



PIERWSZA POMOC DLA KIEROWCÓW – PROSTE ZASADY, KTÓRE RATUJĄ ŻYCIE

Pierwsza pomoc na drodze nie wymaga kreatywności ani wiedzy rodem z seriali medycznych. Opiera się na konkretnych, powtarzalnych algorytmach i schematach działania. W sytuacji stresowej to właśnie one pozwalają zachować kontrolę i działać skutecznie. Zrozumienie podstaw fizjologii i mechaniki organizmu pomaga ograniczyć panikę i podejmować właściwe decyzje.

Poniżej znajdziesz uporządkowane procedury, które każdy kierowca i świadek zdarzenia powinien znać.



Krok zerowy: bezpieczeństwo i ramy prawne

Polskie prawo (art. 162 Kodeksu karnego) nakłada obowiązek udzielenia pomocy osobie znajdującej się w stanie zagrożenia życia lub zdrowia. Istnieje jednak bardzo ważne zastrzeżenie – pomoc należy podjąć tylko wtedy, gdy nie naraża to ratownika na niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. To fundament całego ratownictwa. Najpierw zabezpieczasz siebie, dopiero potem możesz pomóc innym. W praktyce oznacza to, że zanim podejdziesz do poszkodowanego, powinieneś założyć kamizelkę odbłaskową, ustawić trójkąt ostrzegawczy oraz ocenić ryzyko (ruch pojazdów, wyciek paliwa, pożar). Zasada jest prosta: jeśli staniesz się kolejną ofiarą, nikomu nie pomożesz.



Wezwanie pomocy – jak rozmawiać z numerem 112

Wezwanie pomocy to pierwszy realny krok ratowniczy. Rozmowa z dyspozytorem nie jest przypadkowa – opiera się na konkretnym schemacie:

Gdzie – dokładna lokalizacja

Co – co się stało

Ile – liczba poszkodowanych

Jak – ich stan

Co robisz – jakie działania podjąłeś

Kim jesteś – dane zgłaszającego

Najważniejsza informacja to lokalizacja i powinna paść jako pierwsza. Jeśli połączenie zostanie przerwane, służby będą wiedziały, gdzie wysłać pomoc.

Nie należy rozłączać się jako pierwszy. Dyspozytor pełni rolę zdalnego wsparcia – prowadzi przez kolejne etapy i może instruować krok po kroku, jak np. wykonać resuscytację.



Resuscytacja krążeniowo-oddechowa – utrzymanie przepływu krwi

W przypadku nagłego zatrzymania krążenia u dorosłych najważniejsze jest szybkie rozpoczęcie ucisków klatki piersiowej.

Aktualne podejście zakłada rozpoczęcie od 30 uciśnień klatki piersiowej, a dopiero potem wykonanie 2 oddechów ratowniczych.

Wynika to z fizjologii. W pierwszych minutach po zatrzymaniu krążenia w organizmie nadal znajduje się tlen.

Problemem nie jest jego brak, lecz zatrzymanie pracy serca, czyli pompy odpowiedzialnej za transport krwi.

Uciśnięcia klatki piersiowej pełnią funkcję mechanicznego tłoczenia krwi do mózgu.

Każda przerwa w uciskach powoduje gwałtowny spadek ciśnienia krwi. Dlatego nie należy ich przerywać bez wyraźnej potrzeby.

Po wykonaniu 30 uciśnień należy odchylić głowę poszkodowanego do tyłu, aby udrożnić drogi oddechowe, i wykonać 2 oddechy.



Pozycja boczna ustalona – kiedy ma sens

Pozycja boczna ustalona jest często stosowana, ale tylko w jednym konkretnym przypadku – gdy poszkodowany oddycha samodzielnie.

Jej zadaniem nie jest leczenie, lecz ochrona dróg oddechowych. Zapobiega zapadnięciu języka oraz zachłyśnięciu wymiocinami.

Trzeba jednak pamiętać, że stan osoby po wypadku jest niestabilny. Dlatego poszkodowanego w tej pozycji należy stale kontrolować. Jeśli przestanie oddychać, należy natychmiast ułożyć go na plecach i rozpocząć resuscytację.



