Ostrożnie zbadaj ofiarę. Sprawdź, czy jest przytomna, oraz skontroluj podstawowe funkcje życiowe, takie jak tętno i oddech. Delikatnie odchyl jej głowę do tyłu, często ten ruch przywraca normalny oddech. Jeśli ranny nie oddycha, zastosuj sztuczne oddychanie. Jeśli jest krwotok, staraj się go zatamować. Jeśli przestało pracować serce i poszkodowany nie oddycha, trzeba podjąć czynności reanimacyjne i wezwać pogotowie. Gdy ofiara ma poważne obrażenia szyi lub pleców, nie wolno jej ruszać – chyba, że ratujemy ją przed pożarem, wybuchem itp. U ofiar wypadków samochodowych zawsze musisz podejrzewać uszkodzenie kręgosłupa. Każdorazowo, gdy istnieje zagrożenie zdrowia i życia rannego, po wykonaniu czynności ratujących należy skorzystać z pomocy lekarskiej.



Wzywanie pomocy

Pamiętaj, aby jak najszybciej wezwać pomoc. Jeżeli jest co najmniej dwóch ratujących, jeden z nich udaje się po pomoc zaraz po stwierdzeniu, że poszkodowany nie oddycha. Gdy na miejscu wypadku jest tylko jeden ratujący, a poszkodowany jest osobą dorosłą, która nie oddycha prawdopodobnie w wyniku choroby serca, należy natychmiast wezwać pomoc. W przypadku prawdopodobieństwa utraty przytomności w wyniku braku oddechu, np. spowodowanego urazem, tonięciem, zadławieniem, zatruciem, oraz gdy poszkodowanym jest niemowlę lub dziecko, ratujący powinien przez blisko 1 minutę wykonywać zabiegi przywracające podstawowe czynności życiowe (oddech, praca serca).

Meldunek o wypadku powinien zawierać następujące dane (dotyczy wszystkich numerów ratunkowych):

CO? – rodzaj wypadku (np. zderzenie samochodów, upadek ze schodów, padaczka, itp.),

GDZIE? – miejsce wypadku, (np. Ecole Polonaise 15, rue Lamandé 75017 Paris, lub 18, rue Claude Lorrain Paris 75016 lub 20, rue Legendre 75017 Paris)

ILE? – liczba poszkodowanych,

JAK? – stan poszkodowanych,

CO ROBISZ? – informacje o udzielonej dotychczas pomocy,

KIM JESTEŚ? – dane personalne osoby wzywającej pomoc (numer telefonu, z którego dzwonisz). Gdy istnieje dodatkowe niebezpieczeństwo (np. cysterna) – poinformuj o tym.

Nigdy pierwszy nie odkładaj słuchawki!

Zranienie

Każdą ranę pozostawiamy w stanie, w jakim ją zastaliśmy, przykrywając jedynie, możliwie szybko, jałowym materiałem opatrunkowym. W czasie opatrywania ranny powinien leżeć lub przynajmniej siedzieć. Nie należy usuwać ciał obcych tkwiących w ranie, gdyż zapobiegają krwawieniu.

Złamania

Pierwsza pomoc polega na unieruchomieniu dwóch stawów sąsiadujących ze złamaną kością lub dwóch sąsiednich kości, jeżeli uszkodzony jest staw. Jeśli kość przebiła skórę i rana obficie krwawi, zatamuj krwawienie, ale nie próbuj nastawiać kości ani oczyszczać rany. Załóż jałowy opatrunek i natychmiast wezwij pogotowie. Nie przesuвай ofiary, jeśli ma uszkodzony kręgosłup, szyję lub miednicę.

Krwotok z nosa

Każ pacjentowi usiąść z głową pochyloną do przodu i siedzieć spokojnie przez dłuższy czas. Połóż mu na nasadzie nosa i karku zimny, mokry ręcznik lub lód. Jeśli krwawienie nie ustaje, włóż w obie dziurki od nosa tampony z gazy.

