Apteczka Babci

Ból, kaszel i pierwsza pomoc

Poradnik do domowej apteczki



Znajdź właściwą stronę

3–5 · Apteczka, telefony i ocena objawów



6–10 · Ból i kaszel



11–13 · Oparzenia



14–17 · Skaleczenia i zakażenie



18–20 · Notatki, karta decyzji i źródła



Wydrukuj kartę decyzji ze strony 19 i włóż ją do apteczki.

Poradnik ma charakter informacyjny. Gdy stan budzi niepokój, skorzystaj z pomocy medycznej.

Nagłe zagrożenie zdrowia lub życia · 112 albo 999. [1]

Co włożyć do apteczki?

Ochrona · Rękawiczki jednorazowe i nożyczki o tępych końcach.



Opatrunki · Jałowe kompresy, bandaż, plastry z opatrunkiem, przylepiec i jałowy opatrunek nieprzylepny.



Pomiary i leki · Termometr oraz leki dobrane do potrzeb domowników. Zachowaj opakowania i ulotki. [2]



Przechowuj apteczkę w suchym miejscu, poza zasięgiem dzieci. Leki trzymaj w warunkach podanych w ulotce.

Wymieniaj przeterminowane leki i uszkodzone opatrunki. Po użyciu uzupełnij braki.



Telefony pod ręką

112 • Numer alarmowy



999 • Pogotowie ratunkowe



800 190 590 • Informacja NFZ o placówkach i aptekach.



Jeśli sprawa nie może czekać na otwarcie przychodni, skorzystaj z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. [1]



Przychodnia _____



Nocna i świąteczna opieka _____



Osoba do kontaktu _____



Mój dokładny adres _____



Przy rozmowie alarmowej podaj miejsce, powiedz, co się stało, i odpowiadaj na pytania. Poczekaj, aż rozmowę zakończy dyspozytor. [1]

Co się zmieniło?

Zapisz początek objawów, ich miejsce i okoliczności. Przy bólu zanotuj nasilenie w skali 0–10.



Sprawdź, czy można swobodnie oddychać, mówić i pić. Zanotuj temperaturę, jeśli da się ją zmierzyć bez opóźniania pomocy.



Zwróć uwagę na zmianę. Czy po odpoczynku jest lepiej? Czy dołączyły nowe objawy?



Przy nasilonej duszności, utracie przytomności lub innym nagłym zagrożeniu **dzwoń pod 112 albo 999.** [1]

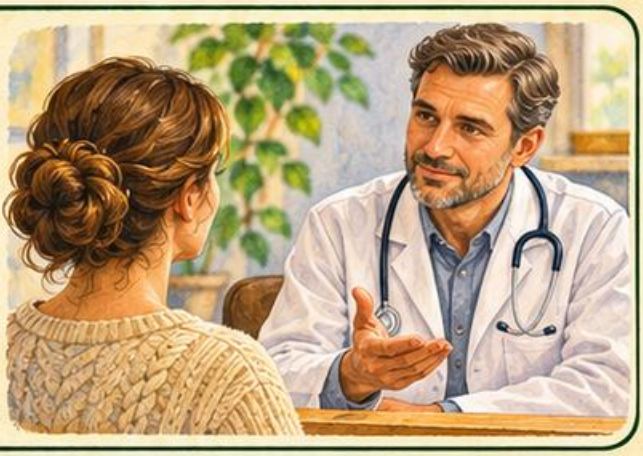


Łagodny ból głowy

Przerwij pracę przy ekranie, napij się wody i odpocznij w spokojnym miejscu. Jeśli posiłek wypadł z planu, zjedz coś lekkiego. [3]



Zapisz, czy te działania przyniosły ulgę. Nawracający, nasilający się lub nietypowy ból skonsultuj z lekarzem.



Jeśli rozważasz lek bez recepty, sprawdź ulotkę i przeciwwskazania. W ciąży, przy chorobie przewlekłej lub dla dziecka zapytaj farmaceutę lub lekarza o odpowiedni wybór.



Przy tych objawach dzwoń po pomoc



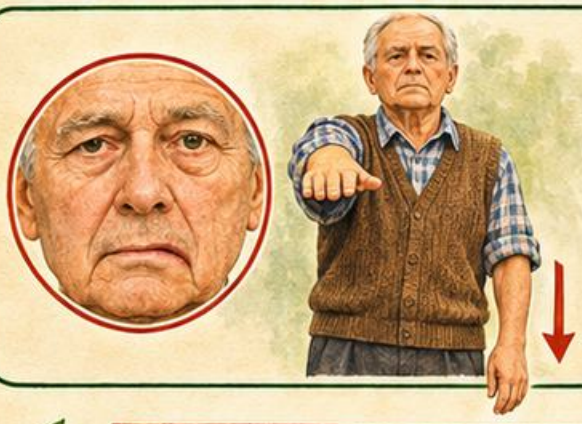
Nagły, bardzo silny ból głowy.



