

**Konspekt kursu udzielania pierwszej pomocy**  
**Dla pracowników gabinetów kosmetycznych i gabinetów medycyny estetycznej**

Lp.	TEMAT	LICZBA MINUT		
		TEORIA	POKAZ	PRAK- TYKA
1	Definicja udzielania pierwszej pomocy (wg ustawy o PRM).	TAK	X	X
1.2	Podstawy prawne udzielania pierwszej pomocy (kk, krd, ustawa o PRM), konsekwencje nieprawidłowego udzielenia pierwszej pomocy.	TAK	X	X
2.	<b>Zasady udzielania pierwszej pomocy.</b>			
2.1	Zapoznanie z zasadami udzielania pierwszej pomocy.	TAK	TAK	X
3.	<b>Etapy udzielenia pierwszej pomocy.</b>			
4.	<b>Sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu. Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca zdarzenia.</b>			
4.1	Sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu (prądem elektrycznym, ułatniający się gaz).	TAK	X	X
4.2	Ocena sytuacji (bezpieczeństwo jako najważniejszy etap udzielania pierwszej pomocy)	TAK	X	X
4.3	Sposoby zabezpieczenia się ratującego (bezpieczne podejście oraz pozycja ratującego, rękawiczki). Ochrona przed czynnikami zakaźnymi	TAK	TAK	TAK
5.	<b>Ocena stanu poszkodowanego, kontrola czynności życiowych.</b>			
5.1	Ocena stanu poszkodowanego (poprzez dokładne obejrzenie poszkodowanego i jego otoczenia, bez wykonywania badania).	TAK	TAK	X
5.2	Kontrola czynności życiowych (	TAK	TAK	X
5.3	Sytuacje szczególne (poszkodowany przytomny, wyciągnięcie ciała obcego z ust).	X	TAK	X
6.	<b>Postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym. Zastosowanie pozycji bezpiecznej.</b>			
6.1	Postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym.	TAK	X	X
6.2	Pozycja bezpieczna (zalecenia, zasady układania zgodnie z wytycznymi ERR i PRR) - układanie z pozycji leżącej na wznak.	TAK	TAK	TAK

7.	<b>Postępowanie z poszkodowanym bez oddechu. Resuscytacja krążeniowo - oddechowa u osoby dorosłej. Wykorzystanie AED.</b>			
7.1	Pojęcia: „4 minuty”, „resuscytacja” i „reanimacja”.	TAK	X	X
7.2	Algorytm postępowania w przypadku poszkodowanego nieprzytomnego nieoddychającego (zgodnie z ERR i PRR). Prawidłowy stosunek uciśnień do wdmuchnięć.	TAK	X	X
7.3	Uciskanie klatki piersiowej (zgodnie z ERR i PRR)	TAK	TAK	X
7.4	Oddechy / wdmuchnięcia ratownicze (zgodnie z ERR i PRR). Bezpieczne wykonywanie wdmuchnięć (wykorzystanie maseczki/chusty twarzowej).	TAK	TAK	X
7.5	Sytuacje w których przerywamy/kończymy resuscytację (powrót prawidłowego oddechu, przejęcie przez służby kwalifikowane, zmiana przez innego ratującego, wyczerpanie ratującego, pojawienie się niebezpieczeństwa).	TAK	X	X
7.6	Sytuacja szczególne (wykonywanie tylko ucisków w sytuacji niemożności wykonywania skutecznych wdmuchnięć).	TAK	X	X
7.7	Resuscytacja krążeniowo - oddechowa u osoby dorosłej. (ćwiczenia na manekinie)	X	TAK	TAK
8.	<b>Postępowanie w przypadku: omdlenia, drgawek, zadławienia, bólu w klatce piersiowej.</b>			
8.1	Objawy poprzedzające omdlenie i zasady udzielania pomocy osobie, która zemdląca. Omdlenie w gabinecie. Jak radzić sobie z takim pacjentem	TAK	X	X
8.2	Zasady pomocy poszkodowanemu z drgawkami.	TAK	X	X
8.3	Reakcja anafilaktyczna w gabinecie po zastosowaniu preparatów	TAK	TAK	X
8.4	Reakcja uogólniona / wstrząs anafilaktyczny / reakcja miejscowa	TAK	TAK	X
8.5	Ból w klatce piersiowej	TAK	TAK	TAK
9	<b>Sposoby tamowania krwotoków zewnętrznych (ucisk bezpośredni, opatrunek uciskowy).</b>	TAK	X	X
9.1	Opatrunek uciskowy (zasady wykonania, różnica między opatrunkiem a opaską uciskową).	X	TAK	TAK
9.3	Postępowanie w przypadku krwotoku z nosa (nie odchylanie głowy, opatrunek chłonący, zimne okłady).	TAK	TAK	X

Każdy blok tematyczny kończyć się będzie możliwością zadania pytań przez kursantów w celu rozwiązania wszystkich wątpliwości.