Stany nagłe w kabinie pojazdu

Zawał serca podczas jazdy

U samotnego kierowcy pojawienie się silnego bólu w klatce piersiowej może oznaczać zagrożenie życia. W takiej sytuacji można zastosować bardzo intensywny kaszel. Powoduje on wzrost ciśnienia w klatce piersiowej, co działa jak mechaniczny masaż serca od wewnątrz. Daje to krótką chwilę świadomości – zwykle kilka do kilkunastu sekund – potrzebną na zatrzymanie pojazdu.

Jeśli problem dotyczy pasażera, należy ułożyć go w pozycji półsiedzącej, co odciąża serce. W miarę możliwości można podać do pogryzienia tabletkę Aspiryna, która ogranicza powiększanie się skrzepu.

Napad padaczki

Napad padaczki może zostać wywołany nawet przez bodźce świetlne, np. migoczące światło między drzewami podczas jazdy.

Najczęstsze błędy to próba wkładania czegokolwiek do ust poszkodowanego oraz siłowe powstrzymywanie drgawek. Oba działania są niebezpieczne i mogą doprowadzić do urazów.

Prawidłowe działanie polega wyłącznie na zabezpieczeniu głowy przed uderzeniami. Po ustaniu drgawek poszkodowanego można ułożyć w pozycji bocznej.

Hipoglikemia – spadek poziomu cukru

Hipoglikemia może objawiać się dezorientacją, agresją lub zachowaniem przypominającym stan po alkoholu. Jeśli osoba jest przytomna, należy podać jej cukier w formie płynnej – np. słodki napój. Forma płynna jest bezpieczniejsza i szybciej się wchłania.

Nie wolno podawać niczego doustnie osobie nieprzytomnej, ponieważ grozi to zakrztuszeniem. W takiej sytuacji należy ułożyć ją w pozycji bocznej i wezwać pomoc.



Urazy typowe dla wypadków komunikacyjnych

Oparzenia gorącym płynem

Oparzenia należy chłodzić letnią wodą przez 20–30 minut. To długi czas, ale konieczny, ponieważ głębsze warstwy tkanek mogą nadal ulegać uszkodzeniu nawet wtedy, gdy skóra z zewnątrz wydaje się chłodna.

Nie należy używać lodu ani śniegu. Powodują one dodatkowe uszkodzenia tkanek i mogą prowadzić do odmrożeń. Bardzo ważne jest również szybkie usunięcie biżuterii, ponieważ narastający obrzęk może doprowadzić do niedokrwienia i martwicy.

Spożycie substancji żrących

W przypadku połknięcia substancji chemicznych absolutnie nie wolno prowokować wymiotów. Substancja uszkodziła już przełyk podczas pierwszego przejścia. Wymioty spowodują jej ponowny kontakt z tkankami, co może doprowadzić do ich całkowitego zniszczenia.

Działanie ogranicza się do zapewnienia bezpieczeństwa, ułożenia poszkodowanego w pozycji bocznej i wezwania pogotowia.

Hipotermia po awarii zimą

W przypadku wychłodzenia organizmu nie wolno podawać alkoholu. Daje on jedynie złudne uczucie ciepła, a w rzeczywistości przyspiesza utratę temperatury z narządów wewnętrznych.

Nie należy również nacierać ciała śniegiem – może to doprowadzić do uszkodzeń skóry.

Ogrzewanie powinno koncentrować się na tułowie i głowie. Rozgrzewanie kończyn może spowodować nagły powrót zimnej krwi do serca, co jest bardzo niebezpieczne.

Jeśli poszkodowany jest przytomny, można podać ciepłe, słodkie napoje, aby organizm mógł sam wytworzyć energię.



Podsumowanie

Pierwsza pomoc na drodze to zestaw prostych, logicznych działań. Kluczowe znaczenie ma kolejność: najpierw bezpieczeństwo, następnie wezwanie pomocy, a na końcu działania ratunkowe.

W sytuacji zagrożenia nie wygrywa ten, kto wie najwięcej, lecz ten, kto potrafi wykonać podstawowe czynności bez wahania.