Omdlenie

Ułóż taką osobę na plecach. Upewnij się, że oddycha. Najpierw unieś jej nogi. Rozepnij jej ubranie, otwórz okno lub wynieś ją do chłodnego miejsca. Jeśli omdlenie trwa dłużej niż minutę lub dwie, przykryj poszkodowanego i wezwij karetkę pogotowia.

Oparzenie

Drobniejsze oparzenia jak najszybciej ozieb zimną wodą lub przyłóż kostki lodu i trzymaj, dopóki ból nie ustąpi. Nie stosuj żadnych maści ani tłuszczów. Pęcherze na skórze przykryj sterylnym opatrunkiem. Nie przebijaj ich ani nie wyciskaj.

Zatrucia

Jeśli kogoś bardzo boli brzuch, ma biegunkę, wymioty lub zawroty głowy albo gorączkę, wezwij natychmiast lekarza. Poinformuj, czym najprawdopodobniej ofiara się zatręła – nim przyjedzie, powie Ci, co robić. Nie wywołuj wymiotów, jeśli ofiara połknęła substancję żrącą, a także jeśli śpi lub ma drgawki. Jeśli jest to zatrucie pokarmowe, postaraj się dostarczyć lekarzowi próbkę „podejrzanej” potrawy, jej analiza może przyspieszyć leczenie. Przy zatruciu czadem wynosimy poszkodowanego z zagazowanego pomieszczenia uważając na własne bezpieczeństwo.

Ciała obce

Ciała obce mogą być usuwane z rany tylko przez lekarza i ta czynność nie wchodzi w zakres pierwszej pomocy. Niewprawne próby usuwania grożą pozostawieniem w ranie fragmentów ciała obcego, a także stanowią niebezpieczeństwo wprowadzenia dodatkowego zakażenia. Większe ciała obce o gładkich brzegach często tamponują ranę i zapobiegają tym samym powstaniu dużego krwawienia.

Udławienia

Zastosuj manewr Heimlicha: stojąc z tyłu, obejmujemy poszkodowanego na wysokości brzucha, kładziemy nasadę złączonych dłoni między pępkiem a dolnymi żebrami. Ściskając do siebie, lekko w górę, wypychamy powietrze z dolnej części płuc poszkodowanego. Wykonuje się 5 serii po 5 razy.

Porażenie prądem

Pamiętaj, aby ratując porażonego samemu nie zostać porażonym. Odetnij dopływ prądu najszybciej jak to możliwe. Zadzwoń po pogotowie i straż pożarną. Nie dotykaj porażonego, dopóki dopływ prądu nie zostanie odcięty. Dopiero wtedy sprawdź, czy oddycha i czy ma tętno. Jeśli to konieczne, zastosuj sztuczne oddychanie lub masaż serca. Upewnij się, czy nie ma złamań lub obrażeń wewnętrznych.

Padaczka

Choremu grozi niebezpieczeństwo zachłyśnięcia oraz uraz głowy, który może doznać, padając na ziemię lub w wyniku nieskoordynowanych ruchów w czasie napadu. Klękamy od strony głowy chorego, a rękoma i udami przytrzymujemy jego głowę, aby zapobiec jej urazom. W jeden kącik ust możemy włożyć chusteczkę, zapobiegając przygryzaniu sobie przez chorego języka i warg. Nie wolno w czasie ataku unieruchamiać chorego siłą.

Urazy głowy

Przy uderzeniu w głowę istnieje niebezpieczeństwo urazu mózgowego i późniejszych poważnych komplikacji. Jeśli głowa krwawi, załóż opatrunek, zabandażuj i każ rannemu leżeć, dopóki nie przyjedzie lekarz.

