

**Zakres wiedzy i umiejętności niezbędnych do prowadzenia zajęć edukacyjnych
w zakresie udzielania pierwszej pomocy:**

1. Podstawy anatomii i fizjologii człowieka

Osoba, która ukończyła szkolenie potrafi:

- posługiwać się podstawowymi pojęciami z zakresu anatomii i fizjologii człowieka,
- określać położenie poszczególnych narządów i układów,
- scharakteryzować budowę i czynności poszczególnych narządów i układów,
- oceniać podstawowe czynności życiowe.

2. Bezpieczeństwo własne miejsca zdarzenia oraz poszkodowanego

Osoba, która ukończyła szkolenie potrafi:

- wyszczególnić sprzęt do ochrony osobistej (np. rękawiczki, okulary, maseczki do sztucznego oddychania) oraz go używać,
- omówić wyposażenie apteczki pierwszej pomocy,
- zapobiegać kontaktom z płynami ustrojowymi i wydzielinami (np. śliną, krwią, śluzem),
- wyszczególnić oraz ocenić zagrożenia płynące z kontaktu z płynami ustrojowymi,
- postępować w przypadku zranienia materiałem skażonym płynem ustrojowym,
- ocenić, wyznaczyć i oznakować strefę zagrożenia,
- zastosować podstawowe środki dezynfekcyjne.

3. Wezwanie pomocy

Osoba, która ukończyła szkolenie potrafi:

- wymienić rodzaje poszczególnych służb ratunkowych oraz ich podstawowe zadania,
- wymienić numery alarmowe służące do powiadamiania służb ratunkowych,

- przekazać wszystkie niezbędne informacje podczas powiadamiania służb ratunkowych, przygotować projekt procedur zgłaszania wypadku oraz algorytm postępowania w razie wystąpienia wypadku w szkole.

4. Zadławienia

Osoba, która ukończyła szkolenie potrafi:

- rozpoznać u poszkodowanego w każdej grupie wiekowej niedrożność dróg oddechowych spowodowaną ciałem obcym,
- usunąć ciała obce z dróg oddechowych u poszkodowanego w każdej grupie wiekowej stosując metodę bezprzyrządowego udrażniania dróg oddechowych.

5. Poszkodowany nieprzytomny

Osoba, która ukończyła szkolenie potrafi:

- wymienić stany przedomdleniowe, objawy omdlenia, potencjalne przyczyny utraty przytomności,
- wymienić zagrożenia wynikające z utraty przytomności (niedrożność dróg oddechowych, zatrzymanie krążenia),
- wymienić wskazania do zastosowania pozycji bocznej,
- wymienić wskazania do zastosowania pozycji zastanej,
- zastosować odpowiednią dla poszkodowanego nieprzytomnego pozycję (zastana, boczna).

6. Zatrucia

Osoba, która ukończyła szkolenie potrafi wymienić rodzaje zatruc oraz znać zasady udzielania pierwszej pomocy w zatruciach.

7. Podstawowa resuscytacja krążeniowo-oddechowa

Osoba, która ukończyła szkolenie potrafi:

- rozpoznać zatrzymanie krążenia u poszkodowanego w każdej grupie wiekowej,
- wymienić zasady postępowania w przypadku wystąpienia nagłego zatrzymania krążenia u poszkodowanego,
- użyć metod bezprzyrządowego udrażniania dróg oddechowych u poszkodowanego w każdej grupie wiekowej,
- wykonywać uciskanie klatki piersiowej u poszkodowanego w każdej grupie wiekowej,
- wykonywać wentylację bezprzyrządową u poszkodowanego w każdej grupie wiekowej,

- wykonać resuscytację krążeniowo – oddechową u poszkodowanego w każdej grupie wiekowej,
- wymienić wskazania i przeciwwskazania do użycia automatycznego defibrylatora zewnętrznego AED u poszkodowanego w każdej grupie wiekowej,
- użyć automatycznego defibrylatora zewnętrznego AED u poszkodowanego w każdej grupie wiekowej.