Nowy, silny ból lub ucisk w klatce piersiowej.



Ból z utratą przytomności albo nasiloną dusznością.



Opadnięty kącik ust, osłabienie ręki lub nagłe trudności w mówieniu. [1]

Dzwoń pod 112 lub 999.

Przy podejrzeniu udaru zapisz godzinę początku objawów. Szukaj pomocy także wtedy, gdy objawy ustąpią. [1]

Gdy męczy kaszel

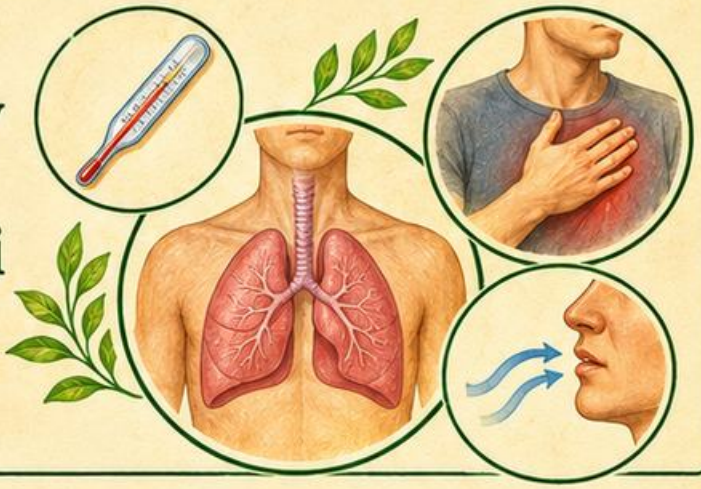
1. Pij wodę małymi porcjami, jeśli możesz swobodnie przełykać.



2. Odpoczywaj. Unikaj dymu tytoniowego i innych czynników drażniących drogi oddechowe.



3. Zapisz, od kiedy kaszlesz i czy pojawiły się gorączka, ból klatki piersiowej lub trudności w oddychaniu. [4]



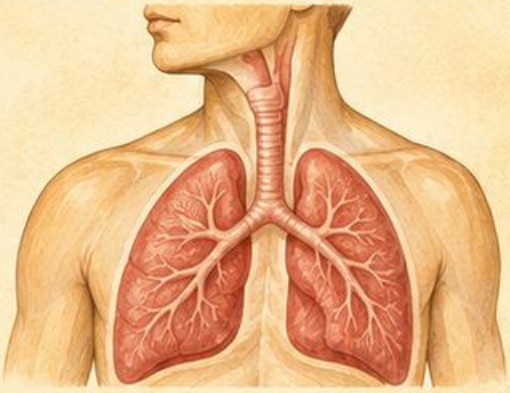
Przy szybkim pogorszeniu samopoczucia skontaktuj się z lekarzem.
Sprawdź sygnały alarmowe na stronie 10.

Ciepły napój z miodem

Do kubka ciepłej wody dodaj łyżeczkę miodu. Jeśli lubisz, dodaj kilka kropel soku z cytryny.



Pij po sprawdzeniu temperatury. Miód może nieco złagodzić ostry kaszel. Dowody na ten efekt są ograniczone. [4]



Dla osób po ukończeniu pierwszego roku życia.

Niemowlęciu przed ukończeniem 12 miesięcy nie podawaj miodu.

Zrezygnuj z miodu przy uczuleniu na ten składnik.

Kiedy kaszel wymaga pomocy?

Natychmiast ·

Nasilona duszność, sinienie ust, utrata przytomności albo odkrztuszanie więcej niż kilku smug krwi. Dzwoń pod 112 lub 999. [1, 4]



Pilnie ·

Niewielka ilość krwi w plwocinie, szybko nasilający się kaszel lub wyraźne pogorszenie samopoczucia. Skontaktuj się z lekarzem. [4]