Atak serca

Najczęstsze objawy ataku serca to ból w klatce piersiowej i okolicach, czasem promieniujący do szyi i ramion. Ofiara może się pocić i tracić przytomność. Wezwij pogotowie. Jeśli chory ma kłopoty z oddychaniem, pomóż mu przybrać wygodną pozycję. Rozepnij obcisłe ubranie. Zachowaj spokój i spróbuj go uspokoić. W przypadku utraty przytomności sprawdź oddech i tętno, gdy trzeba, podejmij czynności reanimacyjne.

Reanimacja krążeniowo-oddechowa

Podczas reanimacji dorosłego chory leży na plecach, na twardym podłożu. Zaczynamy od odgięcia głowy do tyłu i dwukrotnego wdmuchnięcia powietrza do płuc. Na wybranym miejscu ucisku kładzie się dłoń, przy czym palce powinny być odgięte ku górze, by nie dotykać klatki piersiowej. Drugą dłoń kładziemy na grzbiet dolnej ręki. Ramiona muszą znajdować się w pozycji prostopadłej do klatki piersiowej. Przy wyprostowanych łokciach, na zasadzie dźwigni, naciskamy na mostek, wciskając go na odpowiednią głębokość w kierunku kręgosłupa z częstotliwością około 100 razy na minutę. W przypadku dziecka masaż serca wykonujemy jedną ręką, a u niemowlaka – dwoma palcami.

Gdy brak oddechu:	Niemowlę 0-1. rok życia	Dziecko 1. – do okresu pokwitania	Dorosły od okresu pokwitania
Sztuczne oddychanie	30 wdechów/min	20 wdechów/min	12 wdechów/min
Objętość (1 wdech)	6-7 ml/1kg masy ciała	6-7 ml/1kg masy ciała	6-7 ml/1kg masy ciała

Gdy brak krążenia:	Niemowlę 0-1. rok życia	Dziecko 1. – do okresu pokwitania	Dorosły od okresu pokwitania
Rozpoczęcie od	5 wdechów, a następnie 30 ucisków	5 wdechów, a następnie 30 ucisków	30 ucisków
Miejsce ucisku	1 palec poniżej linii sutkowej	1 palec powyżej dołu mostka	2 palce powyżej dołu mostka
Głębokość ucisku	1,5-2,5 cm	2,5-3,5 cm	4 -5 cm
Częstotliwość ucisku	100 uciśnień/min	100 uciśnień/min	100 uciśnień/min
Oddech : ucisk	2:30 przy 2 ratownikach - 2:15	2:30 przy 2 ratownikach - 2:15	2:30 przy 2 ratownikach - 2:15

Pierwsza pomoc psychologiczna

Udzielając pierwszej pomocy osobie poszkodowanej należy pamiętać również o aspekcie psychologicznym. Wszelkie czynności ratujące powinny być powiązane z udzieleniem pomocy psychologicznej mającej na celu zmniejszenie subiektywnego dyskomfortu ofiary wypadku i zapewnienia mu poczucia bezpieczeństwa.

Podstawowe zasady działania

1. Rozejrzyj się w sytuacji. Zachowaj spokój i opanowanie. Pamiętaj o zapewnieniu sobie bezpieczeństwa. Pomyśl, od czego zaczniesz.
2. Podejdź do poszkodowanego. Powiedz kim jesteś i co się wydarzyło. Powiedz mu, że będziesz z nim do czasu przyjazdu pogotowia.
3. Zastój poszkodowanego przed widzami, spokojnie i stanowczo poproś ich, aby nie przeszkadzali, albo daj im jakieś zadanie. Nie twórz zbiegowiska.
4. Przyjmij pozycję na tej samej wysokości co poszkodowany - uklękniij lub kucnij przy nim. Delikatnie połóż swoją rękę na ramieniu lub na głowie, co podziała uspokajająco. Okryj go np. kocem, kurtką.
5. Przeprowadź czynności ratujące płynnie i sprawnie. Informuj poszkodowanego o podejmowanych czynnościach i efektach z tym związanych.
6. Mów spokojnym tonem i cierpliwie go wysłuchaj. Nie krytykuj, nie wypowiadaj pesymistycznych opinii. Zapytaj czy kogoś powiadomić o wypadku.
7. Jeśli musisz opuścić poszkodowanego poinformuj go o tym. Poproś kogoś, aby przy nim pozostał.

