Zabezpieczenie medyczne i domowa apteczka

Zabezpieczenie medyczne to bardzo obszerny temat, który powinien być omawiany na kursach. W niniejszym poradniku zapoznasz się z podstawami. Po więcej zachęcamy do uczestnictwa w szkoleniach w tym najlepiej szkoleniach typu KPP (Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy). Więcej materiałów szkoleniowych w tym zakresie niebawem będzie na naszej stronie. Jeśli jesteś zainteresowany napisz na office@obrona-cywilna.info.

FAQ

Najczęściej Zadawane Pytania

Jakie leki najlepiej mieć w domowej apteczce?

Przede wszystkim niezbędne są leki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe i przeciwzapalne. Ponadto przydają się leki na biegunkę, zatrucia oraz środki do dezynfekcji ran, oparzeń oraz sól fizjologiczna. Szczegółowy wykaz i zastosowanie przedstawiono w tabeli poniżej.

Tabela. Podstawowe leki i środki lecznicze oraz ich działanie

LEK/ŚRODEK LECZNICZY	ZASTOSOWANIE	UWAGI
PARACETAMOL	Przeciwbólowe i przeciwzapalne	Stężenie maksymalne we krwi po 30 minutach, efekt utrzymuje się przez 3-5 godzin
ASPIRYNA	Przeciwzapalne i przeciwgorączkowe, rozrzedza krew	Leczenie przeziębień, u dzieci do 12 lat należy wcześniej skonsultować się z lekarzem
RYRALGINA	Przeciwbólowe i przeciwgorączkowe	Wskazana w leczeniu bólu o dużym nasileniu
NO-SPA	Lek rozkurczowy, bóle brzucha, miesiączka	
NIFUROKSAZYD	Ostra lub przewlekła biegunka pochodzenia bakteryjnego	
IMODIUM, REASEC, SMECTA	Stosowane przy przewlekłych biegunkach niebakteryjnych bez gorączki	
WĘGIEL AKTYWNY	Zatrucia pokarmowe, biegunki	
OCTENISEPT, OKTASEPTAL	Dezynfekcja ran	
SÓL FIZJOLOGICZNA (NACL 0,9%)	Przepłukiwanie ran/oczyszczanie, płukanie oczu, inhalacje	W postaci kroplówki do nawadniania

LEK/ŚRODEK LECZNICZY	ZASTOSOWANIE	UWAGI
RIVANOL	Dezynfekcja ran	Możliwe jest wystąpienie reakcji alergicznych, w tym skórnych, jak zaczerwienienie, świąd i pieczenie skóry.
OCTENILIN, MICRODACYN	Głębokie rany, oparzenia	Działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie, wspomagając proces gojenia
PANTHENOL	Poparzenia słoneczne, drobne oparzenia skóry	
SULFACETAMID	Do przemywania oczu	
ALTACET	Przeciwobrzękowy i przeciwzapalny	Łagodzi objawy stłuczenia
FENISTIL, DERMOHENAZOL	Na ugryzienia owadów antyalergiczny	Łagodzi objawy
FASTUM	Na obrzęki pourazowe	Maść lub żel
VOLTAREN	Przeciwbólowy przy zapaleniu stawów, nerwów i nerwobólach	

Czy aspirynę podaję się na udary i zawały?

Aspiryna nie tylko łagodzi ból czy obniża gorączkę - rozrzedza również krew, dlatego w niewielkich dawkach zalecana bywa osobom, którym grozi udar mózgu lub zawał serca. Przyjmowana przez długi czas może jednak, w rzadkich przypadkach, doprowadzić do krwawienia z przewodu pokarmowego.

Czy stosować wodę utlenioną na rany?

Woda utleniona do przemywania ran może spowalniać proces tworzenia się ziarniny, który jest początkiem zasklepiania się uszkodzonej skóry. Zamiast tego lepiej zastosować OCTENISEPT/OKTASEPTAL.

Czy stosować spirytus salicylowy na rany?

Obok wody utlenionej za skuteczny płyn do odkażania ran jest uważany często także spirytus salicylowy. Spirytus wykazuje właściwości antyseptyczne, jednak powinno się go stosować tylko na nieuszkodzonej skórze. Najlepszym posunięciem jest wybór środków antyseptycznych, posiadających oktenidyny czyli OCTENISEPT/OKTASEPTAL. Zastosowanie spirytusu salicylowego ma sens jeśli nie posiadasz innych środków.

Jak reagować w przypadku poparzeń?