8. Urazy

Osoba, która ukończyła szkolenie potrafi:

- wymienić przyczyny oraz objawy urazów,
- wykonać podstawowe badanie poszkodowanego,
- rozpoznać uraz głowy oraz wdrożyć postępowanie,
- rozpoznać uraz oka oraz wdrożyć postępowanie,
- rozpoznać uraz kręgosłupa oraz wdrożyć postępowanie,
- rozpoznać uraz klatki piersiowej oraz wdrożyć postępowanie,
- rozpoznać uraz brzucha oraz wdrożyć postępowanie,
- rozpoznać uraz kończyn oraz wdrożyć postępowanie,
- rozpoznać urazy miednicy oraz wdrożyć postępowanie.

9. Tamowanie krwotoków zewnętrznych i opatrywanie ran

Osoba, która ukończyła szkolenie potrafi:

- wymienić zasady tamowania krwotoków i opatrywania ran,
- zastosować różne materiały opatrunkowe (np. siatki elastyczne, opaski elastyczne, opaski dziane),
- dobrać właściwy sposób opatrywania rany oraz tamowania krwotoku,
- założyć opatrunek uciskowy,
- założyć opatrunek osłaniający,
- założyć opatrunek na kikut oraz zabezpieczyć amputowaną część ciała.

10. Unieruchomienie złamań i podejrzeń złamań kości oraz zwichnięć

Osoba, która ukończyła szkolenie potrafi:

- rozpoznać i ocenić rodzaj złamania lub zwichnięcia,
- wymienić zasady unieruchomień w przypadku złamania otwartego i zamkniętego lub zwichnięcia oraz zastosować unieruchomienia,
- zastosować sprzęt służący do unieruchomień,
- dobrać właściwy sposób unieruchomienia w zależności od rodzaju złamania czy zwichnięcia.

11. Postępowanie w przypadku wychłodzenia i przegrzania

Osoba, która ukończyła szkolenie potrafi:

- wymienić objawy przegrzania oraz wychłodzenia,
- rozpoznać poszkodowanego, u którego doszło do wychłodzenia,
- wdrożyć postępowanie, które ma na celu przerwanie procesu wychładzania,
- rozpoznać poszkodowanego, u którego doszło do przegrzania,
- wdrożyć postępowanie, które ma na celu przerwanie procesu przegrzania,
- udzielić pomocy poszkodowanemu, u którego doszło do przegrzania lub wychłodzenia organizmu.

12. Prowadzenie wstępnego postępowania przeciwwstrząsowego

Osoba, która ukończyła szkolenie potrafi:

- wymienić rodzaje wstrząsów, objawy wstrząsu oraz zasady postępowania we wstrząsie,
- zastosować odpowiednią pozycję poszkodowanego we wstrząsie i zabezpieczenie termiczne.

13. Inne stany nagłego zagrożenia zdrowotnego

Osoba, która ukończyła szkolenie potrafi:

- wymienić objawy: padaczki, cukrzycy, zawału serca, udaru mózgowego, oparzeń termicznych i chemicznych, astmy oskrzelowej,
- wymienić oraz zastosować zasady postępowania w przypadku podtopienia, utonięcia, ukąszenia lub użądlenia,
- wdrożyć postępowanie w zależności od rodzaju stanu nagłego zagrożenia zdrowotnego.

14. Ewakuacja ze strefy zagrożenia

Osoba, która ukończyła szkolenie potrafi:

- ocenić zagrożenia zewnętrzne oraz wewnętrzne w celu podjęcia decyzji o ewakuacji poszkodowanego,
- wymienić podstawowe zasady ewakuacji,
- zastosować podstawowe sposoby ewakuacji.

15. Wsparcie psychiczne poszkodowanego

Osoba, która ukończyła szkolenie potrafi:

- nawiązywać kontakt z poszkodowanym,
- udzielić wsparcia psychicznego poszkodowanym,
- radzić sobie z sytuacjami trudnymi w kontakcie z poszkodowanym,

- radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami,
- omówić psychologiczne skutki zdarzeń traumatycznych, specyficzne reakcje i potrzeby dzieci na różnym etapie rozwojowym związane ze zdarzeniami traumatycznymi, w tym reakcje społeczne na katastrofę.

16. Udzielanie pierwszej pomocy w sytuacjach symulowanych

Osoba, która ukończyła szkolenie potrafi:

- ocenić miejsce zdarzenia,
- udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu w sytuacjach symulowanych.