Umów wizytę ·

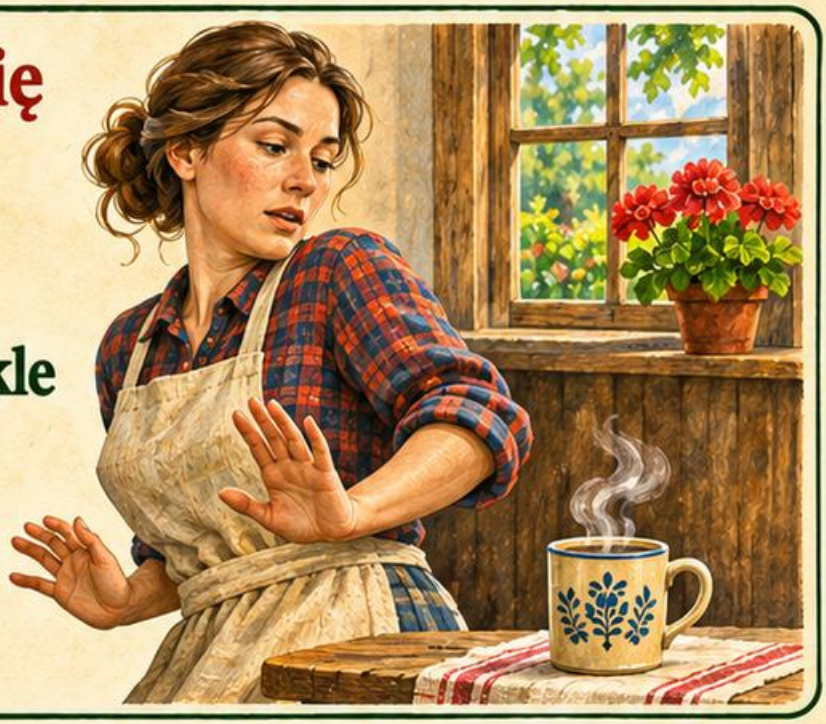
Kaszel trwa ponad trzy tygodnie albo nawraca. [4]



Przy chorobie przewlekłej serca lub płuc, obniżonej odporności albo chorobie małego dziecka skontaktuj się z lekarzem wcześniej.

Oparzenie od gorąca

Najpierw odsuń się od źródła ciepła. Przy niewielkim powierzchownym oparzeniu skóra zwykle jest zaczerwieniona i bolesna. [5]



Zacznij chłodzenie od razu. Nie czekaj, aż pojawią się pęcherze.



Jeśli skóra zbielała lub zwęgliła się, miejsce jest zdrętwiałe albo oparzenie wygląda na głębokie, **pilnie szukaj pomocy.** [5]



Chłodź, potem osłoń

1. Chłodź oparzoną skórę chłodną bieżącą wodą przez 20 minut. Resztę ciała utrzymuj w cieple. [5]



2. Zdejmij biżuterię i ubranie obok oparzenia, jeśli nie przylegają do skóry.



3. Po schłodzeniu luźno osłoń miejsce jałowym, nieprzylepnym opatrunkiem.



Nie używaj lodu. Na oparzoną skórę nie nakładaj masła, oleju ani pasty do zębów. Pęcherze pozostaw w spokoju. [5]

Kiedy potrzebna jest pilna ocena?

Szukaj pilnej pomocy przy oparzeniu głębokim, rozległym, chemicznym lub elektrycznym oraz przy oparzeniu twarzy, dłoni, stóp, narządów płciowych lub dużego stawu. [5]



Po wdychaniu dymu, przy nasilonej duszności, utracie przytomności lub innym nagłym zagrożeniu **dzwoń pod 112 lub 999.** [1, 5]



Przy oparzeniu małego dziecka skontaktuj się z lekarzem. Jeśli nie możesz ocenić głębokości urazu, poproś o pilną ocenę.



Obejrzyj ranę

Drobne skaleczenie możesz opatrzyć po zatamowaniu krwawienia. Sprawdź, czy rana jest płytka, brzegi się nie rozchodzą i nic w niej nie tkwi. [6]



Jeśli rana jest głęboka, jej brzegi się rozchodzą albo w środku tkwi przedmiot, pilnie poszukaj pomocy. Przedmiot zostaw na miejscu. [6]



Utrata czucia lub trudność w poruszaniu palcem po zranieniu wymaga pilnej oceny.



Uciśnij krwawiące miejsce

1. Załóż rękawiczki, jeśli są pod ręką. Przyłóż jałową gazę lub czystą tkaninę i uciskaj bez przerwy. [6]



2. Jeśli opatrunek przesiąka, dołóż drugą warstwę i nadal uciskaj. Nie odrywaj pierwszego opatrunku.



3. Gdy w ranie tkwi przedmiot, uciskaj po jego bokach. Nie naciskaj na przedmiot.

Gdy krwawienie jest obfite lub nie daje się zatrzymać, dzwoń pod 112 lub 999. Utrzymuj ucisk do przyjazdu pomocy. [1, 6]

Oczyść i zabezpiecz

1. Gdy krwawienie ustanie, umyj ręce i przepłucz drobne skaleczenie czystą wodą z kranu lub butelki. [6]



2. Umyj skórę wokół rany wodą z mydłem. Osusz ją czystą gazą.



3. Załóż jałowy opatrunek lub plaster. Zmień go, jeśli zmoknie, zabrudzi się albo odklei.



Nie wsypuj do rany proszków i nie nakładaj na nią miodu ani innych domowych preparatów. [6]