Na poparzenia można zastosować wilgotne, chłodzące kompresy albo opatrunki hydrożelowe. Schładzanie powinno trwać od 5 do 15 minut. Nie należy do schładzania stosować lodowatej wody lub lodu, gdyż może on spowodować dodatkowe uszkodzenie skóry. Schładzania nie powinno się prowadzić zbyt długo, aby nie doprowadzić do wychłodzenia osoby poparzonej, zwłaszcza dzieci. Ranę po schłodzeniu najlepiej zabezpieczyć folią spożywczą – w celu zabezpieczenia przed zabrudzeniem. Nie należy zabezpieczać poparzeń gazą, która w tym przypadku może przywrzeć do rany i być bardzo trudna w odklejeniu (powoduje dodatkowe uszkodzenia poparzonych miejsc). Poparzenia głębokie lub rozległe należy skonsultować z lekarzem.

Co to jest aseptyka?

Inaczej mówiąc potocznie dezynfekcja, chociaż pojęcie dezynfekcji jest mocniejsze (Dezynfekcja jest silniejsza i może wyeliminować nawet 100% bakterii, grzybów i wirusów). Aseptyka to postępowanie, które polega na zapewnieniu bakteriologicznej jałowości pomieszczenia, materiałów opatrunkowych i narzędzi stosowanych w pielęgnacji rany.

Czy dezynfekcja i odkażanie to to samo?

Zasadnicza różnica pomiędzy dezynfekcją a odkażaniem polega na ilości zniszczonych drobnoustrojów w obu procesach. Dezynfekcja jest silniejsza i może wyeliminować nawet 100% bakterii, grzybów i wirusów, podczas gdy odkażanie zabija jedynie większość zarazków, z pominięciem wirusów.

Co to znaczy, że coś jest jałowe?

Jałowe to inaczej sterylne, np. fabrycznie zapakowane gazy/kompresy opisane jako jałowe oznaczają że są bezpieczne dla rany – są wolne od drobnoustrojów. Gaza przestaje być jałowa jeśli po odpakowaniu będzie miała kontakt z czymś innym niż rana, np. zostanie położona na podłodze, stole a potem wykorzystania do opatrzenia rany.

Jak reagować w przypadku kontaktu z poszkodowanym?

Sprawdź czy w pobliżu jest bezpiecznie, następnie sprawdź czy jest przytomny i oddycha, dowiedz się co się stało, jak się nazywa, poproś o kontakt do kogoś z jego rodziny/znajomego – w każdej chwili może stracić przytomność, poproś świadków o pomoc, zadzwoń na 112. Jeśli jest przytomny zbierz wywiad, tzw. SAMPLE: **S**ymptomy; **A**lergie; **M**edykamenty; **P**rzebyte choroby; **L**unch (posiłek); **E**wentualne inne ważne rzeczy

Czy ciała obce – wbite, można wyciągnąć samemu aby zatamować krwawienie?

Jeśli to są małe ciała obce, np. kolce roślin to tak, takie rany nie powodują dużego krwawienia. Jeśli natomiast są to rany głębokie np. od wbitego noża, pręta na budowie, profili stalowych na ogrodzeniu itd. Nie należy ich wyciągać. Bardzo często wbite ciało obce w tym przypadku stanowi jednocześnie coś w rodzaju korka i po jego wyciągnięciu nasila się krwotok który może być ciężki lub niemożliwy do opanowania. W takim przypadku tamowanie krwawienia należy wykonać przy pomocy bandaży obkładając wystający z ciała element jednocześnie go unieruchamiając. Pomocna będzie też staza taktyczna (opaska uciskowa), którą należy założyć powyżej miejsca krwawienia. (minimum 15 cm). Koniecznie wezwij pogotowie dzwoniąc na 112.

Jakie opatrunki/bandaże mieć w domu/samochodzie?

Podstawą są oczywiście bandaże i plastry, które przydają się przy niewielkich skaleczeniach do osłonięcia ran. Aby solidnie wyposażyć domową/samochodową apteczkę natomiast wskazane jest posiadanie dodatkowych środków przedstawionych w tabeli poniżej.

