

Pierwsza pomoc podczas pandemii COVID-19



Ważnym aspektem udzielania pierwszej pomocy jest ocena ryzyka i zapewnienie sobie bezpieczeństwa przez wykonującego działania ratownicze. Zanim jednak przystąpimy do czynności ratowniczych musimy być świadomi ryzyka zakażenia dla nas jak i dla innych uczestników zdarzenia: ofiar, świadków i innych osób udzielających pomocy.

Zwróćmy uwagę jak o bezpieczeństwo własne dbają świadomi występujących zagrożeń medycy, nawet kosztem komfortu pracy.

Podczas udzielania pierwszej pomocy zagrożenie jest na podobnym poziomie, jednak dostępność środków ochrony osobistej jest już znacznie ograniczona. Dlatego warto minimalizować podejmowane ryzyko stosując środki zaradcze odpowiednie do posiadanych możliwości.

W czasach pandemii, oprócz dotychczasowych standardów postępowania (zakładanie rękawiczek jednorazowych i okularów ochronnych), dołączyło zakładanie maseczki chroniącej drogi oddechowe. Osoby kierujące się zdrowym rozsądkiem i uwzględniające dzisiejsze realia powinny ściśle stosować się do tych standardów.

W przypadku udzielania pomocy domownikom nie ma to większego znaczenia, ponieważ mogło już wcześniej dojść do transmisji zakażenia koronawirusem. W miejscu zdarzenia mogą się znaleźć osoby stanowiąc realne zagrożenie dla innych i jednocześnie same zagrożone zakażeniem.

Należy założyć, że każdy poszkodowany jest osobą zakażoną wirusem SARS-CoV-2 i w związku z tym odpowiednio postępować. Poszkodowany może być nosicielem wirusa i nie mieć objawów infekcji. Podobnie może być z nami.



Jeżeli uważasz, że miejsce zdarzenia stanowi dla Ciebie zagrożenie, zwłaszcza gdy musisz podejść do ofiary, aby ocenić jej stan lub nie masz możliwości odpowiednio się zabezpieczyć, nie zbliżaj się do poszkodowanego. Wezwij pomoc dzwoniąc pod numer 112 lub 999. Wołaj głośno o pomoc kogoś z otoczenia.

Postępowanie ratownicze zasadniczo nie uległo zmianie z powodu pandemii. Jest jednak kilka modyfikacji uwzględniających występujące ryzyko zakażenia:

- jeżeli przy poszkodowanym jest współlokator, to on powinien udzielić pierwszej pomocy,
- stosujemy dostępne środki ochronne, w tym maseczkę, rękawiczki i okulary,
- odstępujemy od oceny oddechu metodą „widzę-słyszę-czuję” (ocenę oddechu można dokonać przez obserwację ruchów klatki piersiowej i przepony),

- nie udrażniamy dróg oddechowych przez odgięcie głowy osoby poszkodowanej i uniesienie żuchwy (zachowujemy dystans).
- podczas resuscytacji nie wykonujemy oddechów ratowniczych (tylko uciski klatki piersiowej).
- jeżeli poszkodowany jest przytomny i dysponuje maseczką powinien ją założyć, wówczas nasza rola powinna ograniczyć się do dostarczenia poszkodowanemu materiałów opatrunkowych.

Tak szybko, jak to możliwe po udzieleniu pierwszej pomocy ratujący powinni:

- zdjąć i wyrzucić użyte środki ochrony indywidualnej (np. maseczkę, rękawiczki),
- umyć dokładnie ręce ciepłą wodą z mydłem lub je zdezynfekować preparatem na bazie alkoholu,
- wyprać wszystkie ubrania,
- skontaktować się z lokalną stacją Sanepidu, w celu uzyskania informacji na temat testu po kontakcie z osobą z podejrzeniem lub potwierdzeniem COVID-19 i być gotowym na poddanie się kwarantannie lub izolacji.