

## ZADŁAWIENIE

**Zadławienie** to niedrożność dróg oddechowych, spowodowana zazwyczaj dostaniem się do nich ciała obcego – fragmentu pokarmu, protezy zębowej lub innego ciała. Obce ciało może spowodować częściową lub całkowitą niedrożność dróg oddechowych. Jeżeli jesteś świadkiem takiego zdarzenia, natychmiast udziel pomocy. Jednak jeżeli nie wiesz, co się stało, musisz (o ile jest to możliwe) zrobić szybki „wywiad”:

**Jeżeli poszkodowany jest przytomny**, zapytaj, czy się zadławił. Jeżeli potwierdzi słowem, może kaszleć i oddychać, będzie to znaczyło, iż niedrożność ma charakter łagodny. **Jeżeli nie może mówić**, ale potwierdza fakt zadławienia kiwaniem głową, nie może oddychać, jest pobudzony (gestykuluje, pojawia się sinica powłok skórnych, traci przytomność, słychać świsty) – oznacza to, że występująca niedrożność ma przebieg ciężki i jedynie twoja natychmiastowa pomoc może uratować mu życie.

**Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny – rozpocznij akcję reanimacyjną.**

### Postępowanie w stosunku do osoby nieprzytomnej

1. Bezpiecznie ułóż ją na ziemi.

2. Wezwij fachową pomoc.

3. Rozpocznij RKO (w przypadku całkowitej niedrożności dróg oddechowych, nawet jeżeli wyczuwalne jest tętno, rozpocznij swoje działania od uciskania klatki piersiowej).

### Postępowanie w stosunku do dorosłej osoby przytomnej

1. Przy częściowej niedrożności dróg oddechowych zachęcaj ją do kaszlu (kaszel wzmacnia ciśnienie w drogach oddechowych i może dzięki temu doprowadzić do usunięcia ciała obcego).

2. Podczas całkowitej niedrożności (kiedy poszkodowany jest nadal przytomny) zastosuj do 5 uderzeń w okolicy międzyłopatkowej w następujący sposób:

a. stań z boku, nieco za poszkodowanym



- b. połóż jedną dłoń pod mostek poszkodowanego, pochyl go do przodu tak, aby przemieszczone ciało obce mogło przedostać się do ust, a nie przesunąć się w głąb dróg oddechowych
- c. wykonaj do 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem z wgłębieniem w dłoń w okolicy międzyłopatkowej (jeżeli ciało obce wydostało się wcześniej na zewnątrz, wówczas nie ma potrzeby wykonywania wszystkich 5 uderzeń).

3. Po każdym uderzeniu sprawdź, czy ciało obce wydostało się na zewnątrz i czy drogi oddechowe są już drożne.

4. W przypadku, gdy uderzenia w okolicy międzyłopatkowej nie odniosły spodziewanego skutku, zastosuj 5 uciśnięć nadbrzusza,

czyli tzw. **RĘKOCZYN HEIMLICHACHA**:



- a. stań za poszkodowanym i obejmij go swoimi ramiionami na wysokości nadbrzusza
- b. pochyl go do przodu
- c. zaciśnij jedną ze swoich pięści, umieść ją pod wyrostkiem mieczykowatym (okolica nadbrzusza)
- d. drugą dłonią obejmij pięść i silnie pociągnij ku sobie (do wewnątrz) i ku górze – w ten sposób powodujesz zwiększenie ciśnienia w drogach oddechowych, poprzez działanie na przeponę, co umożliwia odblokowanie dolnych dróg oddechowych.

5. Czynność tę możesz powtórzyć do 5 razy.

**UWAGA!** rękochnu Heimlichach nie wykonuje się:

- u kobiet w ciąży
- u niemowląt
- u osób otyłych.

Wtedy stosujemy uderzenia w okolicę międzyłopatkową.

# UKĄSZENIA

## UKĄSZENIE PRZEZ KLESZCZA

Szybkie usunięcie kleszcza nie spowoduje przedostania się do naszego organizmu groźnych wirusów.

1. Kleszcza schwyć mocno, tuż przy skórze (nie wolno go zgnieść lub zmiążdżyć, ponieważ jego wymiociny mogą wówczas przedostać się do naszego ciała).

2. Wyciągnij pewnym ruchem ku górze lub skręcając delikatnie w lewą stronę wirowo ku górze, również zdecydowanie.

3. Sprawdź, czy wyszedł w całości.

4. Miejsce po kleszczu zdezynfekuj.

5. Wskazana jest wizyta u lekarza.



## UKĄSZENIE PRZEZ ŻMIJĘ ZYGZAKOWATĄ

1. Załóż opaskę uciskową powyżej miejsca ukąszenia.

2. Zapewnij komfort ciepły (okryj poszkodowanego).

3. Uspokój poszkodowanego; poproś, by nie wykonywał zbędnych ruchów.

4. Zawiadom pogotowie ratunkowe.

5. Sprawdzaj czynności życiowe ukąszonego.

6. Miejsce ukąszone połóż poniżej poziomu serca.