Tabela. Podstawowe środki stosowane podczas zranień

ŚRODEK	ZASTOSOWANIE	UWAGI
BANDAŻ ZWYKŁY/DZIANY	Do mocowania opatrunków i szyn.	Najlepiej posiadać różne szerokości, typowo 5 i 10 cm
BANDAŻ ELASTYCZNY	Do podtrzymywania jałowego opatrunku, nie stosować bezpośrednio na otwarte rany – najpierw gaza/kompres.	Najlepiej posiadać różne szerokości, typowo 5 i 10 cm
OPATRUNEK OSOBISTY TYPU W/ OPATRUNEK OSOBISTY TYPU OLAES	Do opatrywania i tamowania ran mocno krwawiących, głębokich ran kończyn, w tym ran ciętych i postrzałowych	
OPATRUNEK IZRAELSKI	Do opatrywania i tamowania ran mocno krwawiących, głębokich ran kończyn, w tym ran ciętych i postrzałowych	Opatrunek pełni funkcje: opatrunku osobistego, uciskowego i wspomagającego.
KOMRES/GAZA JAŁOWA	Do bezpośredniego opatrywania ran	Najczęściej w wymiarach 5x5 cm lub 10x10 cm
OPASKA OPATRUNKOWA DZIANA	Do podtrzymywania opatrunku nie wywołując ucisku, nie należy stosować jej bezpośrednio na ranę – najpierw gaza/kompres.	

ŚRODEK	ZASTOSOWANIE	UWAGI
OPASKA OPATRUNKOWA ELASTYCZNA	Do unieruchomienia kończyn po urazach, skręceniach oraz podtrzymywania rozległych opatrunków.	
SIATKA OPATRUNKOWA/CODOFIX	Do podtrzymywania opatrunku, do stosowania w zastępstwie bandaża lub plastra	
OPASKA UCISKOWA	Do założenia na kończynę w przypadku masowych krwotoków	Zakładana minimum 15 cm nad miejscem krwawienia, zakładana bardzo mocno. Wymaga wpisania godziny założenia na stazie lub poszkodowanym. Nie wolno jej ściągać, ani poluzowywać bez obecności lekarza.
SZYNA TYPU SPLIT	Do unieruchomienia złamanych kończyn	
OPATRUNEK WENTYLOWANY/OPATRUNEK OKLUZYJNY	Do głębokich ran klatki piersiowej, np. postrzałowych, powstałych w wyniku dźgnięć nożem	
KOC TERMICZNY/FOLIA NRC	Opóźnia proces wychłodzenia organizmu	Inaczej koc ratunkowy, koc przeciwwstrząsowy, folia termiczna, folia izotermiczna
NOŻYCZKI RATOWNICZE	Do rozcinania ubrań	nie muszą być super profesjonalne (Leatherman Raptor), każde nawet te tanie będą lepsze i mniej niebezpieczne dla poszkodowanego niż zwykłe nożyczki biurowe/krawieckie.
RĘKAWICZKI JEDNORAZOWE	W celu ochrony osobistej	Najlepiej nitrylowe, są lepsze jakościowo niż lateksowe, białe lub niebieskie.
MASECZKA DO REANIMACJI	Do reanimacji poszkodowanego metodą usta-usta.	Wskazane zastosowanie filtra jednorazowego – wtedy po reanimacji wystarczy go wymienić i

ŚRODEK	ZASTOSOWANIE	UWAGI
		zdezynfekować maseczkę, nie trzeba jej wyrzucać.

Czy wielkość maseczki do reanimacji ma znaczenie?

Tak, są maseczki dziecięce i dla dorosłych. Ich rozmiar odpowiadający poszkodowanemu sprawia, że lepiej dolegają do twarzy – są szczelne. Dzięki temu reanimacja jest skuteczna.

Czy broda męska ma wpływ na skuteczność reanimacji?

Tak, u osób z dużą brodą ciężko będzie zapewnić szczelność maseczki.

Co to jest masowy krwotok?

To taki krwotok, który jest ciężki do zatamowania. Brak szybkiej reakcji w celu jego zatrzymania będzie skutkował wstrząsem, wykrwawieniem i zgonem.

Jaka jest różnica pomiędzy żyłą i tętnicą?

W tętnicach, krew „tętni" czyli jest pompowana przez serce. Płynie w nich krew pod ciśnieniem, lekko jaśniejsza niż w żyłach. W żyłach natomiast płynie krew powrotna do serca. Krwotoki z tętnic są bardziej niebezpieczne i mogą doprowadzić do masowego krwotoku.

Jak poznać czy krwotok pochodzi z żyły czy z tętnicy?

Krew wypływająca z tętnicy będzie wypływać cyklami – tak jak ją pompuje serce.

Jak długo nosić przyklejony plaster na ranie?

Plaster zabezpiecza ranę przed zabrudzeniem, jeśli na ranie jest już strup nie ma potrzeby noszenia plastra. Swobodny dostęp powietrza sprawia, że rana szybciej się goi. Dlatego nawet rany bez strupa ale niekrwawiące dobrze jest nosić odkryte.