W przypadku, gdy poszkodowanym jest dziecko, potraktuj je bardziej emocjonalnie. Najważniejszy jest kontakt cielesny (trzymaj je za rękę, przytul je). Jeśli jest to możliwe daj mu maskotkę i zapewnij obecność rodziców lub kogoś bliskiego.

Wbrew pozorom ratownicy to też zwykli ludzie. Osoby początkujące i o słabej psychice powinny być wspierane przez bardziej doświadczonych współpracowników, szczególnie po ciężkiej akcji.

Numery służb ratowniczych we Francji

15 - Pogotowie Ratunkowe

17 - Policja

18 - Straż Pożarna

112 - Telefon ratunkowy - połączenie jest bezpłatne i można je zrealizować z dowolnego telefonu komórkowego nawet bez logowania się do sieci operatora.

Ważne numery telefonów

01 42 28 66 38 - kierownik Szkoły

01 53 06 69 00 - kierownik gospodarczy (Lamandé)

01 45 20 51 47 - oddział przy Parafii św. Genowefy (Exelmans)

01 43 17 34 22 - Konsulat RP w Paryżu



Apteczka szkolna

W szkole znajdują się apteczki: w sekretariacie szkoły, oraz w pokoju nauczycielskim.

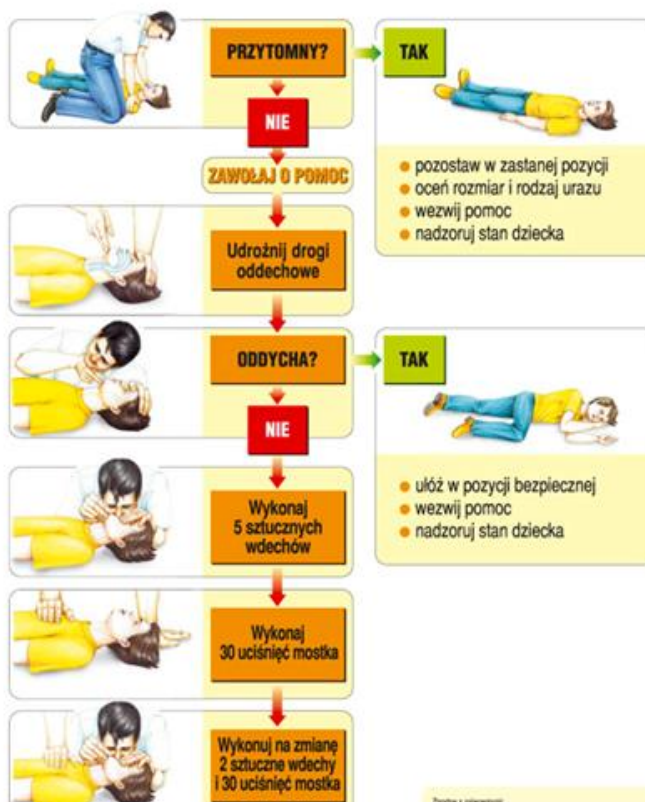


Wypożyczenie apteczek

Opatrunek indywidualny-1szt., opaska dz.4 x 5 - 4 szt., opaska dz.4 x 10 - 4szt.,opaska 4 x15 -4 szt. wata 50g-1op., plaster z gazą 1m x6 cm, kompres 5 x 5 – 1 szt., kompres 7 x 7 – 1 szt., kompres 10 x 10 -1 szt., ustnik do sztucznego oddychania – 1 szt. poloplast – 1szt., gaza opatrunkowa, środki dezynfekujące, tampony hamujące krwawienie z nosa, nożyczki, pinceta oraz rękawiczki gumowe jednorazowego użytku. *Apteczka nie powinna zawierać leków, a tylko środki opatrunkowe i artykuły sanitarne. To lekarz przepisuje lekarstwa, dlatego jeśli uczeń jest chory, to powinien nosić przy sobie tabletki. Oprócz leków nie powinno być także płynów dezynfekcyjnych, ponieważ pojemniki, w których znajdują się płyny, mogą być nieszczelne*