Sprawdź ranę także jutro

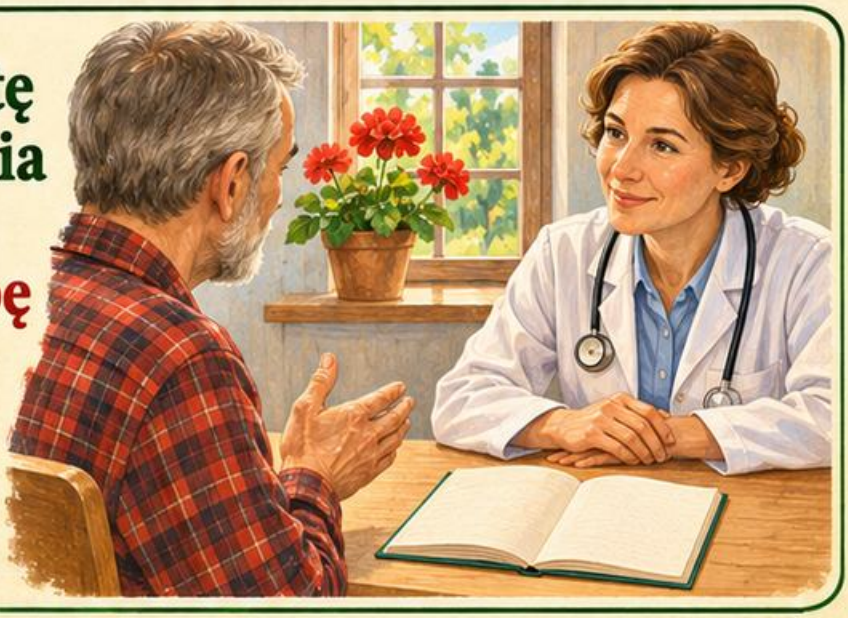
Narastający ból, zaczerwienienie, obrzęk, ropa lub gorączka po zranieniu **wymagają pilnego kontaktu z lekarzem.** [6]



Po zranieniu zabrudzonym ziemią, odchodami lub ściekami **skontaktuj się z lekarzem jak najszybciej. Zrób to również po ranie kłutej lub ugryzieniu.** [7]



Jeśli wiesz, podaj datę ostatniego szczepienia przeciw tężcowi. **Lekarz oceni potrzebę profilaktyki po zranieniu.** [7]



Co powiedzieć lekarzowi?



Kto i w jakim wieku _____

_____

Objaw lub uraz _____

_____

Początek i zmiany _____

_____

Temperatura lub natężenie bólu _____

_____

Co zrobiono i z jakim skutkiem _____

_____

Leki stałe i uczulenia _____

_____

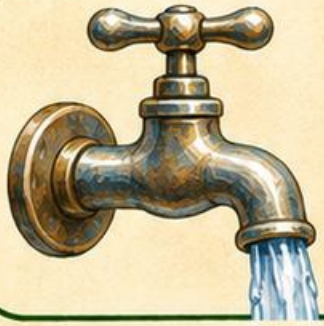
Przykład · *Skaleczenie dłoni dziś około 14:00. Rana przepłukana i osłonięta. Ból nasila się od wieczora.*

Przyjmowane leki, ich dawki i ważne choroby miej pod ręką. [8]

Karta do domowej apteczki



112 lub 999 · Nagłe zagrożenie, nasilona duszność, utrata przytomności, obfite krwawienie. [1]



Oparzenie od gorąca · Chłodna bieżąca woda przez 20 minut. Potem luźny jałowy opatrunek. [5]



Drobne skaleczenie · Ucisk przy krwawieniu, płukanie czystą wodą i jałowy opatrunek. [6]

Przegląd apteczki _____

Brakuje _____

Uzupełni _____

Źródła i zalecenia

[1] Pacjent.gov.pl · Kiedy wezwać karetkę, objawy udaru, informacja NFZ i nocna opieka.

[2] Pacjent.gov.pl · Pamiętaj o apteczce.

[3] NHS · Ból głowy i działania domowe.

[4] NICE i NHS · Ostry kaszel i zakażenia dróg oddechowych.

[5] Pacjent.gov.pl, Policja i NHS · Pierwsza pomoc przy oparzeniach.

[6] NHS · Skaleczenia i otarcia.

[7] Główny Inspektorat Sanitarny · Tężec i profilaktyka po zranieniu.

[8] Pacjent.gov.pl · Jak przygotować się do wizyty.