Co to jest BLS?

BLS to skrót od ang. Basic Life Support. To nic innego jak podstawowe zabiegi resuscytacyjne.

Czy resuscytacja to to samo co reanimacja?

Mimo, że często jest używana naprzemiennie to nie jest to to samo. Resuscytacja to podstawowe zabiegi mające na celu utrzymanie krążenia w sposób wymuszony, a reanimacja oznacza przywrócenia świadomości poszkodowanemu. Inaczej, resuscytacja może prowadzić do odzyskania świadomości – wtedy mówimy o reanimacji.

Jakie jest tempo uciśnięć i wdechów podczas resuscytacji?

30 uciśnięć i 2 wdechy w przypadku dorosłych oraz 15 uciśnięć i 2 wdechy w przypadku dzieci.

Czy resuscytacja jest taka sama dla osób wyciągniętych z wody?

Prawie, najpierw zaczyna się od 5 wdechów tzw. ratowniczych potem 30 uciśnięć i 2 wdechy w przypadku dorosłych oraz 15 uciśnięć i 2 wdechy w przypadku dzieci.

Czy osoby wyciągnięte z czadu resuscytować standardowo?

Prawie, najpierw zaczyna się od 5 wdechów tzw. ratowniczych potem 30 uciśnięć i 2 wdechy w przypadku dorosłych oraz 15 uciśnięć i 2 wdechy w przypadku dzieci.

Jak długo prowadzić resuscytacje?

Do momentu odzyskania przytomności przez poszkodowanego, zmiany przez zespół ratownictwa medycznego (ZRM), pojawienia się zagrożenia zewnętrznego, lub skrajnego zmęczenia – odpadnięcia z sił.

Co to jest AED?

AED to inaczej Automatyczny defibrylator zewnętrzny. Skrót AED pochodzi od ang. Automated External Defibrillator, to urządzenie służące do przeprowadzenia defibrylacji u osoby, u której wystąpiło nagłe zatrzymanie krążenia.

Czy folia NRC grzeje?

Nie, to mit. Folia NRC inaczej mówiąc koc termiczny/ratunkowy opóźnia proces wychładzania.

Czy folia NRC powinna być srebrną czy złotą stroną do ciała?

Nie ma to żadnego znaczenia. Powszechna zasada mówi, że stroną srebrną do ciała pacjenta owijamy, by zabezpieczyć go przed wychłodzeniem, natomiast stroną srebrną na zewnątrz, by nie dopuścić do przegrzania. Prawda jest jednak taka, że różnice te są zbyt małe, by miały znaczenie, a ważniejsze jest samo zastosowanie folii.

Jak używać folii NRC w przypadku osoby leżącej?

Ważne jest aby izolować poszkodowanego z każdej strony – w tym od podłoża, o czym często się zapomina. Jeśli stan poszkodowanego na to pozwala koniecznie połóż go na folii aby odizolować od podłoża.

Jakie jest prawidłowe ciśnienie krwi?

Zależy to od wieku, tabela ciśnienia została przedstawiona poniżej.

Tabela. Prawidłowe ciśnienie krwi według wieku

WIEK	MINIMALNE	NORMALNE	MAKSYMALNE
1-12 MIESIĘCY	75/50	90/60	100/75
1-5 LAT	80/55	95/65	110/79
6-13 LAT	90/60	105/70	115/80
14-19 LAT	105/73	117/77	120/81
20-39 LAT	108/75	120/80	135/85
40-60 LAT	112/79	128/85	144/90
POWYŻEJ 60 LAT	121/83	134/87	147/91

Jaka jest norma prawidłowego oddechy i pulsu?

Zależy od wieku, tabelkę przedstawiono poniżej

Tabela. Prawidłowy puls i oddech według wieku

WIEK	PULS	LICZBA ODDECHÓW
0-6 MIESIĘCY	120-160	30-50
6-12 MIESIĘCY	120-140	30-40
2-4 LAT	90-110	20-30
5-8 LAT	90-100	14-20
8-12 LAT	80-100	12-20
12-18 LAT	60-90	12-16
OSOBA DOROSŁA	Około 70	12-15

OSOBA STARSZA	Około 60	12-15

Co to jest pozycja boczna bezpieczna?

Pozycja boczna bezpieczna umożliwia bezpieczne bez przyrządowe utrzymanie drożności górnych dróg oddechowych. Poglądowy rysunek przedstawiający pozycję boczną bezpieczną przedstawiono obok.