PIERWSZA POMOC W ZAGROŻENIU ŻYCIA U DZIECI



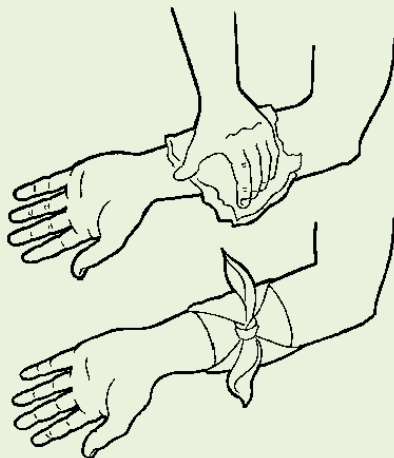
En français :



En bref :

Que faire quand quelqu'un se coupe et saigne beaucoup ?

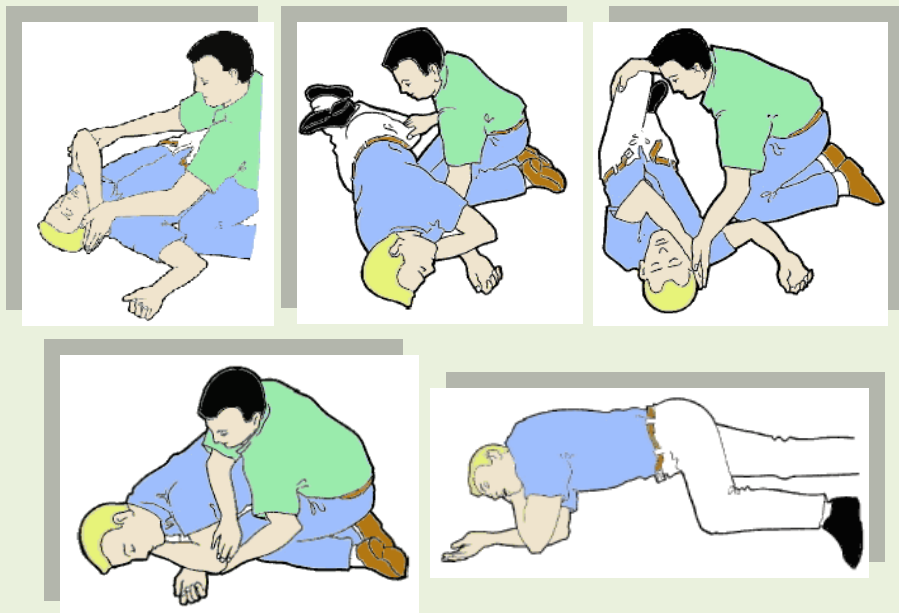
-mettre un chiffon propre sur la coupure et faire un noeud, puis appeler les secours



ainsi que ce qu'il faut faire quand quelqu'un tombe et ne se relève pas :

-pencher son oreille sur sa bouche pour écouter s'il respire en regardant si son ventre bouge,

-le mettre sur le côté en position de sécurité, même s'il est très lourd,



-lui mettre une couverture,
-puis appeler ou faire appeler les secours.



Quoi dire au téléphone quand on appelle les secours ?

On fait l'un de ces numéros sur le téléphone : le 15, le 17, le 18 ou le 112

Et on dit :

Bonjour, je m'appelle.....

J'habite, je suis, je me trouve....arrondissement

à l'adresse

Voilà ce qui se passe

.....

Est-ce que je peux raccrocher ?

Oui, je t'envoie un médecin, tu peux raccrocher.

Plus d'informations cliquez ici :

<http://www.securisme.info/fichespratiques/fichiers/numeroappelsurgence32.pdf>

